Din feite pasient

AV LISBETH NILSEN

Lisbeth Nilsen har bakgrunn som bibliotekar, bokhandler og forlagsredaktør. Hun er forfatter av *Motvektboka Fett nok!* (sammen med Merete Nesset Andersson, 1999) og *All-Vita – Oppslagsboka om helse- og sosial-sektoren*, som lanseres i nettutgave i disse dager. Lisbeth Nilsen driver i dag sin egen virksomhet som forfatter og frilans forlagsredaktør og tilbyr ordmortjenester innen idéskap, skriveri og tekstforløsning.

Ett fett?

«Du er glad i kjøttkaker, ser jeg,» sier skolelegen til den trinne tiåringen. Ellers er det ingen som ser henne. Hun er et barn som får mat som erstatning for kjærlighet, nærhet og omsorg. Hun forsøker ubevisst å balansere tapet, som ikke er til å bære, med sin egen kroppsvekt. Slik unngår hun å bli usynlig for seg selv, selv om hun ikke blir sett av andre. Ungen på vektskålen. Svært barn kan ha mange savn.

En spesiell historie? Et smalt eksempel om en tung skjebne? Vi kommer til legekontorene i alle størrelser og former, farger og fasonger: barn og voksne i godt hold, normalvektige på evig slankekur, mennesker med varierende grad av reell overvekt, folk som sliter med fedme, radmagre tenåringer, og kvinner og menn med ulike spiseforstyrrelser. Vi kommer med vårt liv, vår historie og vår virkelighet. Vi vil bli sett som hele mennesker og bli møtt som dem vi er.

«'Vi' blir feitere og feitere!» skråler mediene i sin tabloide sensasjonsformidling. Faktum er at «vi» ikke spiser mer enn før, men «vi» beveger oss mindre. Deri ligger utfordringen for den enkelte – og for samfunnet. Så enkelt – og så vanskelig. Hadde det bare handlet om å spise mindre og røre seg mer, ville ingen vært feite.

Som lege møter du ikke et digert, dissende «vi»; du møter et stort menneske med sin egen kroppshistorie, sine mislykkede slankekurer, sin selvforakt og sine nederlag, sine gener og sin livsstil. Feiten som hver dag går rundt som et levende eksempel på noe alle tar avstand fra. Tjukka som hele tiden får veldig klare meldinger om at hun er «feil». Den unyanserte, medieskapte framstillingen av overvektsproblematikkens mange fasetter gjør det tungt å nå fram med motvektig informasjon om alle de faktorene som påvirker vårt forhold til mat, spising, kropp og vekt.

Derfor ble *Motvektboka Fett nok!* til. Den tar et generaloppgjør med vår tids slankehysteri og kroppsfiksering, med vekt på følelsesmessige og individuelle så vel som samfunnsmessige faktorer. Boka bør leses og brukes aktivt av alle som kommer i kontakt med mennesker med vektproblemer.

«Har du noen gang forsøkt å slanke deg?»

Tro ikke at din feite pasient ikke har prøvd! Så fælt oppleves det å være overvektig i vårt overfladiske tynnhets- og vellykkethetsfikserte samfunn at feite folk er villige til å prøve alt, hopper på den ene mirakelkuren etter den andre, går ned og opp igjen, opp og ned – og sitter grundig fast i slankefella.

Det siste vi trenger er en slankekur.

Slanking defineres som «i en tidsavgrenset periode frivillig å tilføre kroppen mindre energi enn den forbruker – med vekttap som formål». Slanking er i beste fall en midlertidig symptomfjerner; den tar ikke bort årsaken til at pasienten la på seg i utgangspunktet, og årsaken forsvinner ikke selv om hun skulle gå ned i vekt. Overvekt *kan* være

Bærekraftig utvikling

«Nå må jeg ta meg sammen, altså, nå som jeg har sagt det både på TV og i VG. De skal få se at jeg klarer det, for viljestyrke har jeg, og det er jo, til syvende og sist, det må være klinkende klart, bare viljestyrke og selvdisiplin som, når det virkelig gjelder, teller i det lange løp, dere.

Noen vil hevde at jeg, til tross for dette, har lagt på meg igjen. Gang på gang. Men nå er det alvor. Min sterke vilje garanterer et varig resultat. Denne gangen. Å påstå noe annet er løgn.

– *Jeg* plyndrer fatet med flyndrepaté ...

Lisbeth Nilsen

et medisinsk problem. Men *slanking er ikke løsningen på problemet*.

Tenk å kunne slette begrepet slanking fra vokabularet og i stedet tenke bevegelse, livsglede, matglede, sunnhet og helse!

Tjukka hos legen

Å bli vurdert primært som tjukk, oppleves som å få ansvaret for den samlede nasjons økte fare for sukkersyke, høyt blodtrykk, slag og hjerteinfarkt lagt på sine runde skuldre – sammen med tabloidavisenes skrekkvisjoner omkring velferdssyndromet.

Hvordan møter du dine feite pasienter? Har du kunnskaper nok om overvekt, fedme og spiseforstyrrelser og hvilke faktorer som påvirker vårt forhold til mat, spising, kropp og vekt? Hvis en ferm, frodig og fyldig kvinne oppsøker deg med et problem, risikerer hun da å oppleve at det er vekta hennes du forholder deg til?

Mange overvektige møter stor uforstand hos leger. I stedet for å bli utredet for f.eks. snorking, kan det hende man blir bedt om å slanke seg. «Du klarer det nok, bare du prøver hardt nok.» Leger bør vite at overvekt ikke dreier seg om manglende selvkontroll og viljestyrke. Leger bør være mer opptatt av fysisk aktivitet enn av slankepiller, vektkurver og kaloritabeller.

