



promenerar hon 30 – 60 minuter varje dag. "Jag är mycket piggare och gladare, jag orkar med vardagen på ett helt annat sätt", säger hon. Foto: KRISTER HANSSON

overkligt"

med ny metod

lika mycket så portionerna blir mindre. Samtidigt är jag mer noggrann med att äta näringsrikt.

Redan efter några veckor märkte Hanna skillnad.

– Det var som att jag kom över en spärr när jag hade gått ner de första tio kilona. Jag blev mycket rörligare och för första gången på många år kändes träningen som någonting roligt.

De snabba resultaten gjorde henne mer motiverad.

– När jag var inne på en klädbutik för någon månad sedan kunde

jag för första gången sedan gymnasietiden köpa kläder från "normalavdelningen", det var otroligt.

Målvikt under våren

Sedan november har Hanna gått ner 30 kilo.

– Det känns nästan lite overkligt, men fantastiskt bra! Jag är mycket piggare och gladare.

Sin målvikt på 76 kilo hoppas Hanna nå under våren. Så småningom ska hon leva utan slangen och knappen på magen.

– Det kanske dröjer två år, men det får ta den tid det tar, säger hon.

Emilie Aune
wendela@aftonbladet.se

Experten: Det är en sista utväg

Tryck på en knapp och gå ner i vikt.

Men aspiremetoden är inte riktigt så enkel som det låter.

– Man bör tänka sig för, ett kirurgiskt ingrepp innebär alltid risker, säger Ylva Trolle Lagerros, läkare och docent.

Intresset för viktminskning har aldrig tidigare varit så stort i Sverige som nu. Och behovet har heller aldrig varit större. Nära hälften av alla svenskar har i dag fetma eller övervikt.



Docent Ylva Trolle Lagerros.

Är inte överraskad

Ylva Trolle Lagerros möter dagligen överviktiga i sitt arbete vid Karolinska sjukhuset. Där används i dagsläget inte den nya metoden. Men hon är inte förvånad över att allt fler tar hjälp av kirurgi denna väg.

– För dem som har provat många olika dieter men ändå inte lyckats behövs ibland mer drastiska åtgärder. Då kan ett kirurgiskt ingrepp som aspire vara en lösning.

Men Aspiremetoden är knappast någonting som riktar sig till den som vill komma i form inför bikinisäsongen.

– Det är en av de sista utvägarna för dem vars övervikt har gått för långt. Gastric bypass (operation av magsäcken) har hittills varit det enda alternativet, men aspiremetoden är betydligt enklare och till skillnad från gastric bypass endast under en begränsad period. Meningen är att man ska få ett långsiktigt sunt förhållande till sin kropp och vikt. Återfall hör till, därför är det bra att KBT-terapi ingår i programmet.

Risk för infektion

Aspire innebär ändå, liksom all kirurgi, vissa risker.

– Man kan alltid drabbas av infektioner. Dessutom är det inte otänkbart att man kan få näringsbrist när man tömmer sin magsäck. Men man har fått bra resultat i de studier som hittills gjorts. Det blir intressant att se långtidsresultaten också, om patienterna klarar att hålla vikten när man tar bort pegen, säger Ylva Trolle Lagerros.

Emilie Aune

FUNGERAR ASPIREMETODEN

✓ Tömningen tar ungefär fem minuter och man blir av med en tredjedel av det man ätit.

✓ Det är viktigt att tugga maten ordentligt, för att kunna tömma ut den. Patienten lär sig därmed att äta långsammare.

✓ I aspiremetoden ingår kognitiv beteendeterapi (KBT).

✓ Metoden kommer från USA och finns på prov i Sverige sedan 2012. Den lanseras av ett läkemedelsföretag i Malmö. Blekinge läns landsting är först med att prova metoden.

Fråga dietisten

■ Viktklubbens legitimerade dietist Josefine Jonasson svarar på frågor.

Viktklubb.



Räcker kvarg som snabbt och lätt mellanmål?

Om jag har glömt planera mellanmål hemma och går in på ICA för att handla ett snabbt och lätt mellanmål, är då den smaksatta kvargen ok eller bör jag ta en frukt?

Josefine: Din fråga är väldigt relevant men svaret beror på vad ditt syfte är, vad du ska göra, hur pass hungrig du är och när du ska äta nästa gång.

Är du hungrig, ska träna eller vet att middagen dröjer kan kvargen ge dig bra och värdefull mättnad, vilket inte alltid en frukt kan bidra med på samma sätt.

Keso är ett annat alternativ som går att äta naturligt. Vill man kan man köpa några naturliga nötter i lösvikt och toppa keson med.



Kvarg med frukt.

Josefine: Fullkornspastan är gjord av fullkornsmjöl och innehåller därför både fibrer, vitaminer och mineraler. Den ljusa fiberpastan saknar de fördelarna men är i alla fall berikad med just fibrer. Fullkornspastan är den allra bästa

men fiberpastan är absolut ett bra alternativ till vanlig pasta.

Är det sant att bananen är en riktig fettfälla?

Är det sant att det är mycket fett i banan?

Josefine: Det är många som tror att banan innehåller mycket fett och jag tror att det är den krämiga konsistensen som lurar lite. Banan innehåller 0,5 gram fett per 100 gram medan motsvarande mängd äpple ger 0,05 gram fett. Jämfört med äpple är alltså banan en fetare frukt men mängden fett motsvarar fortfarande bara



Fettbomb?

mängden i lättmjölk. Det är alltså inte mycket fett i banan.

Vad är det som är så bra med bönpastan?

Jag köpte bönpasta häromdagen men såg att det inte skilde sig åt så mycket i kaloriinnehållet. Varför ska man satsa på bönpasta då?

Josefine: Det har kommit flera

■ Har du en fråga om kost och dieter? Mejla till dietisten@aftonbladet.se

Kan jag äta hur mycket nötter som jag vill?

Frön och nötter, är det som med frukt och grönt att jag kan äta hur mycket jag vill?

Josefine: Både frön och nötter innehåller protein, bra fetter, fibrer och vitaminer och mineraler och är alltså väldigt hälsosamma. Det man bör vara uppmärksam på är att de är väldigt feta och därmed energirika. Äter man mycket frön och nötter får man också i sig väldigt mycket kalorier och risken finns att det totala energiintaget blir alltför högt. Ha gärna frön och nötter i din mat men var alltså uppmärksam på mängden.

Nötter är nyttiga – men innehåller mycket fett.



Foto: COLOURBOX

50%

fler i åldern 18-34 år drabbas av hjärtsvikt jämfört med för tjugo år sedan. Källa: Hjärt- & Lungfonden



Hopp om bot för Chrons sjukdom

■ En ny typ av läkemedel väcker hopp om att kunna bota den kroniska tarmsjukdomen Chrons.

Preparatet har testats i olika doser på 160 personer med svå-

ra eller medelsvåra besvär. Resultatet visar att de som fick högst dos fick bäst hjälp. I den gruppen normaliserades tarmens nedsatta immunförsvar hos 65

procent av försökspersonerna, som upplevde en långvarig förbättring redan efter två veckors behandling.

Källa: New England Journal of Medicine

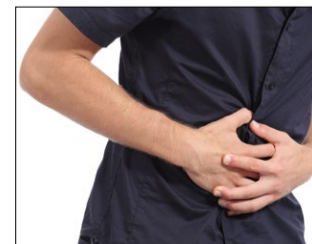


Foto: COLOURBOX

Chrons ger svåra magsmärtor.