

JEG TABER MIG -



FØR: 91 KG

Før var det en nedtur at finde tøj. Tine var ikke meget for at lufte overarmene og skilte for meget med dellerne på siden.

Tine Asmussen er en modig kvinde. Hør bare her. Sidste år indgik den 37-årige mor til to en aftale med ALT for damerne og ikke mindst sig selv.

Nu ville hun bare tabe sig, og hun turde godt have læserne med på sidelinien.

Læs, hvordan det gik, da Tine satte sig for at tabe sig fra 91 til 70 kg.

AF KARIN GRÅBÆK. FOTO: MIKLOS SZABO.

Jeg gør det sgu! Hvem har ikke siddet ved et festligt bord og pludselig bedyret, at på mandag siger man altså farvel til den daglige dosis slik, kvitter jobbet, rejser Jordan rundt eller løber i det mindste bare en tur i skoven. Det har Tine Asmussen fra Virum ved København. Og hun var til og med så uheldig eller heldig (alt efter synsvinklen), at ALT for damerne var til stede, da hun proklamerede, at nu ville hun tabe sig.

Et par dage efter mødte den 37-årige lærer og mor til to op på bladets redaktion for at indgå den forpligtende aftale. Vi præsenterede hende for en diætist mod til gengæld at få lov til at følge kampen for at komme af med den overvægt, som var røget på efter to fødsler, og i årene derefter er det bare blevet vedligeholdt af for meget god mad og hang til kager.

– Jeg har et meget realistisk forhold til min vægt, og jeg har aldrig bildt mig selv ind, at jeg er blevet overvægtig af at trække vejret og spise tomater. Men jeg er også meget stædig, så hvorfor ikke bruge min stædighed til no-

get fornuftigt? spurgte hun. Stærkt motiveret mødtes hun med diætist Lene Allingstrup, der på papiret fjernede alle de dårlige vaner. Men Tine var også en smule tvivlende. „For hvor svært bliver det at lave om på madvanerne, når resten af familien overhovedet ikke behøver at tabe sig? Hvor standhaftig er jeg? Og hvad med min søde tand?“ 10 måneder efter fik vi svarene. Men lad os først få alle opturene, løbeturene og nedturene med.

2. marts 2001

Tallene kommer på bordet og ind i Lene Allingstrups computer. Vægten siger 91,5 kg, og med en højde på 1,66 m burde Tine veje et sted mellem 54-70 kg.

– Det gælder om at finde en balance og have det godt med sig selv. 70 kg lyder fint i dit tilfælde, siger hun.

Tines ønske er et godt og stabilt væggtab uden at forsage alt. Derfor virker det knap så uoverskueligt, da diætisten tager afsæt i de nuværende madvaner og gennemgår en typisk dag.

Fortsættes næste side

skal vi vædde?



EFTER: 74 KG

- Egentlig havde jeg det meget godt. Men her bagefter kan jeg mærke, at jeg virkelig er glad for, at jeg ikke længere er i målgruppen, når medierne skriver om risikoen ved overvægt. Det vil jeg aldrig udsætte mig selv for igen.

NU HAR JEG DET GODT I

Fortsat fra forrige side

– Der er vigtigt, at du melder ærligt ud. For vi har som regel tendens til at pynte lidt.

– Jeg kan uden problemer spise en hel pose alene, lyder det ærligt fra Tine, der også let kan kværne en plade Rittersport.

Desværre er der ikke plads til den slags i den periode, hvor hun skal spise mindre, end hun har brug for. Fra nu skal hun nemlig til at se på sine madvaner som et regnskab. Det gælder om at finde den mad, som giver mest mæthed fordelt på færrest mulige kalorier.

Nu er det ikke sådan, at Tine er kagenarkoman. Årsagen til de overflødige kilo er i lige så høj grad de grundlæggende madvaner og det skjulte fedt, som hun bare ikke er opmærksom på.

– Gosh, det overrasker mig godt nok, lyder det flere gange under Lene Allingstrups gennemgang.

