

Q

En stedmor taler ud:

LIVET MED ANDRES BØRN ER VANVITTIGT SVÆRT

BLIV DEN BEDSTE UDGAVE AF DIG

NR. 3/MARTS 2015

DEBAT
OPNÅ EVIG
UNGDOM MED
HORMONER
- MEN ER DET
SUNDT?

DIÆTIST
METTE FUGLSANG
*"Trøstespisning
handler ikke om
chokolade, men
om at føle sig
god nok"*

Ole Henriksens
10 BEDSTE
SKØNHEDSTIPS

FORNEMMELSER FOR

FORÅR

56 modedefund til din figur

GIV DIN
HJERNE
EN PAUSE
Stirrer du også
på en skærm
hele dagen?

KR 54,95 02.03.15 - 29.03.15



5 701837 007228 03

UBD

RETURUGE 14

TEMA:
MAD & BALANCE

Det handler ikke om chokolade, men om at føle sig god nok



NAVN: Mette Fuglsang

ALDER: 29 år

PRIVAT: Single

BY: Aalborg

JOB: Uddannet diætist og læser til psykoterapeut. Har egen virksomhed og hjælper andre, der har en spiseforstyrrelse.

WWW: Læs mere på mettefulgsang.dk.

Vi overforbruger som aldrig før, og vi har det dårligt med det, for vi ved godt, vi burde lade være. Det er bare så pokkers nemt at få fat i det, vi craver, for vi er hele tiden online, er i konstant bevægelse og har dankortet på hånden. Nogle gange er overforbruget en dårlig vane, som vi laver et småforblømt nytårsforsæt om at skrue ned for. Andre gange sker det i en sådan grad, at overforbruget forstyrrer og ødelægger livskvaliteten, hverdagslivet og familielivet. Overforbruger man mad i den udstrækning, har man en spiseforstyrrelse, og så handler det dybest set ikke om mad, men om svære følelser. Det er der kommet fokus på de senere år, hvor tvangsoverspisning er blevet udråbt til en massiv og hidtil overset spiseforstyrrelse. Den minder om bulimi, men med den forskel at man ikke udrenser sig selv efter overspisningerne. Q møder her en kvinde, der på egen krop har mærket madhelvedet og fandt en vej ud af det, og så har vi talt med en hjerneforsker, der fortæller lidt om, hvorfor så mange af os i stigende grad kæmper med et overforbrug, når nu vi så gerne vil holde os på måtten.



METTES HISTORIE

Vejen ud af madhelvedet

At noget var helt skævt i forhold til mad, krop og kontrol, var Mette Fuglsang udmærket klar over. Hun kunne også godt mærke, at uddannelsen til diætist gjorde forholdet til mad endnu mere anstrengt. Men at hun i flere år havde lidt af en spiseforstyrrelse, kom som en overraskelse. Med den erkendelse fik hun lige så stille afbalanceret sig selv.

Streng disciplineret selvkontrol og strikse slanketure. Så over-
spisninger, vægtstigninger og kontroltab.

Mette svingede ind og ud af ekstremerne, og uanset hvor på
kontrolskalaen hun befandt sig, var hendes tanker og eksistens
konstant hæftet op på mad. Når
hun gav los for trangen, gik hun
all in. Så tog hun turen hen til su-
permarkedet, fyldte indkøbskur-
ven til randen med sukkersøde sa-
ger, isolerede sig og spiste, spiste
og spiste, til ubehaget tog over, og
der sjældent var mere tilbage. Og
de gange, der faktisk VAR for me-
get til, at Mette rent fysisk kunne
rumme det hele, handlede det om
at slette samtlige spor. Kæresten
skulle ikke falde over de afslø-
rende rester, og Mette selv skulle
heller ikke falde over dem og ende i en ny overspisning.
Sådan levede Mette sit liv, indtil hun en dag i 2009 surfede net-
tet tyndt i håb om at finde svar på de opslidende tanker, sving-
ninger og spisninger i sit liv. Søgningen gav bonus.

