

Anne May gikk ned 75 kilo

Fant løsningen etter 40 år

– Å spise ofte og lite var ødeleggende for meg. Jeg mistet evnen til å kjenne forskjell på sult- og metthetsfølelse, sier Anne May (55).

TEKST: MERETE SILLESEN FOTO: MARIANNE OTTERDAHL-JENSEN

Jeg begynte å legge på meg allerede i småbarnsalderen, hadde såkalt «valpefett». Men i motsetning til hos andre lubne småunger, forsvant ikke mitt valpefett i tenårene. Tvert imot både doblet og triplet det seg, forteller Anne May Lea Kvernmoseter.

– Jeg aner ikke hvorfor, vi hadde et normalt sunt kosthold

hjemme. Godis på lørdager, frukt og grovt brød, ordentlige middager med grønnsaker. Jeg var en aktiv unge, høyt og lavt, og slik fortsatte det.

SLANKING HELE LIVET

Anne May sier hun prøvde omtrent alt som var tilgjengelig før 2009; kaloritelling, ofte og lite, sjelden og næringsrikt, sultet seg, alle slags vidunderkurer og diverse kvakksalverpiller. Det har også vært snakk om slankeoperasjon, noe Anne May ikke ønsket.

Resultatene av slankekurene ble aldri særlig gode. 20 kilo ned ble gjerne 25 kilo opp da hun ikke orket å være sulten lengre. Anne May fulgte slankekurene slavisk. Hun har alltid vært interessert i matlaging og kost. Helt fra hun var liten fikk Anne May være med på fisketurer og bærplukking, og hun lærte masse om sunn mat av mor og mormor. Hun leste seg også opp på kosthold, i håp om å finne nøkkelen. Men Anne May manglet kunnskap om at kropp er forskjellige, og at typisk sunn mat kanskje ikke er like sunn for alle.

– Det tok 40 år, og det måtte en flink lege til før jeg fikk nye

VEKTEN ØKTE: Etter hvert som vekten økte, ble Anne May mer sliten. Hun kjente belastningene på kroppen med stadig flere vondter (foto: privat).

MYE GRØNNSAKER: Anne May foretrekker å kalle kostholdet for blodsukkerstabiliserende og grønt. Hun ønsker å fjerne stigmatiseringen om at lavkarbo må være fett på smør.

tanker rundt akkurat det. Mislykkede slankekur gjorde meg både oppgitt og fortvilet. Jeg ble deprimert og fungerte dårligere, sier Anne May. Hun synes det er viktig at flere får kunnskap om kosthold og overvekt.

– Det finnes ikke én fasit som passer for alle. Slanke menneskers kommentarer om at det er jo «bare» å spise mindre og bevege seg mer, provoserer meg. Akkurat som om ikke alle med sykkelig overvekt har prøvd det? Når overvekten er så stor at du må sulte deg i to år for å bli normalvektig, er det umulig, så lenge mat er innen rekkevidde.

Anne May forteller at rådet om å spise ofte og lite ødela mye for henne. Hun var aldri verken ordentlig sulten eller mett, hun mistet evnen til å kjenne forskjellen på sult- og metthetsfølelse.

I tenårene utviklet Anne May en spiseforstyrrelse, men har vært frisk de siste 20 årene.

– Jeg har riktignok hatt et par korte perioder hvor jeg har spist for mye, men det er også flere år siden, sier Anne May.

BELASTNING

– I tredje klasse på barneskolen



opplevde jeg at helsesøster mente jeg var for tjukk. Jeg veide da 41 kilo og var sikkert rundt 135 centimeter høy, minnes Anne May.

Hun fikk beskjed om å bevege seg mer og spise mindre. Men hun var jo i aktivitet omtrent hele tiden, og spiste omtrent det samme som sine jevnaldrende.

– Jeg forsto at det var noe galt med meg, det var vondt, og hemmet meg mye. Fra å være frampå i gym og svømming, ble jeg tilbakeholden og sjenert, likte ikke at andre så kroppen min, sier Anne May.

Hun forteller at de fleste kvinnene i slekta har hatt flere kilo for mye, men ikke sykkelig overvekt. Anne May er 161 centimeter høy, og veide på det meste 163 kilo.





Lavkarbo
gir stabilt
blodsukker

AKTIV: Etter at Anne May gikk ned i vekt, kunne hun igjen leve det aktive livet hun ønsker. Hun bor i nærheten av Mjøsa, og koser seg i vannkanten.

Hun tror noe kan skyldes gener, for Anne May veide godt over 100 kilo før hun fylte 20 år.

