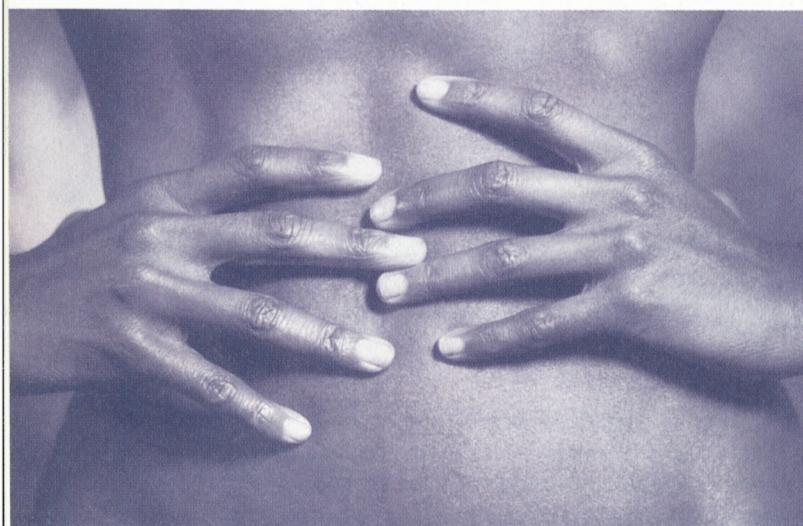


# Når pasienten skal ned i vekt...

*Hverdagstips og  
gode håndgrep*

Bare overskriften kan ta pusten fra en alminnelig, dødelig (og kanskje overvektig) lege. Vi får det jo ikke til! De sitter så godt i stolen sin på venterommet, disse rolige, vennlige og altså overvektige hypertonikere, diabetikere eller ganske enkelt de med et ønske om redusert vekt. De er jo som røykere: De vil gjøre noe med problemet sitt, men det er langt mellom dem som lykkes i sine forsetter. (Og jeg har en snikkende mistanke om at de som faktisk klarer å gjøre noe med problemet sitt, egentlig klarte det uten meg!). Oftest er det slik at uansett hva vi sier og gjør for disse pasientene er vekta like stabil, eventuelt sakte for opadgående.

Jeg skal altså ikke skryte av at jeg lykkes så ofte, men de pasientene som oppriktig ønsker hjelp for å gå ned i vekt og har «prøvd alt» inkl Grethe Rhodekurs og andre seriøse tiltak, får et forslag fra meg: «Skriv ned alt som går inn gjennom munnen i 14 dager, både av mat og drikke. Skriv ned når og detaljert hva du inntar (smør på brødkiva, påleggssort, melketype, fett på fisken, fløte i kaffen?). Denne lista skal ikke være det du ønsker at du får i deg, men det du faktisk spiser og drikker. Du vil nok da se mer av ditt eget spisemønster mens du skriver. På samme lista fører du opp hvor mye du beveger deg, igjen må du angi tidspunkter og detaljert om hvilken type kroppsbevegelse du gjorde og hvor lenge.



Når du kommer med denne lista til meg, kan vi sammen se på innholdet og «frisere» den slik at du får med deg hjem en tilpasset kost- og trimliste for din hverdag. Du får beholde dine tidspunkter for matintak og for en stor del dine ønsker for næringsinntak. Videre kan vi utfra dine trimvaner endre lista slik at du føler den er tilpasset deg selv om du selvsagt må regne med endringer som faktisk setter krav til deg, både med endret kost og mer bevegelse.

Den lista vi da har laget skal være som en «bibel» for deg, følg den nøye i et til to år! (Er det da pasienten mister motet?) Du vil ikke rase ned i vekt, men 1–2 kg vekttap i måneden er 12–24 kg på et år og 24–48 kg på to år! I lengden vil du få effekt, og det er de resultatene som teller, ikke de 5 kiloene du går ned med ulike slankemidler på en måned uten å ha gjort endringer i livsstil som sikrer deg mot å gå opp i vekt igjen..»

Pasientene tilbys også å komme innom en gang i måneden for å veie seg hvis de vil ha følesen av at noen titter dem i kortene underveis, tilbud om kontrolltimer gir jeg også.

Dette opplegget fungerer for noen, men skuffende få. Jeg undrer meg stadig på hvorfor den ikke virker på flere, men synes allikevel at den er verdt å forsøke da vi på dette feltet må være stolte om vi oppnår noe i det hele tatt, suksessraten er jo knapt målbar med andre metoder også.

I håp om at jeg kanskje skulle kunne forbedre metoden ytterligere før dette går i trykken, kontaktet jeg dietetisk avdeling på St.Olav's hospital i Trondheim (tidligere RIT). Det var full støtte å få på metodikken. Mulig grunn til at dette så sjeldent lykkes (også for dem!) kan være at mange overvektige egentlig sliter med et spiseproblem de burde fått psykologhjelp til å gjøre noe med. Hjertesukket er bare hvor en slik psykologhjelp finnes, se det er nok et uløselig problem. Neste gang skal jeg jammen prøve å fokusere litt mer på dette aspektet, mine forsøk er sannsynligvis bedre enn ingenting og den psykologen som ikke finnes!

*Jannike Reymert*