

AFTONBLADET

1 2 3

Textstorlek:



TAL-RIK Vågen som du lägger tallriken på är kopplad till en dator. Den registrerar hur fort du äter upp din måltid och säger till om hastigheten är för hög.

Foto: THINKSTOCK

”Stopp! Nu äter du för snabbt!”

Så får supervågen dig att gå ner i vikt

I Sverige bråkar forskare om fett och socker.

I England har läkarna valt ett helt annat vapen mot den accelererande fetman – den svenska supervågen.

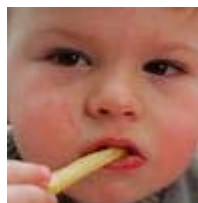
Mandometern, som den datoriserade vågen heter, är en svensk uppfinning som under många år har använts för behandling av underviktiga och anorektiker. Nu visar två studier från Bristol att den fungerar lika bra vid det motsatta förhållandet. I undersökningarna, som gjordes på feta barn, reducerades vikten med 18 kilo per år. Dessutom ökade mättnadshormonerna.

– Det känns väldigt bra att få ett biologiskt kvitto på att metoden fungerar, säger Cecilia Bergh, vd för företaget Mandolean, som har utvecklat konceptet.

Hastigheten problemet

Metoden ska nu användas i den engelska vården i kampen mot fetman hos barn och vuxna. Principen är enkel: det är inte vad du äter som har betydelse, utan hur. Personer med fetma slänger i sig maten nästan dubbelt så snabbt som normalviktiga; 70 gram mat per minut i stället för 30. Dessutom äter de linjärt, det vill säga lika fort under hela måltiden.

– Det normala är annars att äta snabbare i början och sedan långsamt mot slutet, säger Cecilia Bergh. Problemet som då uppstår är att hjärnan inte hinner med – mättnadskänslorna uteblir eller blir otydliga. Vågen, som är kopplad till en dator, registrerar hur fort patienten äter upp sin måltid och säger till om hastigheten är för hög.



– På det sättet blir patienten tydligt medveten om sitt ätbeteende och lär sig lyssna på kroppens signaler, säger Cecilia Bergh.

Vågen används också mot barnfetma.

Får välja fritt

En gång om dagen rekommenderas det att man använder mandometern. Målet är att patienten ska träna sig att göra rätt automatiskt och lättare känna av mättnad.

– Men det är inte det enda som händer: det nya beteendet förändrar också tankarna kring mat och ökar självkänslan, säger Cecilia Bergh.

Men spelar det ingen roll vad jag äter?

– Vi räknar inte kalorier, utan låter patienterna välja helt fritt. Särskilt när det gäller barn vore det dumt att förbjuda någonting, som exempelvis glass, säger Cecilia Bergh.

[Sara Milstead](#)

SÅ FUNGERAR METODEN

Våg som hjälpmedel

Alla som skrivs in på kliniken får en mandometervåg som hjälpmedel. Vågen kontrollerar att patienten inte äter för fort eller för lite – då säger den i från. Den överviktiga får också ange mättnadsgrad. Datorn används vid minst ett mål om dagen.

Ladda ner en app

I metoden ingår även en telefonapp att ladda ner, som med jämna mellanrum under dagen frågar hur mätt patienten upplever sig vara. Det för att han eller hon ska reflektera mer över kroppens signaler.

Ät varierat

Ingen mat är förbjuden – metoden bryr sig inte om kalorier eller val av livsmedel. Det viktiga är att äta varierat och tillräckligt för att känna mättnad.

Förändra beteendet

Patienten är ”klar” när ätmönstret har förändrats så pass att vågen inte längre behövs. Uppföljning görs långsiktigt, upp till fem år efter inskrivningen. Metoden är enligt studier tre gånger så effektiv som vanlig kostrådgivning.





BANTAR INTE LÄNGRE Nu lägger Maria precis vad hon vill på sin tallrik – allt är tillåtet. Huvudsaken är att hon lyssnar på kroppens mättnadssignaler. ”I dag äter jag tills jag blir mätt och verkligen njuter av maten”, säger hon.

Namn: Maria Ståhl-Brolén. **Ålder:** 47. **Yrke:** Socionom. **Familj:** Make och fyra barn. **Bor:** Stockholm. **Vikt före:** 103 kilo. **Vikt i dag:** 92 kilo.

Foto: LOTTE FERNVALL

Maria, 47, minskade 11 kilo på tre månader

När Maria Ståhl-Brolén, 47, började äta med hjälp av datorvågen förändrades både ät-vanorna och vikten snabbt.

Minus 11 kilo på 3 månader.

– Den har varit toppen, säger hon.

Det är torsdag och Maria Ståhl-Brolén intar sitt kvällsmål på Mandolean-kliniken. Sedan hon skrev in sig i november förra året har hon fått träna på att äta i rätt takt och öva upp sitt ögonmått för hur mycket hon ska lägga upp.

Nu är Maria här för kontrollera att hon är på rätt väg. Då och då ber datorn henne att knappa in hur mätt hon känner sig. I kväll klarar hon av att äta 250 gram på nio minuter. Det optimala är 350 gram på tolv minuter, men Marias behandlare Annelie Krusell är nöjd med framstegen.

– Det ser bra ut, tycker jag, säger hon.

Ätstörning sedan tonåren

För en normalviktig person kan det tyckas märkligt att fundera över hur lång tid det tar att få i sig en måltid, men för Maria, som ofta slängt i sig maten på fem minuter, är det en utmaning.

– Det är egentligen helt fantastiskt att jag har gått ner i vikt, trots att jag inte är här för att bli smal. Det tar fortfarande emot att erkänna att jag har en ätstörning.

Maria har jobbotat sedan tonåren, kanske började hennes viktproblem redan när hon var liten.

– Jag var extremt smal och blev kallad spetan. Min identitet har alltid varit ”en slank person”, även när jag har varit överviktig, säger hon.

Hennes föräldrars stränga uppfostran gjorde inte saken bättre.

– Mamma förbjöd, i bästa välmening, mig och min bror att äta godis. Men det gjorde bara frossandet mer kittlande.

Så fort hon kände sig ledsen, eller när jobbet blev stressigt, blev tillflykten chips och godis.

– Jag åt aldrig frukost och blev därför vrålhungrig till lunch.

Nu bantar hon inte längre. Hon lägger upp på sin tallrik precis vad hon vill – allt är tillåtet. Huvudsaken är att hon lyssnar på kroppens mättnadssignaler, något som hon tidigare ignorerade.

[Sara Milstead](#)

Ulrika tappade 19 kilo på 3 månader

Superguide Nio metoder till drömvikten:

KBT Xtravaganza Cambridge Itrim
Viktklubb ISO Viktväktarna GI LCHF



Prenumerera på Wellness

► [Just nu får du Body butter och duschcreme från The Body Shop!](#) Klicka här för att beställa.

Utskriftsdatum: 2012-03-12

Publicerad: 2012-02-29

Webbadress: <http://www.aftonbladet.se/halsa/article14435658.ab>

Tipsa oss!

MMS & SMS: 71000

Mejla: 71000@aftonbladet.se

Ring: 08 - 411 11 11

© Aftonbladet