

Utpostens
dobbeltime

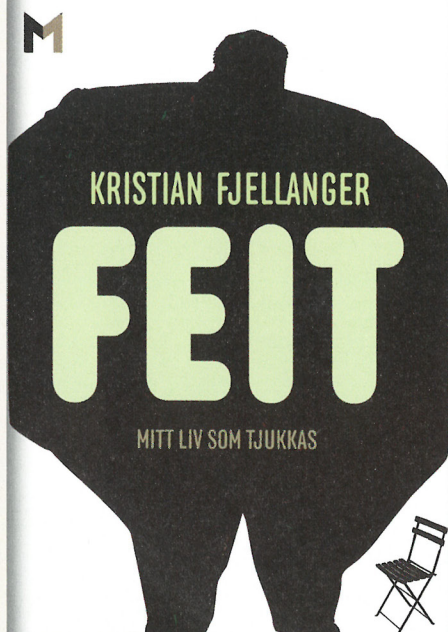
Fett, skam & puling

Kristian Fjellanger
INTERVJUET AV JANNIKE REYMERT



Dette er saken:

Kristian Fjellanger gav i 2010 ut boka **FEIT – mitt liv som tjukkas**. I boka får vi historien om hvordan han gikk ned fra 140 til 70 kg på et år. Boka er humoristisk, tankevekkende og tar hull på mange myter om fedme hos menn.



Dersom du treffer Kristian Fjellanger på gata i 2011 vil du knapt legge merke til ham; passe slank, vakkert ansikt, alminnelig kledd. Hadde han en sjokolade i hånda, ville du vel tenkt han hadde det travelt mellom to viktige møter. Traff du samme mann for tre år og 70 kg siden, da også med en sjokolade i hånda ville du, selv om du ikke innrømmer det, latt formidlene blomstre: «Feite svinet, et sjokolade og blir enda feitare». Hadde han spist et eple ville du tenkt «Stakkars jævel, prøver å slanke seg, men er ein så feit, er det jo berre operasjon som hjelper». Utsagnene er ikke mine, de er klippet fra boka FEIT.

Han ville vi skulle møtes på Kaffistova, et passe sted når en trønder skal intervju en stril i selveste tigerstaden. «Utpostens spanderer» sa jeg litt usikkert, for hva frister en mann som har gått ned 70 kg i vekt? Utvalget var det ingen ting å si på, men jeg burde gjetten det: «Eg tek ein kaffi» sa han og feide forbi før jeg rakk å få oversikt over kakedisken – dårlig timet fra min side! Dermed tuset jeg etter med et te-krus i hånda der melkeskvetten sikkert utgjorde fem unødvendige kalorier.

Om ikke kaloriene renner av mannen fortsatt har han en ord-diaré av de sjeldne, han har så mye å si på vegne av overvektige menn at mine spørsmål knapt får plass i vår tilmålte time:

– Når vi snakker om overvekt er kjønnsperspektivet viktig, dere i helsevesenet må forstå at det gjelder helt andre mekanismer for menn enn kvinner. Kvinner drøfter vekt og slanking nærmest kontinuerlig – og er på mange måter født til å slanke seg, de har det som sosial omgangsform. Menn snakker aldri om det. Les et dameblad i januar og prøv å

flytte teksten «Sånn kommer du i form til bikinisesongen!» inn i et blad for menn. Om du bytter ut ordet bikini til badeshorts blir setningen fortsatt helt hjelpeløs i ethvert mannfolkblad.

Menns overvekt er et av vår tids store tabuer. Spør menn hva de snakker om når de treffes, og selv den mest overvektige kan fortelle deg at dette med overvekt og slanking aldri har vært tema! Ingen av mine kamerater sa noen gang at jeg burde slanke meg og med mine 140 kg lå jo det ganske tjuvt utenpå meg.

UTPOSTEN: Som fastlege har jeg få suksesser med å få mine pasienter ned i vekt, de få som har klart det, har neppe meg å takke for sine tapte kilo. Du skryter av fastlegen din i boka di, men han var ikke med i slankeprosjektet ditt før du var så tynn at du trengte henvisning for å fjerne overflødig hud. Har du noen gode råd å gi oss fastleger når det gjelder menn og overvekt?

