

## «Fra Mindre Stilig til Smal og Smidig» - en anekdote



*Halloween-feiring - 31.10.2015*



*28. januar 2016*

Da jeg i desember 2009 sluttet med snus, valgte brått badevekten vår å presentere nye og ukjente tall fra sin øvre skala på displayet sitt – hvilket også min kone opplevde etterhvert! Dette kan jo muligens ha en viss sammenheng med at da kroppen min skrek som verst etter nikotin – fikk den alt annet enn nettopp det. Kona som er en særdeles tolerant og flott støttespiller, gjorde alt i sin makt - i ren sympati tror jeg – til at nikotinsuget raskt og effektivt ble dysset ihjel ved hjelp av hennes fantastiske egenskaper over grytene på kjøkkenet. På en snikende og ganske ubemerket måte ble etter hvert den matmessige forskjellen mellom «hverdag og fest» sakte, men sikkert visket ut - og kulinarisk ble dagene våre mer og mer like.

I denne perioden ble vi også utrolig kreative i påskuddene til å feire all verdens begivenheter med menyer som tidligere kun hadde blitt assosiert med helgekos. Opptil flere ganger i uken – og gjerne flere dager på rad - hadde vi nå ingen større betenkeligheter med å sette til livs måltider som kalorimessig enkelt hadde skremt nattesøvnen fra godeste Grete Roede. En XXL-pizza eller en real hjemmelaget hamburger med plenty chips og remulade, noen øl eller en flaske vin – samt ventepølse med rekesalat - kunne nå like fint fortæres både tirsdag og torsdag som lørdag. I tillegg hadde kombinasjonen «snacks og øl» fått fast følge med tv'ens fjernkontroll når kveldene skulle nytes lettere henslengt på sofaen foran skjermen.



Heldigvis spiste vi som oftest sunnere mat enn det som er nevnt ovenfor – MEN det var uansett viktig at det ALLTID var laget nok mat, slik at vi kunne forsyne oss opptil flere ganger på de ekstra store tallerkenene våre. Etter slike kulinariske høydepunkter var det en utrolig nytelse – etter først en voldsom kraftanstrengelse - å få kavet seg over til sofaen. Der lå vi side om side med lukkede øyne, stinne mager og åpen bukselinning mens vi innimellom hyper-ventileringen skrøt uhemmet av vår eminente kokkelering. Dette pågikk til blodsukker og puls endelig begynte å normalisere seg såpass at vi orket å strekke oss etter TV'ens fjernkontroll og en øl.



Dagene ble til uker - som igjen ble til måneder og år. Det må jo også nevnes at opp igjennom disse årene har vi ved flere anledninger prøvd å ha fokus på den økende vektproblematikken.

I disse «sunne modusene» ble alt fra suspekter «suppe- og sitronkurer» til ulike former for diett og trening utprøvd med høyst varierende resultat – MEN ordet frustrerende er her et fellestrekk siden vi alltid endte opp i kategorien «større-enn-før».

Høsten 2015 kom imidlertid vendepunktet da jeg med mine 187 cm nådde en matchvekt på hele 134,9 kg, mens kona heldigvis fortsatt lå endel hakk etter med sine 86,5 kg.

Vi hadde da helhjertet forsøkt å gå ned i vekt på egenhånd siden tidlig på sommeren – men når sant skal sies, var det ikke noe voldsom synlig suksess denne gangen heller.

Tilfeldighetene ville det slik at da vi dumpet bort Eurodiet og E2-Helse på nettet skjønte vi at dette kunne absolutt være noe for oss – kontrollert vektnedgang under veiledning av kyndig helsepersonell. Etter en hyggelig telefonsamtale og noen informative brosjyrer hvor alt fra prinsipper og faser via matvarer og pris var grundig gjort rede for, ble veien kort til Mona, Kirsti og Andras på E2-Helse i Sandefjord – som eneste Eurodiet-klinikk i Vestfold.

Her ble jeg satt i fase I i 4 uker – med en BMI på 37,5 og blodtrykk på 165 med påfølgende spørsmål om jeg hadde gått trappene eller tatt heisen til denne konsultasjonen, følte jeg virkelig at mine hittil så ukjente helseproblemer så absolutt ble tatt på alvor og fulgt opp.

Kona var adskillig heldigere stilt - og slapp unna med kun 2 uker i fase I. Disse ukene i fase I er forholdsvis tøffe – man kan til nød ta en sukkerfri pastill utenom dietten. Men det gikk veldig greit – godt hjulpet av vår tidligere felles fiende, badevekten, som nå hadde valgt å avbryte sin evige ferd mot skyene, og heller servere oss tall som fikk frem smilene.



