

# Tykk av kriser

<http://www.bladet.psykiskhelse.no/index.asp?id=27898>

- Jeg vil påstå at all overvekt er forårsaket av indre stress, sier lege Grethe Støa Birketvedt, som er aktuell med ny bok om sammenhengen mellom følelser og kropp.



*Tekst: Bente Thoresen  
Illustrasjon Katrine Kalleklev*

- Ingen går gjennom livet uten å oppleve kriser, sier Grethe Støa Birketvedt, som er lege og internasjonalt anerkjent ekspert på overvekt. Nå arbeider hun ved Overvektssenteret på Aker Universitetssykehus.

- Her behandler vi personer med en BMI

(kroppsmasseindeks) over 40 som ønsker operasjon. Jeg spør alle første gang de kommer: «Når ble du overvektig?» Alle forteller at det hadde sammenheng med en spesiell livssituasjon. Moren døde, eller man mistet ektefelle eller barn. Det kan være en skilsmisse, at eksmannen giftet seg på nytt, eller at barna fikk store problemer. Men mindre dramatiske hendelser som det å komme i overgangsalderen, oppleve at barna flytter hjemmefra, eller rett og slett å bli alene kan også gi indre stress. Den det gjelder får depresjon og utvikler et annerledes spisemønster. Indre stress fører til hormonelle endringer i kroppen, sier Birketvedt.

## Nytelse hindrer fett

I boken «Med kroppen i hodet», nylig utgitt på Versal forlag, skriver Birketvedt om hvordan kroppen forholder seg til forskjellige matvarer ut fra hvilken innstilling personen har til hva man spiser. Det er stor forskjell på hva som skjer i kroppen hvis man nyter et kakestykke, og det som skjer hvis man stapper kaken i seg med dårlig samvittighet.

- Hvis jeg nyter og tenker at dette har jeg fortjent, blir jeg ikke tykk, men hvis jeg bruker usunn mat for å trøste mine vonde følelser, da legger jeg på meg, sier Støa Birketvedt.

Hennes forskning handler om sammenhengen mellom appetitthormonet leptin, søvnhormonet melatonin og stresshormonet kortisol.

- Når jeg møter en ny pasient, er det viktig for meg å ta vekk skamfølelsen hos vedkommende. Jeg forklarer hvordan hormonene i kroppen fungerer, og hvordan ubalanse mellom hodet og kroppen fører til overvekt. Ergo er det ikke noens skyld at stress i kroppen skaper overvekt. Dårlig selvfølelse og overvekt er en ond sirkel. Man legger på seg av å være deprimert, og så forsterker overvekt dårlig selvfølelse. Derimot ønsker jeg å lære bort hvordan man kan bruke hodet for å være snill mot kroppen sin, med riktige matvarer som beroliger framfor å stresse kroppen.

## Telefon til hodet

Birketvedt reiser rundt og holder foredrag om sammenhengen mellom hodet og kroppen. Forleden stoppet hun på en bensinstasjon, og skulle kjøpe et par epler og en flaske vann.

- Mannen bak disken spurte om han ikke kunne friste med en saftig burger også. Jeg må ringe og spørre hodet mitt, svarte jeg, og tok opp mobiltelefonen og lot som jeg snakket.

- Hodet mitt svarer at kroppen min ikke har godt av det, sa jeg etterpå, og avslo fristelsen, forteller hun.

- *Du skriver at sukker og hvitt mel fører til stress?*

- Ja, det er ikke sant at sjokolade er beroligende. Sukker skaper falsk energi. Du får kick der og da, men sjokolade gjør deg faktisk sliten. Framfor å spise det som stresser opp kroppen, inneholder boken en lang liste med matvarer som roer ned kroppen. Reker, kyllingbryst, torsk og spinat er eksempler på mat som inneholder mye tryptofan, en aminosyre som virker på hormonet serotonin og som roer ned kroppen, forteller Birketvedt.

### **Opp og spise om natten**

I perioder sover man dårlig. Årsaken kan være konflikter, enten privat eller på jobb. Hvis man sliter med alvorlige bekymringer, kan man våkne opp og ikke få sove mer den natten.

- Produksjonen av søvnhormonet melatonin stopper opp så fort man våkner og slår på lyset, og noe av det første som skjer, er at appetitthormonet leptin våkner. Kroppen blir sulten så fort den er våken. Derfor er nattspising et problem som har klar sammenheng med overvekt. Mange står opp og spiser, og legger seg igjen. Ofte spiser man søtsaker, og blir tykk. Hvis du må spise noe, ta en halv, umoden banan, som har mindre sukker enn modne bananer, sier legen.



- *Mange trøstespiser. Er ikke trøst noe alle trenger?*

- Jo, men trøsten kan være å få hjelp med sine problemer, trøst kan være en god samtale. Å slutte å bruke kroppen som en søppelbøtte, handler om å ta seg selv på alvor. Da er det viktig å slutte med impulshandlinger, som å kjøpe en burger på en bensinstasjon, og heller tenke seg om. «Hva slags mat er bra for kroppen min?» bør man spørre seg om. «Og hva slags mat skader kroppen min og fører til enda mer stress?» Mine pasienter blir lettet når de lærer at det ikke er deres skyld at de er overvektige. Selv om man opplever en psykisk eller fysisk krise, er det viktig å være bevisst på at man ikke skal la det gå ut over kroppen, sier Birketvedt.

- *Andre reagerer med å ikke spise, og dermed bli undervektige?*

- Ja, overvekt og undervekt er to ytterpunkter på den samme skalaen. Begge deler handler om angst og begge deler sliter ut kroppen. Før var jeg også slik at jeg sluttet å spise da jeg sto oppe i langvarig stress. Til slutt er man utslitt, som en bil som er kjørt altfor hardt. Da gjelder det å stikke fingeren i jorda, og sette opp et kosthold som er bra og beroligende, sier hun.

### **Ikke slanking**

Støa Birketvedt advarer mot slanking og mot strenge dietter som ikke kan vare.

- Jojo-slanking er enormt skadelig. Askese i en periode, og så fråtsing i en periode, er ødeleggende for kroppen. Varig omlegging av kostholdet og vektreduksjon framfor slanking er det eneste som er bra for helsa. Og hvis du ikke klarer å få ned overvekten, pass på å få i deg nok frukt og grønt, oppfordrer hun.

Grethe Støa Birketvedt, som bare kalles Dr. Grethe i USA, har mottatt flere utmerkelser og priser for sin forskning. På Overvektssenteret veileder hun og motiverer svært overvektige personer.

- Jeg har mange solskinnshistorier om mine pasienter. En dame har gått ned 56 kilo på halvannet år. Jeg har kontakt med henne én gang i måneden. Stress gjør oss sårbare, da trenger vi noen vi kan snakke med. Uten gode samtaler er det mange som ville gått til grunne. Men jeg ser at det nytter å hjelpe, sier Grethe Støa Birketvedt.