– Jeg tror at det er en høy terskel for menn å gå til fastlegen og be om hjelp til å komme ned i vekt. Vi menn ser ikke på overvekten som et problem.

Jeg har bare opplevd en gang at en lege valgte å si til meg at jeg var overvektig og da ble jeg skikkelig flau. Han gav meg resept på Xenical uten noen informasjon om hvordan det virket og du skulle sett den diareen jeg fikk! Jeg tror ikke jeg rakk å gå ned et gram før jeg avsluttet det prosjektet!

Dette helsefokus på økt risiko for diabetes og hjerteinfarkt preller av de fleste menn. Som jeg skriver i boka mi er vi mer opptatt av å få pule mer, for så vidt også at vi er mindre attraktive på arbeidsmarkedet enn dem som er slanke. For min del kunne dere gått rett på:

«Er du fornøyd med sex-livet ditt?» Svaret for overvektige er jo ofte nei og da har dere jo en inngangsport som virkelig kan motivere en overvektig mann: «Klart du ikke har draget på damer når du er så overvektig» kan dere jo si, kanskje litt mer innpakka for sarte sjeler, men dere må tørre å kalle en spade for en spade! For det er ingen hemmelighet at tynne folk får pule mer enn tjukke. Alt handler om at mannen må finne krafta i seg selv til å klare å slanke seg, og da må dere forstå hvor skoen trykker og holde fokuset der! En mann vil for øvrig også like å høre at dersom du trener mer kan du jo faktisk unne deg å kose deg mer med god mat uten at vekta går opp!

UTPOSTEN: Metoden du valgte for å gå ned i vekt var å følge rådene fra Statens råd for ernæring. De er jo ikke akkurat fengende for en ung, nyfrelst slanker som vil ha raske resultater. Det er interessant at du lot deg overbevise av den «enkle» formelen: Mye trening, mindre fett, mindre søtt og mye mindre mat over månedene og år.

– Sannheten er jo at dette er det eneste som virker på sikt, det skjønner jo alle! Statens råd for ernæring har rett fokus, men man kan spørre seg om de har livets rett slik de selger budskapet sitt. Innpakningen er jo så kjedelig at de færreste gidder å høre på dem. Skal de oppnå noe må de kreve mer midler og så presentere budskapet sitt på en fengende måte slik at folk forstår hva de egentlig sier. Skap

forbilder for de unge der kroppsfokuset er nedtonet, vis fram passe slanke mennesker som trener passe og spiser nokså sunt uten å overdrive. Lag annonser med bilder av et glass juice, et glass brus og et glass vann med kalorieregnskapet under, folk tenker ofte lite på hvor mange kalorier de tyller i seg i det de drikker! Og hva med å lage et lavterskeltilbud i form av en slanketelefon der folk kunne ringe inn når de hadde behov for hjelp og støtte der og da! Her kunne man gitt tips om «Hvordan lage en god middag uten for mange kalorier», eller et trøstens ord: «Ja, dette er tungt og vanskelig, men hvis du gjør det slik eller slik eller tenker på en annen måte kommer du deg kanskje gjennom denne krisa uten å gi opp». Det tror jeg ville vært til stor hjelp for mange som sliter alene uten å vite hvor de skal hente støtte til livsstilsendringen sin.

UTPOSTEN: Staten prøver jo å ta ansvar for overvektsproblematikken. Siste fremstøt er veiing av 3. og 8.-klassinger. Hva synes du om det utspillet?

– Jeg oppfatter dette utspillet som helt bortkasta dersom poenget bare er en kartlegging og man ikke lager en handlingsplan for dem som så viser seg å være for tunge eller for lette. I dagens kroppsfokuserte samfunn der for eksempel nesten halvparten av alle 15-årige jenter synes de er for tunge, kan dette skade mer enn det gavner. Mange må derfor

få informasjon om at de er normalvektige selv om de selv ikke tror det.

Jeg husker jeg ble veid på skolen og funnet for tung. Helsesøster sa jeg måtte skrive ned alt jeg spiste og komme tilbake og veie meg igjen. Det følte veldig nedverdiggende og jeg fikk aldri noe godt forhold til henne etter det.

