Jag äter allt – pizza, pasta, hamburgare – till och med godis och kaffebröd! När jag lärde mig njuta av det jag åt började vikten att rasa, berättar Jannice som testat en ny ner-i-viktteknik.

AV EVA BOHOLM FOTO: LENNART DANNSTET

Njutmetoden

gjorde mig 47 kilo lättare

När **Jannice Andersson** berättar om sin enorma viktminskning låter det som rent hokus pokus. Hon har minskat nästan 50 kilo – gått från storlek 56 i kläder till 42–44 – utan någon större ansträngning.

–Jag har inte ”bantat” utan bara njutit bort kilona. Jag har fortsatt att äta pizza, pasta, glass och godis – allt sånt som jag gillar och har svårt att avstå ifrån. Jag har inte uteslutit något ur min kost, bara förändrat min attityd till det som jag stoppar i munnen.

Kruxet med en lyckad viktnedgång är att fortsätta att äta det som man tycker om, enligt Jannice. Men det gäller att plocka fram sina känslor också, att äta med glädje och njutning.

–Tidigare gjorde jag tvärtom – jag åt för att dämpa mina känslor. Eftersom känslorna var starka och intensiva blev det mycket tröstätande.

Jannice var en klassisk jojo-bantare. Under tonåren pendlade vikten mellan 60 och 80 kilo. När hon blev gravid skenade vågen, och efter förlossningen började en desperat kamp mot kilona.

–Viktpendlandet blev ännu mer drastiskt. Jag kunde gå ner fem kilo på ett par veckor, sedan gick jag upp det dubbla på direkten. När jag passerade 100-kilosstrecket på vågen gav jag upp. Jag håller på att äta ihjäl mig, tänkte jag. Det gjorde mig livrädd. För att dämpa ångesten åt jag ännu mer!

Nytt ätsätt

Jannice vägde 126 kilo när hon kom till Mandoleankliniken i Huddinge utanför Stockholm. Här behandlas patienter med ätstörningar – anorektiker såväl som gravt överviktiga. Här fick hon lära sig att äta på ett nytt sätt som gjort att kilona rasat.

Steg nummer ett var att Jannice skulle lära sig *känna*.

–Jag hade glömt hur hunger och mättnad kändes, förklarar hon. Jag kunde äta en pizza, sedan en kebab eftersom kroppen inte signalerade att den fått nog.

Som hjälp för att få kontakt med känslorna hade Jannice en dator intill sin tallrik på matbordet. På skärmen poppade frågor upp med jämna mellanrum under måltidens gång: ”Hur hungrig är du nu?”

–Ingen aning! tänkte jag första gångerna när jag skulle svara datorn. Först efter någon månad började jag upptäcka hur känslan förändrades under måltiden: ”Nu är magen tom och jag är hungrig”, tänkte jag när jag skulle börja äta. ”Nu är magen halvfull och jag är inte längre jättehungrig” när halva tiden hade gått. ”Nu är magen full och jag är nöjd” när tallriken var tom.

Max en kvart

Ytterligare ett viktigt steg var att lära sig äta långsamt. En måltid ska vara 12–15 minuter. Under den tiden hinner kroppen känna av hur mycket mat som kommer in och mättnadskänslan hinner sätta stopp för överätande.

–Förut slängde jag i mig jätteportioner på bara några minuter, berättar Jannice. Nu äter jag mindre eftersom jag tar god tid på mig så att kroppen hinner registrera att magen fylls.

Vad hon äter spelar mindre roll, huvudsaken är att hon inte äter för mycket och snabbt. Självklart har hon styrt över till nyttigare mat.

–Dessutom är jag noga med att äta regelbundet: Frukost, lunch, middag och två eller tre mellanmål. Det gör att jag sällan får toksug efter godis och kakor. Och skulle jag någon gång längta efter glass så är det okej att ta det. Jag har full koll nu och jag får inte längre frosseriattacker. Nu fokuserar jag mer på välmående och njutning än på vad jag har på tallriken.●

Då: 126 kg

Nu: 79 kg

Jannice Andersson
Ålder: 29 år
Familj: Sambon Michael, dottern Nathalie, 7 år
Bor i: Villa i Ununge utanför Norrtälje
Yrke: Studerar till undersköterska
Vikt före: 126 kg
Vikt nu: 79 kg
Längd: 165 cm
Så tycker jag om min förvandling: Jag har fått ett liv! Jag känner mig både stark och fri och snygg!

Jag har gått från storlek 56 till 42 och upptäckt hur kul det är att shoppa kläder! berättar Jannice.