SKREIA

Anne May bor sammen med ektemannen Stein Kvernmo-seter (61) i deres koselige og landlige hus på Skreia på Toten. De to møttes i 2011. Stein, som har diabetes type 2, ble straks introdusert for Anne Mays kosthold. Etter ett år hadde han gått ned 25 kilo og kunne slutte med medisiner mot sin diabetes. Anne May og Stein har til sammen fem voksne barn, pluss svigerbarn og ett barnebarn. Anne May er utdannet innen tegning, og har jobbet som truckfører, på kjøkken og med barn. Nå er hun ufør.

– Overvekten var fysisk hemmende, men har aldri stoppet meg fra å være aktiv. Jeg har ikke førerkort og har gått mye hele livet, er spesielt glad i å være ute i marka. Etter hvert som kiloene kom på, ble jeg imidlertid mer sliten og kjente belastningene på kroppen med vondter både her og der, sier Anne May.

HORMONER SPILLER INN

– De eneste periodene jeg har følt meg mett og aldri tenkt at jeg spiser for mye eller for lite, har vært under graviditetene. Altså perioder hvor kroppens hormoner har vært i endring, sier Anne May med undring i stemmen.

Hun har lest og lært mye om insulin, et hormon som produseres i bukspyttkjertelen og som sørger for at blodsukkeret slipper inn i cellene, og kan brukes der. Men dette hormonet har også flere funksjoner i kroppen. Det bidrar for eksempel i kroppens prosess med å lagre energi som fett i fettcellene.

– Ved å stabilisere blodsukkeret, minimere svingninger og kutte ut insulintriggere, opplevde jeg for første gang – bortsett fra under graviditetene – at jeg ikke var sulten støtt. Jeg kjente tvert imot en behagelig metthetsfølelse, sier Anne May.

Sult var ikke lenger utfordringen, og vekten begynte å gå ned selv om Anne May spiste



ENORMT VEKTTAP: Anne May og ektemannen Stein viser frem en kjole som passet for cirka 75 kilo siden. Stein har også gått ned i vekt ved å følge Anne Mays kosthold, og har kuttet ut medisinen han brukte for diabetes type 2.

«Jeg kommer ikke til å begynne å spise vanlig ris, pasta, poteter og brød igjen, uansett hva de nasjonale kostrådene sier.»

seg mett. Slik har det fortsatt, med korte eller lange vekt-platåer innimellom.

DEN SISTE VEKTREISEN

På det meste veide Anne May 163 kilo, i 2009. I dag veier hun 87 kilo, og hun er ikke i mål ennå, sier hun.

– Det går svært sakte nedover, og det er lange vekt-platåer. Da jeg hadde gått ned 50 kilo, sto vekten stille i to år. Jeg fortsatte med lavkarbo-kostholdet, og plutselig løsnet det igjen. Nå er jeg på et nytt vekt-platå som har vart i to måneder. Men jeg vet jeg er på rett spor og kommer i mål.

Det var viktig for Anne May å bli mindre på grunn av helsen. Hun ble etter hvert ganske syk

med magesmerter, utmattelse og ledd- og muskelsmerter.

– I 2009 fikk jeg hjelp av min flotte fastlege, jeg bodde da i Oslo. Han ga meg nye tanker rundt kosthold og vekt. Ikke fordømmende i det hele tatt, ingen pekefinger, bare støtte og oppbakking, sier Anne May.

– Jeg gikk ned 40 kilo på ett år, og trodde jeg skulle tilbake til et «normalt» kosthold. Med brødskiver til frokost, lunsj og kveldsmat, la jeg fort på meg de samme 40 kiloene igjen. Legen lærte meg mye om karbohydrater, og jeg fikk endelig nok kunnskap til å sette sammen det kostholdet som passer for meg. Det har jeg fulgt siden, og jeg kommer ikke til å begynne å spise vanlig ris, pasta, poteter og brød igjen, uansett hva

de nasjonale kostrådene sier. Det finnes så utrolig mange velsmakende alternativer, som er bedre for min helse.

FRA BUNNEN AV

Anne May spiser ren mat og lager alt fra bunnen av og tenker ikke lenger på det som en diett. Både hun og Stein trives med kostholdet, og Stein sier han ikke ante det fantes så mange gode, ulike grønnsaker. Rosenkål og gresskar er favorittene. Anne May velger ikke lettprodukter, men bortsett fra det, spiser hun lite fett. Det er grønnsaksmengden som har økt betydelig. Hun foretrekker å kalle kostholdet for blodsukkerstabiliserende og grønt, for å fjerne stigmatiseringen om at lavkarbo må være fett på smør. Bacon spiser hun kanskje fem ganger i året.

Når Anne May for eksempel lager fisk, som ektemannen ikke er spesielt glad i, steker hun noen polser eller annet til ham.

