



Ett år senare

MIRAKELMETODEN

Pia minskade sin muffinsmage och de envisa kärlekshandtagen med hjälp av iskyla. Vi kollade med henne efter ett år – höll metoden Coolshaping vad den lovade?

Av Gertrud Dahlberg Foto Peter Knutson

● Snabbt smalare utan motion och diet. Metoderna som lovar runt och håller tunt är många. För ett år sedan följde vi **Pia** under hennes försök att frysa bort överskottsfettet på magen och i midjan (M 9/15). Ett år senare var vi med när det var dags att utvärdera "fettstatusen".

– Jag tycker nog att jag fortfarande känns fastare, plattare och mindre degig än tidigare. Efter fettfrysningen för ett år sedan var jag jättenöjd. Det blev en spark i baken att ta mig i kragen. Jag började motionera mer regelbundet och det har jag fortsatt med.

– Men jag äter lika mycket som en

lastbilschaufför och vet inte om jag lagt ut igen, säger Pia, 53, när vi träffas hos läkaren **Pyra Haglund** på Stureplanskliniken i Stockholm, för att mäta, väga och att se vad verkligen har hänt efter frysningen.

Visserligen har Pia aldrig varit tjock utan är en klassisk 38:a. Hon är en reslig, snygg kvinna på 182 centimeter med långa smala ben. Men trots sin pojk-flick-kropp irriterade Pia sig på den lilla kulan på magen och valkarna i midjan.

– Det var något som inte gick bort trots löpning och skogspromenader.

Hon gjorde två fettfrysningar. Efter

den första behandlingen visade det sig, när några veckor hade gått, att Pia i stället lagt på hullet och haft en god jul med mycket mat och vin. Men efter den andra frysningen hälsade hon via sms: "Det var som en hästspark. Nu är jag rödblå och utan känsel. Snart smala Pia."

Och den behandlingen gav resultat. Runt midjan blev hon tre centimeter smalare och kärlekshandtagen krympte till hälften. Trots att hon bara gick ned ett kilo i vikt såg hon påtagligt mer slimmad och slank ut efteråt.

När Pia nu – ett år senare – tar av sig kläderna ser hon fortfarande ut att

SÅ ÄNDRADES PIAS MÅTT

Omkrets runt magen
(inklusive kärlekshandtag) där den
är som störst

- Före fettfrysning: 90 cm
- Ett år senare: 88 cm

**Fett överskott kärleks-
handtag**
höger midjesida*

- Före fettfrysning: 4,5 cm
- Ett år senare: 2,2 centimeter

**Överskottsfett på magen
under naveln ***

- Före fettfrysning: 4,0 cm
- Ett år senare: 1,5 cm

**Fettöverskottet mäts
genom en särskild mått-
sticka som nyper tag om
hullet, så kallat pinchtest.*

- FUNKAR DEN?

vara i fin form. En noggrann mätning (se ruta till höger) visar att det också stämmer. Med råge!

Vikten är densamma, men Pia är ändå flera centimeter smalare än för ett år sedan. Särskilt märkbar är effekten på kärlekshandtagen i höger midjesida där hon minskat 2,3 centimeter i omfång jämfört med före fettfrysningen. Och överskottsfettet under naveln har krympt hela tre centimeter.

– Det är skönt att ha blivit av med det där extra lilla hänget och putet, konstaterar Pia belåtet. ●

Detta är fettfrysning

Behandlingen – cryolipolys coolshaping – görs genom att man suger in fettdepån i ett munstycke med vakuum och kyler ner fettcellerna till minus 10 grader under en timme. Fettcellerna dör sedan långsamt medan all annan vävnad såsom hud, nerver och muskler inte påverkas. Under 1-2 månader efter behandlingen försvinner fettcellerna successivt och behandlingsresultatet består för gott. En fettfrysning tar cirka en timme och kostar från 3 000 kronor och uppåt.

– Frysningen kan användas på områden där det finns extra fettdepåer. De fettceller som är bortfrysta kommer aldrig tillbaka. Men däremot kan andra fettceller växa om du äter alltför mycket. Har du kraftig övervikt är det diet som gäller, då fungerar inte frysning, poängterar läkaren **Pyra Haglund**.

2 Din bold 17 p xxxxxxvad som

En stor del av verksamheten på Livsstilsmottagningen på Karolinska sjukhuset, där professor **Mai-Lis Hellénus** är verksam, kan ses som en slags utbildning som ger patienterna ökad medvetenhet om sig själva och hur man lever sunt.

