

# AFTONBLADET

1 2 3

Textstorlek:

## Ätdator hjälper barn mot extrahull

STOCKHOLM. Feta barn och ungdomar kan tappa kilon med hjälp av en tallriksvåg och en liten dator. Samma metod som har hjälpt anorektiker att äta normalt har visat sig fungera också mot frosseri.

– Vi ligger i startgroparna för att göra den här metoden tillgänglig för vem som helst, via apotek exempelvis, säger professor Per Södersten vid Karolinska institutet.

Han är en av uppfinnarna bakom mandometermetoden, ett patenterat behandlingsprogram som kan läggas på en liten dator. Datorn kopplas till en tallriksvåg, och när personen sedan börjar äta talar datorn om ifall äthastigheten är normal, för långsam eller för hög jämfört med en normalkurva. Personen får med jämna mellanrum ange hur mätt eller hungrig han eller hon känner sig, och även mätnadsgraden ställs mot en normalkurva.

Flera studier har visat att personer med ätstörningen anorexi äter alldeles för långsamt och tolkar kroppens signaler felaktigt. De kan lära sig att äta normalt och känna mättnad med hjälp av Mandometern, som i Sverige används vid ätstörningsmottagningar i Huddinge, Danderyd och Alingsås.

En ny studie som publiceras i kommande nummer av medicintidskriften British Medical Journal visar att metoden fungerar också på feta, som regelmässigt äter för mycket mat för snabbt. Drygt 100 feta brittiska barn och ungdomar mellan 9 och 17 år lottades till två grupper, mandometergrupp respektive kontrollgrupp. De fick lära sig om goda kostvanor och uppmanades att motionera minst en timme om dagen.

Ett år senare hade barnen i mandometergruppen gått ned mer i vikt än barnen i kontrollgruppen. De åt mindre portioner och deras äthastighet hade minskat till skillnad från de andra barnen som hade börjat äta snabbare.

En uppföljning ytterligare ett halvår senare visade att skillnaderna var bestående.

– Det vanliga är att man återfaller och ökar i vikt efter behandling men i denna studien gjorde de inte det, säger Per Södersten och tillägger att en stabil förändring av ätbeteendet tros vara orsaken.

Det hinner gå cirka 10-15 minuter in på en måltid innan kroppen uppfattar mättnad. Den som har ätit för snabbt har då fått i sig energi i mängder som kroppen kan ha svårt att förbränna.

TT

---

Utskriftsdatum: 2010-01-06

Publicerad: 2010-01-06

Webbadress:

<http://www.aftonbladet.se/senastenytt/ttnyheter/inrikes/article6385471.ab>

### Tipsa oss!

MMS & SMS: 71000

Mejla: [71000@aftonbladet.se](mailto:71000@aftonbladet.se)

Ring: 08 - 411 11 11

© Aftonbladet Nya Medier