Overvekt handler mye om folks økonomi, klasse og kulturelle kapital. Usunn mat er billigere enn sunn mat, og det krever mye kunnskap for å kunne velge den sunne maten i butikkhyllene. Jeg mener at skolen er den eneste fornuftige arenaen staten kan bruke for å jobbe langsiktig mot overvektsprommet. I vår offentlige skole når man alle, uansett bakgrunn. Legg til rette for mer fysisk aktivitet, men ikke glem at det må være gøy. Kanonball, turaktiviteter og lek må være i fokus. Å drive med Coopers test og treningsfokuserte gymnastikktimer fører jo bare til at A-lagsgutane får vist hvor gode de er mens de overvektige igjen blir tapere. (RED ANM.: «A-lagsgutane» er et fenomen som er grundig drøftet i boka FEIT, vi husker alle hvem i klassen som passer inn i den kategorien!). Skolen må ta inn over seg at de overvektige ikke liker å trene.

Skolemat er jo et annet virkemiddel Staten kan ta i bruk for å lære barn hva som er sunn mat, igjen er det de med liten kulturell kapital som ville tjent på et slikt tiltak. Og hva med å la skolebussen stoppe 500 meter fra skolen og la elevene gå den siste biten?



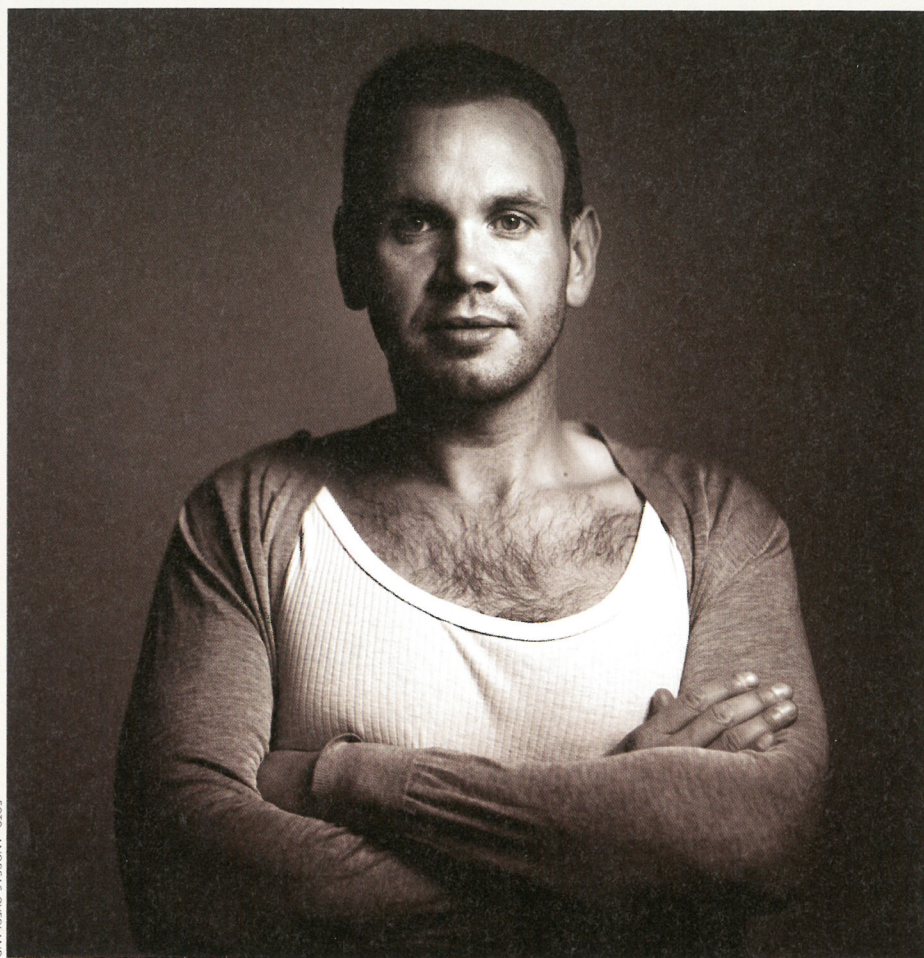


FOTO: ANDREAS ØVERLAND

UTPOSTEN: Du er jo selv politisk aktiv, hva bør politikerne gjøre for å demme opp for overvektsepidemien?

