

# » Alla kilon sitter egentligen i huvudet »

TEXT & FOTO THERESE NILSSON

34-åriga Ulrika Byström gick ner 36 kilo på sex månader. Tidigare vägde hon över 100 kilo men i dag är hon nöjd med sin vikt. – Tidigare såg jag mig själv i spegeln men det jag såg stämde inte överens med bilden jag hade inom mig, säger hon.

Ulrikas viktproblem har pågått sedan hon var 19 år.

– Ju fler kilon jag gick upp desto mer trötat jag. Det var mycket slarv med maten och jag åt aldrig på några bestämda tider, berättar Ulrika som undvek att gå in i klädaffärer.

– Det var jobbigt att se sig själv i spegeln eller i skyltfönstret, jag undrade vad andra tänkte när de såg mig, säger hon.

I dag trivs hon med sin vikt och det riktigt lyser om henne. När hon visar gamla bilder på sig själv går det knappt att känna igen henne, hon försökte dölja sig i stora kläder men i dag bär hon en tätt tröja till de svarta byxorna. Hon har under åren testat flera olika metoder för att gå ner i vikt, hon har mätt midjan, vägt sig och tänkt på mat hela tiden.

– Jag har hela tiden varit medveten om problemet med min övervikt, säger Ulrika som trots att hon tidigare vägde 108 kilo inte drabbades av några sjukdomar.

– Men alla måste komma till en punkt då de känner att det måste till en förändring. Jag nådde den punkten då min bror dog, delvis på grund av sin övervikt. Ett år senare var jag igång med den här metoden, säger Ulrika.

Hon har använt sig av Cambridgemetoden där man att man byter ut en del eller alla av måltiderna till en ersättning av soppa eller milkshake. Ulrika gick på den kuren under sex månader.

– Den första tiden var hemsk. Allt ska ut ur kroppen och det tog ett tag att vänja sig vid att äta på det här sättet, jag såg alla andra äta riktig mat och jag satt där med min soppa. Men alla kilon sitter i huvudet, det gäller att ställa sig och ha ett mål, säger Ulrika som efter sex månader hade gått ner 36 kilo.

Den snabba viktneigången gav henne en kick och gjorde att hon höll motivationen uppe.

– Jag märkte på en gång att jag blev piggare. Den där backen jag brukade cykla uppför kändes inte lika längre lika brant och jag gick mina promenadrundor på kortare tid, berättar Ulrika.

Även Ulrikas man fick höra en del kommentarer om hennes viktneigång.

– Flera undrade om han hade skaffat en ny tjej, och en del kände inte igen mig, säger Ulrika och skrattar.

Ulrika har haft hjälp av viktconsulenten Marie Årfström, som nu lär Ulrika hur hon ska tänka för att behålla sin nya vikt.

– Mat kan vara så mycket, den kan vara destruktiv, social och tröstande. Så vi diskuterar ofta det här begreppet och hur man ska förhålla sig till mat, säger Marie.

Ulrika lyckades stå emot alla frestelser som fanns runtomkring henne medan hon gick på den rena kuren.

– Bara för att det bullades upp vid fiket på jobbet betydde inte det att jag var tvungen att ta något. Men det är så mycket som kretsar kring mat hela tiden i det sociala livet.

## Vanesak att äta rätt

Efter ett halvår med flytande föda började hon upptrappningen av fast föda. Nu äter hon regelbundet och enligt tallriksmodellen.

– Allt är tillåtet att äta men inte jämt, säger Marie som ser att Ulrikas nästa utmaning nu är att hålla vikten.

– Jag är livrädd för att gå upp i vikt igen. Men jag har kvar kontrollen, om jag går upp eller ner något kilo så är det för att jag bestämt det, säger Ulrika.

Nu är det en vanesak för Ulrika att äta rätt och på bestämda tider.

– Det är likadant med träning. Har jag inte tränat något under en vecka så kliar det i fingrarna, säger hon med ett leende.

– Som överviktig lurar man oftast sig själv hela tiden. Man inbillar sig att övervikten inte märks och att det inte spelar någon roll om man äter lite extra, och speciellt om ingen annan ser att man gör det, säger Ulrika som är övertygad om att hon vägt ännu mer än 108 kilo om hon inte tog tag i sin bantning för ett år sedan.

– Man lever i en förnekelse. Ju större man blir desto mer tröstäter man och tycker synd om sig själv.

Marie ser att många behöver hjälp att ändra sina matvanor.

– Men vi kan inte gå runt och ha dåligt samvete över allt vi stoppar i oss, vi måste få ett sunt förhållningssätt till mat som gör att vi kan unna oss lite extra ibland, säger Marie.

– Man måste se sig själv i framtiden och bestämma sig. Jag trodde inte innan att det skulle gå, men när jag fick se resultat snabbt så fick man även en tro på sig själv och det är en kick, säger Ulrika.



Ulrika Byström gick ner 36 kilo på sex månader, i dag är hon nöjd med sin vikt.



Marie Årfström är viktconsulent och har hjälp Ulrika att få ett bättre förhållningssätt till mat.