Och så – inte minst viktigt – får man förstås stöd, både individuellt och i grupp, eftersom en del aktiviteter sker tillsammans med andra patienter.

– Härom dagen besökte vi till exempel en stor livsmedelsbutik, berättar Mai-Lis. Vi undersökte det enorma varuutbudet och resonerade om vad som är nyttigast att lägga i varukorgen.

● Så ta dig tid att läsa på förpackningarna så att du kan välja smartare. Vad innehåller egentligen müslipaketet och juicen?

(Ofta jättemycket socker – välj bort!) Vilket bröd är nyttigast? (Grovt rågbröd!)

● Att träna på att säga nej hör också till det ”duktiga flickor” behöver träna på. Men det är lite svårare än att handla mat...

● Läs mer på egen hand: *Hjärnkoll på vikten* av **Martin Ingvar** och **Gunilla Eldh**.

3 Din bold 17 p xx

Mai-Lis Hellénus rekommendation när det gäller motion är enkel:

● Stå halva dagen på jobbet! Rör gärna lite på dig under tiden du står.

– Studier visar att man kan gå ner tio kilo på ett år enbart genom att sitta några timmar mindre om dagen, intygar hon.

● Lagg in en daglig, rask promenad på en halvtimme. Bra för hjärta och kärl, bra för sömnen, bra för konditionen, bra för humöret, bra för blodsockret och bra för ämnesomsättningen. Och när du känner dig lite gladare och starkare är det också lättare att tycka bättre om dig själv – vilket ju är första steget för att lyckas uppnå den vikt du önskar. Kan du använda stavar på promenaden blir träningen ännu mer komplett. Plussa gärna på med mer intensiv träning en gång i veckan, typ simning eller styrketräning. Det kommer att bli lättare att gå till gymmet i takt med att du tränar på att inte skämmas för din kropp.



4 Din bold 17 p xxxxxxvad som

– Det verkar kanske mossigt, säger Mai-Lis Hellénus, men jag gillar tallriksmodellen. För att den är så lätt att förstå.

● Gör så här: Fyll minst halva tallriken med grönsaker. Gärna spenat, grönkål, broccoli och rödbetor som innehåller mycket nitrat och därför sänker blodtrycket. De gröna bladgrön-sakerna innehåller många nyttiga näringsämnen och vitaminer som är bra för dig.

Fyll en fjärdedel av tallriken med till exempel kyckling eller fisk eller kanske bönor.

På den sista fjärdedelen kan du komplettera med potatis, eller om du föredrar långsamma kolhydrater: Råris, quinoa eller fullkornspasta.

Ha alltid lite nötter och mandlar i väskan till mellanmål!

● Läs mer på egen hand: Kokböcker finns det hur många som helst, men här är två som är bra när man vill börja laga mer naturlig mat: *Helt naturligt, mat med lågt GI* av M:s medarbetare

Cathrine Schück och **Klaras bästa LCHF-recept av **Klara Desser**.**

5 Din bold 17 p xx

● Om du känner att du behöver ha professionellt stöd – dra dig inte för att söka det. Gå till din husläkare, be att få en remiss till närmaste livsstilsmottagning. Prova med bantning på nätet, till exempel på **stahremetoden.se**

Gå med i en viktklubb, det finns en hel rad olika varianter, både in real life och på internet. Försök få med dig en väninna eller kanske din dotter? Det är lättare att vara flera som inspirerar varann.

● Läs mer på egen hand: *Hur jag accepterade mina hjärnspöken. Från 2XL till stl 38 för sista gången!* av **Jenny Lindström**.

EXTRATIPS 1

Lunchgröt i termos.

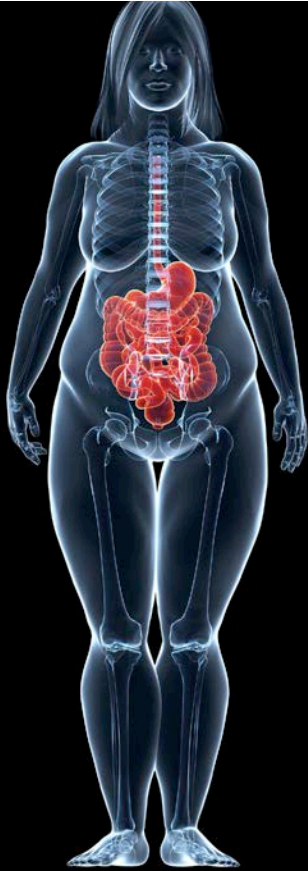
Din 10/13p xxxxxxxxxxxxxxxxa samma mat till lunch många dagar, på samma sätt som man ofta äter samma mat till frukost dag efter dag? Gröt är billigt och nyttigt och gör att du kan hoppa över den feta lunchrestaurangmaten.