*"Jeg slap mine
bekymringer, gik i ét
med min spisning og
ramte en zombieagtig
tilstand, som for mig var
forbundet med ro."*

"Jeg endte på en amerikansk hjemmeside, der beskrev sympto-
merne på overspisning som spiseforstyrrelse, og dér faldt alle
brikkerne på plads. Jeg genkendte mig selv 100 procent i det,
der stod, og blev både overasket og 'lettet' over at læse 'om

mig selv'. På det tidspunkt var jeg
godt klar over, at jeg havde over-
spisninger, men jeg var ikke klar
over, at jeg havde en spiseforstyr-
relse."

Den nye indsigt gjorde en ver-
den til forskel for Mette, for i de
perioder, hvor hun var i fuld selv-
kontrol, overholdt slanketure og
tabte sig, havde hun troet, at hun
var rigtig på den. Derfor blev hun
rigtig træt af sig selv, når hun ikke
var i stand til at holde sig på måt-
ten og begyndte at overspise igen.

"Jeg slog mig selv i hovedet og havde det sådan, at nu måtte
jeg også tage mig sammen, så jeg kunne tabe mig og holde min
vægt i stedet for at svinge op og ned, som jeg gjorde på det
tidspunkt."



EN ZOMBIE I ÉT MED MADEN

Men Mette var ikke mere rigtig på den i perioderne med skemalagte måltider og rigid selvkontrol. I virkeligheden befandt hun sig blot i den anden ende af kontrolskalaen, som var lige så skæv og dårlig for hende som den modsatte, hvor hun mistede al kontrol og overspiste. Mette stod i kontrolkaos til halsen. Og hun sad fast.

"En spiseforstyrrelse handler i bund og grund ikke om mad, men om en følelsesmæssig ubalance, og det var en øjenåbner for mig, at det var derfor, jeg overspiste."

Op til en overspisning havde Mette det rigtig skidt, men var ikke særlig bevidst om det. Hun havde bare en følelse af ikke at kunne være hverken i sin krop eller i sit hoved. Hjernen var overspændt af tanker og bekymringer, og kroppen var rastløs og fuld af uro. En uro, hun for en stund kunne komme til livs ved at spise.

"Når først jeg gik i gang med at spise, følte jeg, at jeg mistede kontakten til min krop. Jeg slap mine bekymringer, gik i ét med min spisning og ramte en zombieagtig tilstand, som for mig var forbundet med ro."

Den eftertragtede zombietilstand var imidlertid ofte ganske kortvarig, for typisk spiste Mette så meget, at hun fik det fysisk dårligt og blev indhentet af væmmelse, selvbefejdelser, skam

og dårlig samvittighed. Alle de dårlige tanker og følelser kom tilbage, blot med forstærket kraft.

I DYBESTE HEMMELIGHED

Livet som overspiser var langtfra noget, Mette var åben omkring, og de altopslugende spisesesancer foregik meget privat. Hun boede sammen med en kæreste, da det var allerværst, hvilket var ret så problematisk. Alene det at gemme maden og skille sig ubemærket af med afslørende æsker, poser og papir var temmelig opslidende, og så kunne det nogle gange kræve nøje planlægning at finde tid og ro til en overspisning.

"Det var mest, når jeg var alene, jeg havde det skidt, så hvis trangen kom over mig, når jeg var alene, kunne jeg godt finde på spontant at tømme en pose havregryn og en pakke rosiner. Andre gange planlagde jeg nøje at tillade mig selv et 'fix', sørgede for at være alene hjemme og gik så målrettet ud og købte stort ind af chokolade, is, kager og flødeboller."

Netop de søde sager fandt Mette størst tilfredsstillelse i, og især is og flødeboller var et hit, fordi konsistensen gjorde det nemt for hende at få en hel masse ned meget hurtigt. Og ikke mindst kombinationen var god.

"Hvis jeg for eksempel ikke kunne få flere flødeboller ned,



Mette er flyttet ind i et hyggeligt kollektiv i en gammel villa i Aalborg for et halvt års tid siden. En af sidegevinsterne er at beboerne skiftes til at lave mad til hinanden: "Det har været rigtig godt for mig ikke at være alene om måltiderne. Det at spise blev et lidt uoverskueligt projekt, da jeg boede alene, jeg mistede interessen for at lave mad og spise det, fordi mit forhold til mad helt generelt var så svært," siger Mette.

kunne jeg skifte til isen, som havde en anden konsistens, og på den måde kunne jeg helt enkelt spise mere."