Den ideelle lege er en som tar seg tid til hele deg – også din psykiske helse – og er interessert i å finne ut hvorfor akkurat du ble tjukk i utgangspunktet – og hvordan dere kan samarbeide slik at du får et best mulig liv i den kroppen du har. Hun ser det tjukke barnet, den overvektige tenåringen, den normalvektige voksne kvinnen som synes hun er feit, førtiåringen som virkelig er det, og den trill runde bestemoren i full vigør på lette føtter.

En sunn sjel i en rund kropp

I vår del av verden har de fleste i dag tilgang på mat i overflod. Men kroppen vår lagrer fortsatt villig vekk fett i tilnærmet ubegrensede mengder – hvis den får mer enn den trenger til den daglige drift. Arbeidsliv, skole og fritid er i svært liten grad er tilrettelagt for det kroppen er skapt til: bevegelse. Forebygging er billigere enn behandling. Slanking virker ikke. *Den overordnede utfordringen i årene framover, nasjonalt og internasjonalt, ligger i å se sammenhengene mellom samfunnsforhold og individuelle faktorer i økningen av overvekt og spiseforstyrrelser.*

Mange gode krefter er i sving for å få folk i bevegelse. Blant annet planlegger Norges bedrifts- og mosjonsidrettsforbund, Folkehelsa og Friskis & Svettis – idrettsforeningen for alle – en folkebevegelse for et sprekere Norge. Tegn tyder på at fysisk aktivitet er på vei til å få større plass i både skole og arbeidsliv. I det hele tatt: Å få folk til å begynne å trene i stedet for å slanke seg, vil være en formidabel samfunnsøkonomisk investering for bedre folkehelse!

Body Mass Index

Vekten av sviket
dividert
med kvadratet
av arv og miljø, nyere forskning og viten innen psykologi
biologi
fysiologi
kjemi
annen teori
og uhistorisk fettfobi
viser
slankeskjønnhetsernæringsforsikringsmotereklamemedieindustriens
ultimate profittbegjær
målt i millioner kroner pr. kvadratcentimeter
hud

Lisbeth Nilsen

Dette fettet
er mitt
ikke meg

Lisbeth Nilsen

Vi trenger leger som ser og møter hver enkelt av oss som dem vi er der vi er, som ser mennesket bak fettet, som hjelper den enkelte til å velge et liv der egenverd ikke måles i kilo, og som fokuser på og motiverer for *bevegelse til forandring*. Det skal lite til for å oppnå helsemessig gevinst av trivelig trening, og det er aldri for sent å komme i gang.

I gode hender

I *Motvektboka FETT NOK!* (s. 127) utfordrer vi leger og annet helsepersonell til å kombinere faglig oppdatert kunnskap om overvektsproblematikk med et helhetlig menneskesyn og et oppegående samfunnsengasjement. Vi ønsker at leger og andre behandlere vil forholde seg slik til oss:

- Start aldri en konsultasjon med å kommentere vekta. Husk at vi er vektige og viktige *mennesker* – uansett hva nåla stopper på.
- Behandle mennesket – ikke antall kilo. Behandle forholdet til vekta gjennom å sette ord på følelser rundt mat og spising.
- Fortell oss at det ikke er nødvendig å vite hvor mye vi veier. Mange overvektige har aldri tenkt tanken at de kan la være å veie seg – verken på legekontoret eller hjemme. Respekter dem som velger å la være.
- Behandle oss taktfullt og med innlevelse og omsorg. Ta oss på alvor. Vi har kanskje opplevd å bli nektet behandling eller fått utilstrekkelig behandling av andre fordi vi er større enn folk flest.
- Tro ikke automatisk at vår tilstand skyldes overvekt, men undersøk oss og ta de samme prøvene som ville bli tatt av normalvektige.
- Ikke insister på at vi skal gå ned i vekt ved tilstander som ikke har noe med vekta å gjøre.
- Vei oss ikke uten at det er en grunn til å gjøre det. Hvis veiing er nødvendig, vær sikker på at det skjer på en skjermet måte og ikke foran andre. Noter vekta uten kommentarer.
- Ha tilpasset utstyr til store pasienter.
- Gi oss følelsen av å være i gode hender.

Jeg ser på de få bildene som finnes av tiåringen, hun som heller ikke ble sett av skolelegen. Litt trultete, men tilnærmet normalvektig. Jeg fikk vite at jeg burde slanke meg. De fleste kiloene siden har jeg slanket på meg. Nå vet jeg forskjellen på fysisk og følelsesmessig sult. Jeg lever livet i den kroppen jeg har. Jeg er overvektig, røyker ikke, drikker minimalt, trener tre ganger i uka, beveger meg med glede og spiser grønt, grovt, frukt og fisk.

«Det ville være fint om du kunne gå ned i vekt,» sier legen.

Litteratur

Andersson, Merete Nesset og Nilsen, Lisbeth (1999): Motvektboka Fett nok! Oslo. Grøndahl Dreyer

UTPOSTEN *blad for allmenn- og samfunnsmedisin*
Sjøbergvn. 32 - 2050 Jessheim
Tlf. 63 97 32 22 - Fax 63 97 16 25 - E-mail rmrtove@online.no

Unn deg et eget eksemplar av UTPOSTEN
Det koster kr. 375,– pr år!

Jeg ønsker å abonnere på UTPOSTEN:

Navn .....

Adresse .....

Poststed .....