– Du siger, du spiser salat. Men du får rent faktisk propet en masse kalorier i skålen. Der er både rosiner, fetaost og sesamfrø, siger diætisten.

Der er flere af den slags ahaoplevelser undervejs, inden

hun får at vide, at hun i dag får 1.300 kalorier mere om dagen, end hun har brug for.

– Du har et godt stofskifte. Ellers ville du have taget meget mere på.

17. april

– Det går smadderfint, lyder det fra diætisten, da Tine fortæller om den første måneds tid.

Vægten viser 86,9 kg. Ergo har forsagelsen af svigermors fristende kage og flere rå gulerødder i dagligdagen skrællet 4,6 kg af Tines vægt. Og Tines forbehold er også

ved at falde fra hinanden. Selvom det er ret svært at tackle sukkertrangen og værtinden, der har bagt kage...

Det dilemma er Lene Allingstrup stødt på masser af gange. Og hun er helt kontant.

– Det er altid o.k. at sige nej tak. Når man som Tine har det sådan, at det er enten-eller, er man simpelthen nødt til det. Desværre har mange tendens til at negligere et høfligt afslag med kommentarer som: Jamen, du tager da ikke på af et stykke kage!

16. maj

Vægten er nu nede på 83,8 kg. Tine har altså tabt sig 7,7 kg på lidt mere end et par måneder. Oven i købet uden at motionere. For nogle år siden holdt hun helt op med at løbe på grund af problemer med knæene. Og med to drenge og et travlt familieliv... ja, så går det jo, som det tit går: Det bliver ikke til mere end trapperne og „at gå og stå“.

6. juni

Sukkeret er stadigvæk skurken. Det har været påske, og stædige Tine tøver med at fortælle omgivelserne, at hun er ved at tabe sig. Diætisten tolker den i øvrigt ret typiske reaktion som en sidste tøven over for projektet. I virkeligheden er det helt unødvendigt, for det går godt. Selv da Tine giver efter og vil frådse med kalorierne, ender hun med at få uventede gæster og får kun halvdelen af den flødeskumskage, der så længe har spøgt i hendes bevidsthed.

22. august

Tine vejer nu 78 kg. Og det går støt og roligt den rigtige vej, selvom hun ikke helt holder diæten. Men nogle af de helt grundlæggende ændringer er lige så stille blevet en vane.

– Det er lige præcis meningen. Tine har ikke følt det som en „slankekur“, fordi hun i store træk har spist, som hun plejer, kun med få,

DET SKIFTEDE TINE UD

BRØDET: Grovboller til morgenmad og mellemmåltider byttet ud med havregrød, knækbrød og rugbrød.

OST: Havarti 60% og fetaost bliver erstattet med få skiver 17% skæreoost eller cheasy smøreoost.

FLØDE OG DRESSING: 38% fløde erstattes med 13% fløde og helt andre smagsforstærkere, som f.eks. chili-appelsinsauce, soya og balsamicohonning og æbleeddike til grøntsager.

SLIK OG CHOKOLADE: Gulerødder og frugt. Kun en halv banan om dagen. Der går to æbler på en banan. Dip af ylette eller fromage frais til grøntsagssnacks.

1 LITER MÆLK OG JUICE: Vand, sukkerfri saft og kun et par glas skummetmælk.

PASTA: Holder igen med frisk pasta. Spiser oftere kartofler, der giver mest mæthed for pengene. 125 g frisk pasta svarer til et 500 g kartofler.

HAKKET OKSEKØD: Magert kød, fjerkræ og fisk.



men væsentlige ændringer, siger Lene Allingstrup.

17. september

Åh nej... for første gang må Tine skuffet stige ned fra vægten med besked om, at hun har taget på siden sidst. Ikke meget. Men 700 g er rigeligt til at spolere det gode humør.

At hun er begyndt at løbe fire kilometer fire gange om ugen og sandsynligvis vejer mere, fordi kroppen har dannet mere muskelmasse, bider ikke rigtig på hende.

– Jeg er ikke særlig god til at tackle, at det ikke bliver honoreret på vægtsiden. Det er fan'ne nedslående, når man har knoklet, siger Tine.