EN DIÆTIST PÅ AFVEJE

Mette var i fuld gang med at uddanne sig til diætist, mens spiseforstyrrelsen var på sit højeste, og det var med til at gøre ondt værre. Modsætningen mellem at vide en masse om sunde kostvaner, uden selv at kunne leve op til dem, gjorde, at hun følte sig håbløst forkert. Men på det tidspunkt var Mette fuldstændig overbevist om, at hun med sin uddannelse havde fat i den lange ende – det havde hun bare ikke.

"Da jeg fik idéen om at uddanne mig til diætist, var jeg stadig fanget i et tankesæt om, at hvis jeg bare fyldte mit hoved med viden og regler, så ville jeg vel for pokker 'gøre det rigtige', holde mig på sporet og rette ind. Men sådan hang det ikke sammen. Jeg fik det dårligere og dårligere i takt med, at jeg fik mere viden om, hvor forkert jeg behandlede min krop, slog mig selv endnu mere i hovedet, og mine overspisninger eskalerede."

Konsekvensen af den forværrede situation blev, at Mette slog op med sin kæreste efter syv års forhold. Det blev ganske enkelt for krævende for hende at bruge så meget energi på at holde noget så svært og massivt hemmeligt for ham.

TO SKRIDT FREM OG ET TILBAGE

Vejen til at få det bedre og komme ud af spiseforstyrrelsen har været lang og spækket med afstikkere. Første skridt for Mette var erkendelsen af at have en spiseforstyrrelse. Næste skridt var at fortælle det til familie og venner. Et tredje og vigtigt skridt var at få kontakt til Landsforeningen mod spiseforstyrrelser og selvskade (LMS) og møde andre tvangsoverspisere. De kunne ikke formidle et behandlingstilbud i LMS, men de havde et gruppeforløb, Mette kom med i.

"Det var enormt befriende at tale med andre, der havde det ligesom mig, og snakke om de bagvedliggende følelser og om årsagerne til, at vi havde det svært i stedet for at fokusere på overvægt, krop og slankeklure, som jo er alt det ydre."

I gruppen talte de også om, hvad overspisningerne blev brugt til og hvorfor. Det var ikke nok til, at Mette fra den ene dag til den anden lagde flødebollerne på hylden, men det hjalp hende til at holde op med at føle sig så forkert.

"Der var meget langt fra viden til handling, og det var vildt frustrerende. I lang tid stod jeg stille, og da jeg endelig begyndte at rykke mig, var det to skridt frem og et tilbage."

Gennem gruppeforløb og sideløbende terapi blev Mette klar over, at hun skulle arbejde med sit selvværd for at få det bedre. "Jeg er altid blevet anerkendt for mine præstationer og resultater og er blevet opfattet som både social og udadvendt, hvilket jeg også er. Men når jeg var alene, blev jeg tit helt ked af det og stille uden at kunne forstå hvorfor. Jeg følte ikke, at jeg var noget værd i mig selv, og det var det tomrum, jeg fyldte ud med mine overspisninger".

I FRED MED MADEN

Mette har været ude af sin spiseforstyrrelse siden sommeren 2013. Hun har haft nogle få overspisninger siden, men de har mere været et udtryk for en vane end for et selvværd i kramper. Hun har fået det bedre, har fået et naturligt forhold til mad, til sin krop og til sin vægt, der er stabil.

"Jeg sluttede fred med mine overspisninger og begyndte at være nysgerrig over for dem i stedet for at hade dem. På den måde blev jeg klogere på, hvornår jeg havde behov for dem, og hvorfor de opstod. Det har taget lang tid, og jeg faldt i gang på gang, men lige så stille har jeg lært at kunne være i mine følelser og rumme dem i stedet for at aflede dem gennem hurtige stimulanser som flødeboller, is og kage, og i dag holder jeg både af mig selv og af min krop."

VI VIL HAVE MERE!

Ifølge hjerneforsker Thomas Zoëga Ramsøy er der en helt naturlig og biologisk grund til, at vi i stigende grad overforbruger. Vores hjerne er gearret til at søge stimulanser, der giver os tilfredsstillelse – og er der noget, der præger samfundet i dag, er det hurtig adgang til alt, hvad hjernen kan begære.

