

Ät som vanligt och gå ner i vikt



FÖRE:
125,7 kg

När Jannice vägrade som mest hade hon ont i ryggen och knän. Här med dotter Nathalie, 6,5 år i dag. Foto: PH/WAT

Metoden handlar hur man äter – inte om vad

Ät som vanligt – och gå ner i vikt. Du behöver inte avstå dina grillade bifflar, potatisgrängan eller glassen för att bli av med övervikten.

– Det är bara att äta som vanligt, men sakta, då blir man mätt tidigare. Det är en metod som håller hela livet, säger Cecilia Bergh, vd och doktor på Mandoleankliniken.



Metoden innebär att överviktiga ska äta sakta och lära sig att känna mätt. – Då äter de också automa-

tiskt mindre.

– Man ska äta Cecilia Bergh som vanligt, både grillat och jordgubbar med glass och pizza, om man vill det, säger hon.

Mandoleanmetoden har utvecklats av Cecilia Bergh och professor Per Södersten på Karolinska Institutet och finns nu på tre andra platser i världen.

JANNICE, 29: "JAG HAR FÅTT ETT LIV"

– Jag har fått ett liv. Det säger 29-åriga Jannice Andersson som i dag har vägt ta upp drömmen om att plugga till undersköterska efter att ha gått ner 45 kilo med Mandoleanmetoden.

Som mest vägrade Jannice 125,7 kilo. Det var för två år sedan.

– Jag var sjukt skriven, hade ont i ryggen och knäna och orkade inte umgås med mina vänner. Jag drog mig undan, berättar Jannice Andersson.

Tillsammans med andra åt hon jättlite. Men så fort hon var en-

gammal dröm och läser

hinner känna när de är mätta, säger Cecilia Bergh. Kliniken har nyligen öppnats på Huddinge sjukhus, elva patienter är för tillfället inskrivna – ingen av dem upplever att de bantar, enligt Cecilia Bergh.

Hur, inte vad

Till skillnad från andra bantningsmetoder är det här inte en metod där patienterna behöver vara rädda för återfall.

– De äter ju som vanligt och behöver inte ta bort det de tycker är gott. Fokus ligger på hur man äter och inte på vad. Behandlingen beräknas ta drygt ett år.

Jessica Josefsson
jessica.josefsson@expressen.se

till undersköterska. Hon jobbar även extra på ett sjukhem.

Det var genom en samtalskontakt som Jannice kom i kontakt med Mandoleanmetoden. Sedan ett år tillbaka är hon friskförklarad, väger drygt 80 kilo, men går fortfarande ner i vikt.

– Nu kan jag bry mig om mitt utseende på ett sätt jag aldrig gjorde tidigare. Jag har fått ett helt annat liv, säger hon.

Jessica Josefsson
jessica.josefsson@expressen.se



EFTER:
80 kg

ETT NYTT LIV. Den 45 kilo lättare Jannice har börjat läsa till undersköterska och bryr sig om sitt utseende. Foto: CHRISTINE OLSSON

SÅ FÅR DU

KILON ATT RASA

- ▶ Fokusera inte på vad du äter utan hur.
- ▶ Ät långsamt och känn efter om och när du börjar bli mätt.
- ▶ En normal måltid kan intas ganska snabbt från början men, bör enligt metoden, bli lugnare mot slutet.
- ▶ Ät regelbundna måltider.