– Det er et paradoks at vi har så streng lovgiving når det gjelder salg av alkohol og røyk mens usunn mat nærmest blir kasta etter deg i butikkene. På røykpakka mi står det at røyking er dødelig, mens potetgull og sjokolade ikke har slik informasjon på innpakkingspapiret. I Storbritannia er det forbudt å reklamere for usunne matvarer som kan påvirke barn før kl 21. Hos oss reklameres de mest usunne produktene med bilder av sylslanke mennesker som ser ut som de aldri har inntatt en kalori for mye. Vi kunne jo krevd at all sjokoladereklame bør være med mennesker med en BMI over 28!

Jeg skulle ønske at folk kunne ha fokus på kropp på en god måte, at man fikk ta kroppen tilbake fra reklamens slankehysteri.

UTPOSTEN: På bloggen din har du hatt fokus på forskjellen mellom kvinner og menn, ja, du driver vel egentlig en mannskamp fordi du opplever at når det gjelder overvekt er menn kraftig diskriminert?

– En gutt som boler på treningsstudio er definert som en tosk, mens ei jente med spise-

vegring får alles sympati. Kvinner har monopol på offerrollen, mens menn på mange måter «ikke har kropp». Det er bare kvinner som har en kropp med utfordringer, som man kjenner skam på, som blir forsket på, som får krigstyper i avisene – men menn går jo også og kjenner på vonde ting med sin egen kropp. Menn opplever derfor ofte at de må stå alene når de vil ned i vekt. To tykke menn på tur vekker helt andre assosiasjoner enn to tykke kvinner som er ute i samme ærend. Dette gjør at det er vanskeligere for menn enn kvinner å gå ned i vekt i vårt samfunn.

Vi menn må bli mer bevisst på at mannsrollen utelukker dette med å tørre å snakke sammen om vanskelige ting som for eksempel dette med at man er misfornøyd med kroppen sin. Det er jo påfallende at ingen noen gang sa til meg at jeg var overvektig, hvorfor er man redd for å si det? Eller bryr menn seg ikke om andre menn på den måten?

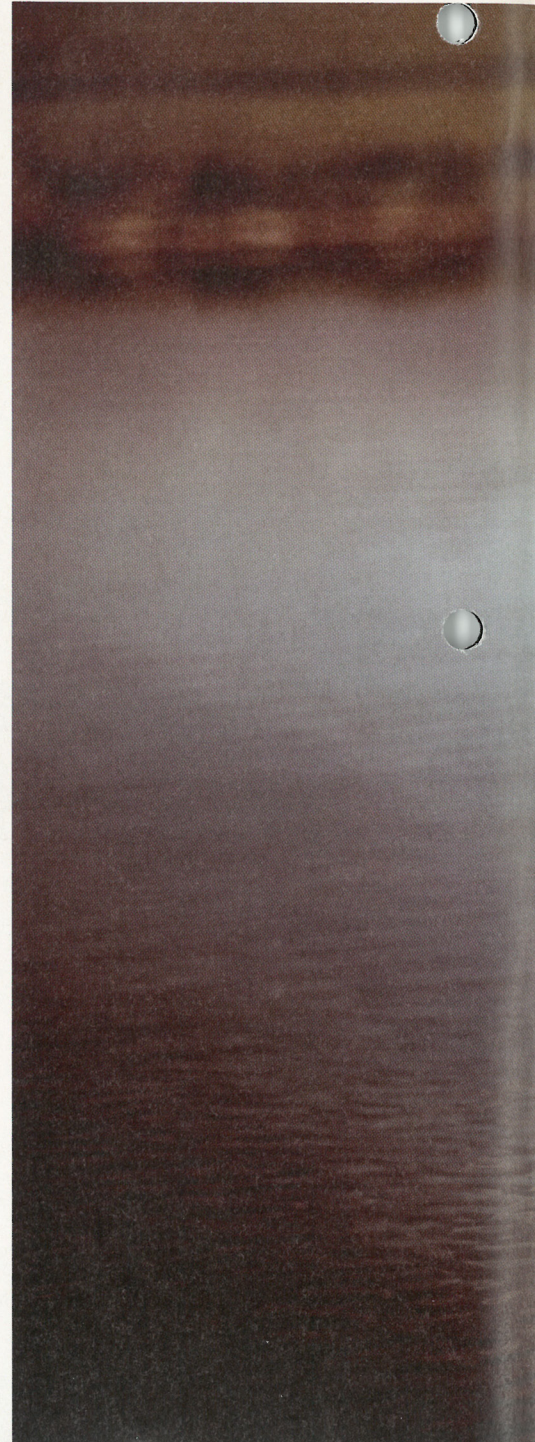
Nå skal det også sies at tykke menn har mye større spillerom enn tykke kvinner i vårt samfunn. Erna Solberg mobbes jo mye mer enn Bjarne Håkon Hansen ble. Tom Nordli kan være tykk og likevel ha autoritet som fotballtrener, har du noen gang sett en overvektig kvinnelig trener?