3. oktober

Pyha. Så går det godt igen. To kilo har hun tabt, og vægten viser nu 76 kg. Kun seks kilo til målet.

22. oktober

Ny krise. Endnu en gang breder mismodet sig. Tine har svært ved at finde motivationen. Når vægttabet alligevel ikke er større, kan det hele så ikke bare være lige meget? I dag har hun oven i købet taget 600 g på. I den slags situationer er det godt at have en diætist til at minde en om, at det er meget lettere at smide kiloene i begyndelsen. De sidste kilo skal der virkelig slides for.

10. december

Vægten har været nede på 73,9. Nu er den steget en anelse igen. Det er en svær periode, og for at det ikke skal være løgn, venter julen forude. Diætisten sender Tine på juleferie og opfordrer hende til at lade være med at forlange det umulige af sig selv i julens forhindreingsløb mellem konfektspækkede skåle og bugnende borde.

– Du behøver ikke tabe dig. Hvis du kan holde vægten, er det fint.

7. januar 2002

100 gram. Det er alt, hvad Tine Asmussen har taget på i julen. En stor succes. Og hun springer smilende ned fra vægten. Med blomst i håret og tjekket bodystocking og tætsiddende nederdel stråler hun mere, end da hun for 10 måneder siden svøbte kroppen i mere posede, camouflerende gevandter.

– Du er blevet en helt ny type. Det er også virkelig flot – det, du har præsteret. Du holdt ud, selv om der har været kriser undervejs. Tænk på, at du har tabt næsten 19 pct. af din vægt, lyder det anerkendende fra diætisten.

– Det bedste er, at jeg har meget mere energi og kan gøre mange flere ting sammen med mine børn. Jeg kælker, og da vi var på ferie, havde jeg det godt i min bikini. Før følte jeg mig mere som en hvalros. Men selv om jeg godt kan se stor forskel, når jeg ser mig i spejlet, tænker jeg alligevel, at jeg er tyk. Mit selvbillede er ikke helt fulgt med endnu, siger Tine.

Efterskrift

I dag kan Tine ikke længere spise en hel plade Ritter-sport, og overraskende nok savner hun i højere grad mælk, bananer og rødvin.

– Når du har nået dit mål, kan du løsne lidt på madpladen. Men den fedtfattige omlægning, du har været igennem, skulle meget gerne være skelettet i din nye livsstil, siger diætisten.

Tine Asmussen har tabt knapt 17 kg, da vi skilles. Men hun er ikke færdig endnu. I løbet af de næste måneder vil hun gerne smide yderligere fem kilo. Men samtidig er hun blevet modigere og tror mere på sig selv. Det nye mål hedder 66 kg.

PEPTALK FRA DIÆTISTEN

- **Hold regnskab:** Vær nærig med, hvad du bruger kalorierne på. Spring den klamme kage over og spar op til den lækre. Husk, at det er dig, der styrer.
- **Skær ned på mælken og drik vand.** Det fylder og giver mæthed.
- **Spis langsomt.** Det er vigtigt for ikke at overspise.
- **Frem med paprika, karry, estragon og peber.** Brug med andre ord krydderihylden, når du skal erstatte fedtet, der ellers har båret meget af smagen.
- **Brug salt og soya for ekstra smag.**
- **Vej dig kun én gang om ugen for at holde øje med vægten.**
- **Husk, at det er hverdagen, som tæller.** Selvfølgelig er der plads til at spise kage, når vægten er på plads. Hvis din daglige kost ellers er i orden, vil du ikke engang registrere det.



Lene Allingstrup er klinisk diætist. Hun har bl.a. skrevet en lille bog „Hvad skal jeg spise, hvis jeg lider af overvægt“ (Helse). En analyse af spisevaner og en individuel kostplan på hendes klinik på Gentoftegade 39 i Gentofte koster 1.100 kr. for to timer. Opfølgende møde koster 275 kr. for en halv time og 15 minutters vægtkontrol 165 kr. Få flere oplysninger på tlf. 39 65 11 65 eller www.allingstrup.dk