



FÖRE

ÖVERVIKTIG. För tre år sedan vägde Rosie Klang 142 kilo. Hon åt ingen frukost men en normal lunchportion. På kvällen utbröt frosseriet. "Efteråt som skuldskänslorna", säger hon.

Foto: PRIVAT



EFTER

54 KILO LÄTTARE. På Mandoaleankliniken fick Rosie Klang, 53, lära sig att äta rätt: "Jag får ofta köpa nya kläder i mindre storlekar, det är en härlig känsla."

Foto: CORNELIA NORDSTRÖM

Rosie, 53: "Jag har fått livet tillbaka"

Rosie Klang, 53, har gått ner 54 kilo. Utan att ändra kosten.

Jag har fått tillbaka livet, säger hon.

För tre år sedan nådde Rosie sin maxvikt, 142 kilo. Företagsläkaren skrev då en remiss till Mandoaleankliniken. Där upptäckte läkarna Rosies osunda matvanor: Rosie brukade hoppa över frukosten, till lunch åt hon en normal portion och på kvällen utbröt frosseriet.

Efteråt kom skuldskänslorna. Men nästa dag gjorde jag likadant, berättar Rosie.

16 kilo första året

Rosie fick lära sig att äta med hjälp av Mandoalean, en kombinerad väg och dator.

Första året gick Rosie ner 16 kilo. Sedan dess har hon även gjort en operation med gastric banding, då magsäcken krymps med ett band.

Målet är att gå ner till 75 kilo. Jag får ofta köpa nya kläder i mindre storlekar, det är en härlig känsla.

Lennart Kriisa
lennart.kriisa@expressen.se

Ät vad du vill – gå ned i vikt

Professorn: Vi har hittat räddningen för de överviktiga

Ät vad du vill och minska i vikt.

Professor Per Södersten har utvecklat metoden som nu sprids över världen.

– Vi har hittat räddningen för de överviktiga, säger han.

I Karolinska Institutets forskningspark Novum i Huddinge ligger Mandoaleankliniken. Här äter de överviktiga bland annat pizza och bullar. Ändå går de ner i vikt.

– Det handlar inte om vad du äter, utan hur du äter, säger Per Södersten, professor i neuroendokrinologisk beteendeforskning.

Tillsammans med doktor Cecilia Bergh har han utvecklat Mandoaleanmetoden. Tekniken är att lära sig äta



Per Södersten, professor i neuroendokrinologisk beteendeforskning.

rätt mängd mat – på rätt tid. En normal måltid ska väga 300-350 gram och ta 12-15 minuter att äta upp. Varken mer eller mindre.

"Intresset ökar"

– Vi har märkt att de överviktiga slänger i sig maten, kanske 600 gram på fyra-fem minuter. Då hinner inte hjärnan uppfatta mättnadssignalerna, säger Cecilia Bergh, som också är vd för Mandoaleankliniken.

Den svenska metoden används

på kliniker i USA, England, Holland och Australien. Häromveckan var Australiens hälsominister på besök.

– Intresset ökar. Några av patienterna har gått ner 30 kilo eller mer, säger Per Södersten.

Alla kan inte opereras

Inom kort publiceras resultaten från en studie på 120 överviktiga barn och ungdomar i Bristol. De har gått ner i vikt med den nya metoden.

– Resultaten är mycket positiva. Det här är en metod som fungerar för alla överviktiga, såväl barn som vuxna, säger Cecilia Bergh.

Professor Per Södersten säger att det bara finns en metod i dag som fungerar för överviktiga – operation. Med en krympd magsäck får patienten en bestående viktneigång på 20 procent. Att tillämpa olika dieter, till exempel GI-metoden, ger sämre resultat.

– I snitt handlar det om ett par kilos viktneigång på ett år. När du slutar med dieten går du upp igen, säger han och hänvisar till vetenskapliga studier.

Men alla överviktiga kan inte opereras. Därför tror professor Södersten att Mandoalean-behandlingen är framtidens behandlingsmetod.



Lennart Kriisa
lennart.kriisa@expressen.se



Mandoalean.

Mandoaleanmetoden

■ Mandoalean är ett tekniskt hjälpmedel, som består av en dator och en väg.

■ Den hjälper patienten att äta mindre, långsammare och att bli mätt snabbare.

■ Ingen mat är exkluderad och kalorieräkande är inte centralt.

■ Patienter äter frukost, lunch och middag och två mellanmål.

■ För att undvika småätande mellan måltiderna får patienten en

så kallad **Mättnads-mätare stoppar småätandet**.

En signal från en mobiltelefon påminner när det är dags att känna

etter hur mätt man är.