UTPOSTEN: Mener du det er et mål for overvektige menn å oppnå offerstatus?

– Nei, offerrollen er jo egentlig ikke noe å trakte etter. Menn passer vel egentlig bedre som krigere enn som ofre, og det er jo derfor jeg mener dere fastleger må snakke annerledes til oss menn med overvektsproblemer enn til kvinner. For å motivere en mann må dere finne våpenet og bruke det. Våpenet kan være humor, å mobilisere raseriet i deg, konkurranseinstinktet, samt det mest sentrale: få pule mer.

UTPOSTEN: Et vanskelig tema når vi snakker om overvekt og slanking er psykiske vansker, både når det gjelder det å være overvektig, det å slanke seg og å takle sin nye rolle som tynn. I boka di får vi ikke inntrykk av at du sliter

FOTO: ANDREAS ØVERLAND



psykisk underveis, tvert imot bruker du svart humor og spiller ofte på negative tanker for å holde ut med lange treningsøkter og magert kosthold. Kan du si noe om dette vanskelige teamet?

– Å være overvektig tar fra deg selvtilliten, særlig på kjønnsmarkedet, men også på arbeidsmarkedet. For meg ble det viktig å holde slankeprosjektet mitt skjult (i den grad man klarer å skjule at man går ned 70 kg i vekt!) fordi jeg syntes det var flaut å snakke om dette teamet. Det er jo en kvinnegreie å tørre å ta imot omsorg, jeg opplever det ubehagelig når folk tar hensyn til meg. Jeg opplevde meg selv som stygg når jeg var på det feitestet og følte en skam over fettete og enda mer skam over skammen.

For meg ble det mer naturlig å ta i bruk raseriet mitt, jeg var rasende på alle som var tynne og pene! Mine negative tanker handlet jo egentlig om at jeg selv var min største fiende og kritiker, og jeg valgte å låne øre til de nedsettende tankene jeg hadde om meg selv. På den måten hisset jeg opp konkurranseinstinktet om å vise hvem som var best: den feite eller den tynne utgaven av meg selv!

UTPOSTEN: Liker du deg selv som slank, veltrent og litt ortorektisk (spiseforstyrrelse preget av et overdrevet fokus på å spise sunn mat)?

Både ja og nei, før foraktet jeg jo slike mennesker som meg, men jeg nyter jo å merke at kroppen fungerer så mye bedre, både til sex og andre gjøremål! Når jeg var nede i 70

kg var det faktisk slik at jeg ikke kjente meg selv igjen i speilet. Det tok lenger tid å oppfatte seg selv som slank på innsida enn å bli det på utsida.

UTPOSTEN: Til slutt: Har du en kortversjon med tips du vil gi til menn som ønsker å lykkes med vektreduksjon?

Ja, jeg har tre gode råd: Gå tur, kast alt du har av snop i skapet og begynn å røyke!

jannike.reymert@ntebb.no