Etter endt fase I hadde fruen rast ned hele 8 kg, mens undertegnede som ikke bare veide 15 kg mindre, hadde i tillegg et blodtrykk som nærmet seg en viril 20-åring etter kun 4 tilmålte uker. Dette ga oss masse motivasjon, samtidig ble vi positivt overrasket over at teorien til de grader virket i praksis – utrolig hvordan kostholdet påvirket både vektnedgang og blodtrykk så raskt.



Deretter bar det rett over i fase II – som utgjør en mye enklere hverdag. Her skal man lage middagen selv, i tillegg til at man kan unne seg et glass vin på lørdagskvelden. Utover dette er dietten fortsatt underlagt et forholdsvis strengt «Nazi-regime» – der de resterende måltidene er reseptbelagt.

Etter nye 4 uker for fruen og 8 uker for herren, endte denne fasen med at fruen hadde tatt av ytterligere 8 kg, samtidig med at jeg hadde kvittet meg med nye hyggelige 15 kg.

Vi er nå begge over i fase III – en fase der man tilvenner kroppen karbohydrater igjen. Dette er en langvarig fase som fungerer som mer som en vedlikeholds- og tilvenningsfase enn ren vektreduksjon. Her skal vi være frem til vi går over til siste fase begynnelsen av juni 2016.



I skrivende stund viser badevekten så nært tosifret at tiden hvor jeg veide over 0,1 tonn er straks historie, mens min flotte kone er - om mulig - blitt enda flottere der hun har sagt takk og farvel til omtrent 20 kg.

Det vil si at vi tilsammen har kvittet oss med snart 55 kg (eller 110 pakker smør) på noen ganske få måneder – et resultat vi har prøvd å oppnå i årevis på utallige andre måter uten suksess. Jeg vil ikke påstå at det har vært bare enkelt, men det har heller ikke vært veldig vanskelig eller uholdbart så lenge man er villig til å tenke nytt – og samtidig holder konstant fokus på hva man putter i munnen.

Vi har f.eks omdefinert ordet «kose oss» til ikke å bare være synonymt med pizza, potetgull og øl – men også til å omfatte aktiviteter som å gå turer i skog og mark og padle kajakk samt opplevelser som å gå på revy eller nyte en bedre middag og et glass vin ute på en restaurant.

At vi er 2 stykker som har gjennomført og støttet hverandre i prosessen har helt klart vært det største suksesskriteriet sammen med viljen og ønsket om å få en hverdag hvor vi kan utføre alle de aktivitetene vi drev med før. Fuglejakt, gå turer i fjellet og å få plass til rumpa nede i kajakken igjen er alle eksempler over ting som stod på denne listen.

Under tiden på diett har vi aldri vært sultne, og den reseptbelagte maten til Eurodiet smaker faktisk godt (finnes unntak!!) dersom man tilbereder den med masse grønnsaker, urter og krydrer. Dette har nok gjort sitt til at vi ikke har sprukket – men samtidig har vi hatt noen kalkulerte utskielser. Både juleaften og nyttårsaften valgte vi f.eks bort poteter, søtsaker og annet med karbohydrater – men til gjengjeld koste vi oss med litt ribbe, akevitt, pinnekjøtt og vin. Slike valg har gjort sitt til at vi absolutt ikke føler at vi går på noen form for diett eller at vi har måttet forsake noe som helst.

I etterpåklokskapens tegn er det litt underlig at det måtte gå så langt før vi tok signalene på hvilken vei det bar ad med oss, men det kan kanskje skyldes to ting. Enten fordi vi har altfor «snille og veloppdratte» venner og familie rundt oss som ikke torde å fortelle oss at vi hadde kommet litt vel mye ut av proporsjonene, eller fordi at vi gikk rundt og hadde veldig god samvittighet ved å være betalende støtte-medlemmer på et lokalt treningssenter – for man kan jo lett få den oppfatningen at man kan spise hva man vil, når man vil og så ofte man vil så lenge man «trener». MEN nå vet vi bedre!

Vi er kommet veldig nære våre mål, og øver oss nå på hvordan vi skal forholde oss til den nye hverdagen mens vi sakte men sikkert går ned de siste kiloene – for det er viktig å poengtere at denne «reisen» sammen med E2-Helse er et verktøy for livsstilsendring og ikke en slankekur.

Med dette ønsker vi alle fremtidige «Eurodiet'ere» lykke til med livsstilsendringene sine sammen med det fantastisk dyktige teamet til E2-Helse i Sandefjord. Vi har i alle fall ingen betenkeligheter med å gi verken dem eller metodene deres våre varmeste anbefalinger til andre som har tilsvarende behov for hjelp, veiledning og oppfølging som oss.

*Nøtterøy, den 1. mars 2016  
Gry (45) og Peter (47)*