Tager man et nøje kig på den menneskelige hjerne, har den ikke forandret sig ret meget de seneste 50.000 år. Det betyder med andre ord, at vi i vores topmoderne liv med internet, smartphones og kreditkort render rundt med en rimelig primitiv hjerne, som ret basalt er optaget af, at vi overlever og sikrer os selv mest muligt hurtigst muligt. Det gør os impulsstyrede, og teknologiens vidundere gør det let for impulserne at få deres vilje. Men hvor går grænsen, og hvornår kammer det over?

”Overforbrug er, når man tager mere til sig, end man har behov for og kan magte, og om det er problematisk, afhænger af, om det er noget, der forstyrrer ens liv, som for eksempel tvangsoverspisninger. Hvis overforbruget går ud over ens daglige funktion, livskvaliteten og livet med familien, så har man behov for hjælp,” lyder hjerneforskerens vurdering.

KOGNITIV TERAPI VIRKER

Og det, der hjælper i den sammenhæng, er typisk kognitiv terapi, som træner os i at blive opmærksomme på vores impulser og vores reaktioner på dem.

”Vi har to forskellige hjernesystemer, som er rodfæstet to forskellige steder i hjernen. Det ene er det bevidste og mere rationelle system, som giver os en masse fornuftige tanker

HVAD MENER DU?

Del din mening,
din historie med Q
ved at skrive til
breve@q.dk

om, hvad vi burde gøre. Det andet system er mere ubevidst og lystbetonet og giver os en mavefornemmelse af, hvad vi nyder og har brug for. Det system er simpelthen mere umiddelbart og dominerende end det bevidste, og derfor er der kortere vej fra impuls til handling for længsler, der udspringer af hjernens ubevidste lag.”

Følelsen af at skifte mellem selvkontrol og kontroltab kommer altså fra vores hjerne, og det samme gør følelsen af først at få et lækkert belønningsrush over at give efter for trangen for dernæst at blive indhentet af skam og dårlig samvittighed over det. Det er en helt naturlig mekanisme for alle mennesker, men mekanismen KAN tage overhånd og styre ens liv, og så er det vigtigt at stoppe op.

”Gennem kognitiv terapi kan man øve sig i at blive opmærksom på de første signaler, så man kan genkende dem og forstå dem som impulser, som man kan behandle anderledes end gennem et overforbrug. Det kræver ressourcer og mentalt overskud, for der kan være lang vej fra viden og erkendelse og til handling, men vi ved også, at det kan lade sig gøre.”

Thomas Zoëga Ramsøy er Ph.d. i neurobiologi og hjerneforsker, han er tilknyttet Institut for markedsføring på CBS og er fakultetsmedlem af Singularity University i Silicon Valley, USA. ■

HVAD ER TVANGSOVERSPISNING?

Tvangsoverspisning kaldes på engelsk Binge Eating Disorder (BED), og herhjemme anvendes de to betegnelser i flæng. Man regner med, at cirka 40.000 mennesker i Danmark lider af tvangsoverspisning. Mennesker, der lider af tvangsoverspisning, vil ofte veksle mellem i perioder at spise langt mere, end de har brug for, og i andre perioder at gå på strenge slanketure. Derfor kan vægten hos tvangsoverspisere svinge med

helt op til 30-50 kilo. Tvangsoverspisere har, ligesom folk der lider af anoreksi eller bulimi, et lavt selvværd, og som navnet antyder, føler den spiseforstyrrede sig tvunget til at spise, til langt ud over mæthedsgrensen er nået. Spisningerne bliver en måde at beskytte sig selv mod svære følelser og oplevelser på, men er samtidig typisk forbundet med væmmelse, dårlig samvittighed, skam- og skyldfølelse. Spiseforstyrrelsen

rammer også mænd, som udgør 1/3 af den samlede gruppe. Diagnosen BED kendes fra det amerikanske diagnosesystem og er endnu ikke officielt anerkendt i Danmark. Den øgede opmærksomhed på spiseforstyrrelsen kan være med til, at den får en selvstændig psykiatrisk diagnose.

[Kilder: LMS – Landsforeningen mod spiseforstyrrelser og selvskaide og Netdoktor]