Gör så här:

Mät upp ½ dl havrekross + ½ dl rågkross + ½ dl hel eller krossad dinkel direkt i en mattermos. Tillsätt 4 torkade katrinplommon + 3 torkade fikon som du har skurit itu + eventuellt lite salt. Häll 4 dl kokande vatten över blandningen. Sätt på locket. Vid lunch är gröten perfekt. Servera med yoghurt.

Recept ur Viola Adamssons nya bok *Gröt och müsli*.





AVEIR 24 P VER- SAL STREXXX ÖKAXXD

Stress kan vara något bra, rimliga krav sporrar oss att göra vårt bästa och lyckas. Men som alla vet kan stress också göra oss sjuka. Och hungriga!

Starkt förenklat ser mekanismen ut så här:

Övermäktiga krav under lång tid leder lätt till sänkt självkänsla. Experterna talar om "känslomässig stress". Det är den som är farlig och påverkar vår vikt negativt. Stressen gör nämligen att kroppen tror att vi är hotade och då frigörs mer av hormonet kortisol från binjurarna för att ge extra energi genom att i sin tur frigöra mer fetter för att hjälpa oss att kämpa eller fly. Används inte fetterna blir de kvar i blodet, med resultatet att blodtrycket och blodfettvärdena höjs, vilket i sin tur minskar insulinets effekt och ökar risken för typ 2-diabetes.

Kortisolet ökar också aptiten. Du blir extra sugen på sådant som är fett och sött. Det blir en ond cirkel. Mycket stress leder alltså till förhöjda kortisolhalter som ökar risken för den farliga bukfetman.

Ja, forskare menar att man egentligen borde byta ut ordet "tröxxxxx".

Avenir xx ona är inte ditt "fel"

Hjärnforskaren **Martin Ingvar** är tydlig: "Människans hunger- och mättnadssystem är inte uppdaterat sedan hedenhös. Du är helt enkelt inte byggd för en värld där tillgången på mat är obegränsad. Däremot kan du överlista naturen genom att samarbeta med den. Att räkna kalorier och svälta sig är inte vägen till att slankare liv. Lär dig istället mer om vad som styr dina behov och hur du kan påverka systemet. Då ökar dina chanser att nå en hälsosam vikt."

Ur boken *Hjärnkoll på vikten*



Avenir xx ona är inte ditt "fel"

Många av oss 50-plussare som växte upp på 1950- och 60-talen är i riskzonen för "känslomässig övervikt".

Så här förklarar forskaren **Lisbeth Stahre**:

"När små flickors uppfostran mest handlade om att bli snälla och duktiga och göra så lite väsen av sig som möjligt. Många kvinnor lärde sig då att ta den minsta tårtbiten och inte ta om. I varje fall inte om man inte blev tillfrågad. Och aldrig någonsin säga emot en vuxen. Den sortens uppfostran får vi kvinnor betala dyrt för som vuxna. Har man inte fått ge uttryck för sin ilska när man växer upp, gör man det inte heller som vuxen. Fina flickor äter på den känslan istället och går upp i vikt."

EXTRATIPS 2

12/13 Din bold xxxxatpulver

Din 10/13p

xxxxxxxxxxxxxxxxni-
versitet forskar

**Charlotte Erlan-
son-Albertsson**,

professor i medi-

cinsk och fysiologisk kemi, om hur man kan dämpa sötsug och minska småätande. Hon har gett det ett särskilt namn, "hedonistisk hunger", till skillnad från "homeostatisk hunger", alltså naturlig hunger.

– Dagens mat är i princip redan "färdigtuggad" och passerar alldeles för fort genom tarmen, säger hon.

– Dessutom är vi så stressade att vi ofta kastar i oss maten. Det gör att hjärnan inte hinner uppfatta mättnadssignalerna och vi får svårt att hålla söt-sug i schack.

Forskarna upptäckte att spe-natextrakt med tylakoider (ett protein som finns i gröna blad) saktar ner matsmältningsprocessen – och alltså gör att du lättare känner sig mätt. Kost-tillskottet Aptiless bygger på Charlotte Erlanson-Alberts-sons rön. Säljs i hälsokostbuti-ker. Man tar det tillsammans med mat.



Bildtext xxxxxx