

# Diætisten er træneren på sidelinjen

*Interview med Morten Iversen. Af klinisk diætist Anne W. Ravn, Aarhus Universitetshospital. Kontakt: annwilra@rm.dk*

*Da Morten Iversen i december 2019 blev alvorligt syg med corona og måtte tilbringe tre uger på hospitalet, havde han aldrig før prøvet at miste appetitten. Tværtimod. Han havde haft et mønster med at spise rigtig meget kage i de stille timer fra 22-02, mens resten af huset sov. Coronaen blev et vendepunkt, og det blev kontakten med en onlinediætist også. Diætist Mette Fuglsang og Morten Iversen samarbejder nu på tredje år om Mortens forløb. Læs her om Mortens forløb fra sygdomsstart til nu.*

Jeg har altid været stor, 225 kg, men også rørig, bl.a. som golf-spiller og håndbolddommer. Coronaen betød, at jeg blev helt afkræftet og mistede appetit og initiativ, men heldigvis kom jeg på hospitalet og fik tilførsel af maks. ilt og ernæringsterapi i form af ernæringsdrikke, energitæt is m.v. Gradvist fik jeg kræfter til at spise, stå på benene og gå ti skridt ad gangen.

En dag i slutningen af indlæggelsen foreslog en læge, at jeg fik lavet en gastric bypass. Hans forslag kom ud af det blå, og jeg blev meget ærgerlig over, at han uden at gå i dialog med mig åbenbart antog, at jeg også lige kunne få fikset mit overvægtsproblem. Jeg har nok altid ønsket at blive de alt for mange kilo kvit, men det skulle være en helt anden tilgang end den mekaniske quick fix.

Så da sygeplejersken senere foreslog, at jeg kunne få en samtale med en diætist på hospitalet, var jeg meget mere interesseret. Jeg tror på, at samtale om problemet er grundlaget for forandring. Jeg har tidligere tabt tyve kilo ved at forsvare alt, og bagefter har jeg taget alle tyve kilo på igen - plus ekstra fem. Så slankekure er jeg færdig med. Det er hovedet, det er galt med - og ikke bare kroppen, der skal fikses.

På hospitalet var der et halvt års ventetid til samtale med diætist ud over den indledende samtale. Så da jeg fik et alternativt forslag om at kontakte en privatpraktiserende diætist, slog jeg til. Jeg var nok noget forskrækket over, at jeg havde været så dårlig pga corona, så motivationen til at se på min overspisning om aftenen og natten var der.

Diætist Mette Fuglsang har jeg således haft online-kontakt med siden 2020, i starten hver tredje uge og nu efterhånden kun hver tredje måned.

Mette mødte mig, der hvor jeg var. Jeg fortalte om mine spisevaner, herunder at jeg i årevis havde brugt dagen på at fantasere

om, hvad jeg i aften-nattetimerne skulle sætte til livs, for så at gå ned og købe tre makronsnitter eller fire muffins og spise, når jeg egentlig skulle sove. Jeg har ikke et stort søvnbehov og lider af søvnapnø, så på flere måder var det nok mere attraktivt at være vågen og hygge mig med kagerne.

Mette stak mig ikke en kostplan, og hun bad mig heller ikke lave om på mine kostvaner. Hun bad mig reflektere over, hvorfor jeg var helt vild med at spise kage fra 22-02. Det er helt sikkert den vane, der har gjort mig tyk. Jeg har altid holdt af smagen af smør og kage og fik bare ikke hakket bremsen i. Vi har ikke fundet årsagen, men sammen med diætisten fik jeg kigget på, hvordan jeg håndterer mine udfordrende vaner og får skabt nogle bedre på nogle områder.

Nu spiser jeg et rundstykke, med smør, men kun fredag morgen på job og kun smør lige der. En hjemmeopgave var også at øve mig i at spise kage, dvs. smage på kagen jeg spiste i stedet for at spise den i ét hug. I dag spiser jeg ikke kage på kontoret, kun ind imellem derhjemme, men aldrig fra 22-02. Jeg sover stadig ikke meget, men jeg spiser ikke i de sene aften-nattetimer, kun noget frugt måske. Nu ved jeg, at hvis madtankerne rykker i mig om aftenen eller natten, så skal jeg flytte mig op på førstesalen, for derfra gider jeg ikke gå ned i køkkenet. Jeg har skiftet almindelig sodavand ud med light, og piskefløden er i dag madlavningsfløde.

Du kan sige, at jeg sammen med diætisten har danset om mine madvaner og set på dem, både de praktiske og alt det, der foregår i mit hoved. I praksis har jeg så kun forandret lidt, men på det psykologiske plan har jeg forandret meget. Jeg er kommet af med de vaner, som bare øgede min vægt. I dag vejer jeg 174 kg. Jeg har også fået hjælp til at turde gå på vægten, uden at jeg frygter et nederlag. Som sportsmand er man jo enten vinder eller taber, og den fornemmelse havde jeg altid, når jeg stod på vægten - havde jeg vundet eller tabt? Her har jeg arbejdet med, at det ikke er så sort/hvidt et facit. Sejre kan være meget andet end væggtab. Jeg træner fx i fitnesscenter to morgener om ugen og svømmer en kilometer en tredje.

Mit vildeste håb er, at jeg en dag må se et tocifret tal på vægten. Det håb tør jeg have nu. Jeg vil gerne holde kontakten med diætisten, for selvom hendes rolle er blevet mere perifer, er det vigtigt for mig, at der er en, der sidder på sidelinjen og "ser kampen" med mig og kan hjælpe mig med at sætte realistiske mål for både mad og motion og konfrontere mig, hvis jeg mister fokus. For det her er jo en livslang proces, der ikke slutter; forandringerne og de nye gode vaner skal være en del af min livsrytme.