– Det er sånne utskielser vi

Anne Mays råd til overvektige

- Finn din fasit. Det er ikke enkelt å vite hva som passer for alle, vi er individuelle.
- Tenk varig endring. Ikke velg en kur som skal avsluttes. Går du tilbake til det tidligere kostholdet, vil du få problemene tilbake.
- Ikke fokuser på begrensningene, da vil du fort savne mye. Sett heller søkelys på de mange mulighetene.
- Gi aldri opp, selv om du skulle stå på stedet hvil. Aksepter at kroppen trenger tid, selv om vektplatåer er tålmodighetsdrepere. Det er mye bedre å stå stille enn å gå opp.



FARGERIK: Etter vektnedgangen velger Anne May å bruke sterke farger, som hun liker. Hun tør å synes igjen, føler ikke lenger behov for å gjemme kroppen.

har. Jeg lager ikke pølser fra bunnen av liksom, sier Anne May og ler.

Hun forteller at hun i grunnen ikke skeier ut, men koser seg maks med den maten hun lager. Anne May feirer alle anledninger hun kan, for det er mest hverdager i livet. Og på festdagene blir det festmat, men

innenfor hennes egne kriterier.

– Det er faktisk ikke så mye som må tilpasses, men siden alt lages fra bunnen av, tar det ofte litt lengre tid, forklarer hun.

– I starten trente jeg ikke. Jeg var fortsatt syk, men etter hvert som jeg ble litt bedre og litt lettere, blomstret lysten til å være mer aktiv opp. Jeg begynte å gå korte

turer, siden lengre turer. Deretter begynte jeg med litt lett vekttrening hjemme, senere på helsesstudio. Og nå svømmer jeg også.

SIN EGEN FASIT

Selv om Anne May tidligere kunne spise «alt», spiser hun mye mer variert i dag, til tross for at hun utelater enkelte matvarer.

– Jeg har funnet den fasiten jeg kan leve med. Jeg har blitt friskere og lettere, og savner overhodet ikke de raske karbohydratene. Ting tar tid, men alle små steg i riktig retning er positivt, sier Anne May.

Hun forteller om mye løs hud, spesielt på lår og mage, men vet at man ikke får dekket operasjon før man er vektstabil og har nådd et visst BMI-mål. Hun har heller ikke råd til å få gjort dette privat. Uansett har hun det mye bedre nå, selv med slaskete magehud.

– Jeg har blitt mer selvsikker og elsker å bruke fargerike klær og synes igjen. Jeg synes det er interessant å lære om erfaringer rundt kosthold, og jeg har blitt enda mer glad i å lage mat, sier Anne May med et strålende smil.

Hun legger ut en del oppskrifter på sin instagram-konto @mayleeway. Dessuten er hun aktiv i flere Facebookgrupper der det skrives og deles mye om lavkarbo og blodsukkerstabiliserende kost. Anne May fremhever spesielt «Lavkarbo – til hverdag og fest» og «Lavkarbo om helse». I disse gruppene både får og gir hun råd.

– Jeg håper at jeg med min historie kan inspirere andre. Ikke nødvendigvis til slanking, men til bedre kosthold og helse. 

Stabilt blodsukker er nøkkelen

– Dette er en utrolig lærerik historie som jeg håper blir nyttig for alle, og spesielt for personer i samme situasjon – og ikke minst for helsepersonell, sier Sofie Hexeberg ved Dr. Hexebergs klinikk.

– SÅRENDE KOMMENTARER på kropp og utseende kan skade mennesker for livet.

Legen forklarer at noen genetisk er mer disponert for å legge på seg av karbohydrater enn andre. Vi er forskjellige og trenger ulik mat for å holde oss normalvektige og friske.

Vanlig norsk, såkalt «sunn mat», kan hos mange gi store svingninger i blodsukkeret:

– Høyt blodsukker utløser insulinproduksjon, som får sukker inn i muskelceller slik at

blodsukkeret går ned igjen. Men over tid utvikles insulinresistens og muskelcellene tar imot mindre og mindre sukker. Da vil mer sukker lagres i fettcellene som fett og resultatet blir overvekt og fedme. Kroppen prøver å holde stabilt blodsukker så lenge som mulig, men baksiden av medaljen er vektøkning, sier Sofie Hexeberg.

– Blodsukkerfall gir sult og søthunger, som er vanskelig å motstå da kroppen sier at du må få i deg karbohydrater fordi

blodsukkeret er på full fart nedover. Sult er slankerens verste fiende; de færreste klarer å være sulten resten av livet.

Sofie Hexeberg forklarer at lavkarbokost gir stabilt blodsukker, redusert sult og søthunger, og mer energi.

– Å spise lavkarbo er en livsstil og ikke en kur. Naturen er lavkarbo, vi mennesker kommer fra naturen, og vi er tilpasset naturlig mat med lite karbohydrater, avslutter Sofie Hexeberg.



LAVKARBOENTUSIAST: – Å spise lavkarbo er en livsstil og ikke en kur, sier Sofie Hexeberg (foto: Morten Eik).