

Med et nytt psykologisk kostholdsopplegg er Irina Lees vekt for første gang stabilt lav.

Slik har hun gjort seg immun mot fristelser

MAT OG PSYKOLOGI

PER KRISTIAN BJØRKENG

Nye psykologiske verktøy skal holde vekten nede. Fungerer det?

Det er vel greit å ta denne ene bollen? En liten fra eller til, det spiller vel ingen rolle?

Psykologisk forskning viser at vi altfor lett lar oss overbevise av hjernens kortsiktige argumenter. Vi faller for fristelsen. Men når vi for ofte tenker kortsiktig, blir det langsiktige målet, nemlig å gå ned i vekt, uopnåelig.

Den amerikanske psykologiprofessoren Susan Peirce Thompson er blant de første som har designet et helhetlig opplegg som bruker den nye kunnskapen om hvordan hjernen virker til å hjelpe folk med å holde idealvekten. Hensikten er ikke bare å gå ned i vekt på kort sikt, som mange lykkes med, men også gi slankeren nye psykologiske verktøy som lar han eller henne holde vekten nede permanent. Forskning viser at nesten ingen har lyktes med det til nå.

Også her til lands har en del gått i gang med Peirce Thompsons opplegg, som hun kaller Bright Line Eating. Irina Lee fra Oslo har tidligere «sikkert slanket vekkt de samme 10 kiloene 10 ganger i løpet av 20 år». Nå har hun fulgt det psykologiske kostholdsopplegget i ett år.

- Aldri fisken

- Det rare er at jeg aldri lenger er sulten. Ikke er jeg fisken heller. Og humøret er mye mer stabilt. Jeg er 100 prosent sikker på at jeg klarer å holde vekten i fortsettelsen, fordi jeg ikke opplever dette som vanskelig, forteller hun.

Psykologisk forskning viser at en ny vane kan etableres dersom du klarer å følge den strengt i 60 dager. Peirce Thompson har satt opp fire hovedregler som skal bli vaner:

- Du skal ikke spise sukker.
- Du skal ikke spise mel.
- Du skal veie alt du spiser.

Fakta

Mat og psykologi

- ▶ I en artikkelserie setter Aftenposten søkelyset på ny forskning om hjernen og vårt forhold til mat.
- ▶ Dette er andre del i serien. Forrige uke handlet om viljestyrke og handlingsregler for kosthold.
- ▶ Neste søndag: Hvilke ingredienser er mest uimotståelige?

Irina Lees typiske hverdagsmåltider

- ▶ Frokost: Stor porsjon havregrøt med linfrø, yoghurt og frukt.
- ▶ Lunsj: Rester fra middagen eller melfri pai (med bunn av potet eller søtpotet) og salat.
- ▶ Middag: Kjøtt, fugl, fisk eller linsjer som protein. Suppe eller salat til. Pesto, olje eller smør som fett. Potet, ris eller bulgur som karbohydrat.

- Du skal bare spise tre måltider om dagen.

Vi møter journalisten og forfatteren Irina Lee hjemme i leiligheten på Majorstuen. For mange er hun allerede kjent som kvinnen som utga bok om et helt shoppingfritt år.

Etter at hun startet i fjor, brukte hun et halvt år på å ta av 20 kilo. Det er i seg selv ikke så uvanlig. Det som virker lovende og mer oppsiktsvekkende, er at hun har klart å holde vekten i halvåret som har gått siden hun kom ned i sin «målvekt». Hun sjekker bare vekten innimellom. Kryper den opp, justerer hun matinntaket.

- Da jeg første gang så Susan Peirce Thompson snakke på et videoopptak om den ene store feilen alle slankere gjør, nemlig å stole på sin viljestyrke, ble jeg sittende med hakeslepp. Jeg kjente meg så sterkt igjen. Nå har jeg lært at viljestyrken er noe som brukes opp. Derfor stoler jeg ikke lenger på den. Ettersom jeg har bygget opp nye vaner, er jeg 100 prosent sikker på at jeg denne gangen kommer til å lykkes med dette over tid, sier hun.

I stedet for at viljestyrke brukes til å motstå fristelser, er det nå alt-



så klare grenser, hennes «bright lines», som tar de viktigste valgene for henne. Lee har ikke spist et eneste lite kakestykke på et år, simpelthen fordi det inneholder sukker.

Er det for ekstremt?

- Dette virker ganske ekstremt. Du skal altså ikke spise et eneste kakestykke resten av livet?

- Psykologisk virker det umulig å si noe sånt. Derfor sier jeg heller: «I dag skal jeg ikke spise et kakestykke.» Det rare er at jeg ikke lenger trenger å tenke på det. Jeg forbinder ikke lenger kake med mat. Hvis jeg får sjokoladekrem på fingrene, går jeg og vasker dem. Det er ikke lenger mat for meg.

- Men er det virkelig mange som kan ha nytte av denne metoden? Du virker som en person med mer enn normalt mye viljestyrke, noe boken din om et shoppingfritt år vel er et tegn på. Er dette opplegget noe som passer bare veldig få?

- Jeg ser faktisk en link til dette med kjøpestopp. Da jeg gikk i gang med det prosjektet, tenkte jeg at det ville bli veldig vanske-

lig. Men så fant jeg ut at det var lett, og at det ga meg en befriende følelse. På samme måten gikk det her. Det jeg trodde kanskje skulle være umulig, viste seg å være overkommelig. Sånt har mye med våre forventninger å gjøre. Jeg tror de fleste som prøver dette vil oppleve det som lettere enn de frykter, sier hun.

- Vet hva som er usunt

Susan Peirce Thompson har en doktorgrad i nevropsykologi. Vi treffer henne på telefon fra hjemmet hennes utenfor New York.

- Slankekurer flest fokuserer på å lære folk hva de skal spise. Men folk vet allerede hva som er sunt og usunt. Problemet er at de som slanker seg ikke klarer å holde ut på lengre sikt. Slankekurene tar ikke inn over seg at problemet sitter i hodet, ikke i magen, sier hun.

De siste ukene har hun fått 150.000 nye følgere på nettet. Det er på toppen av de 200.000 hun hadde fra før. Da hun sa opp jobben som professor for to år siden, hadde hun knapt noen. Nå har hun 25 ansatte. Mange av dem som følger opplegget betaler nemlig

3500-8000 kroner for å få alt klart i videoforelesninger, og få personlig veiledning av henne og av staben hennes. Til våren kommer bok om opplegget.

Ikke vitenskapelig dokumentert

Det er for tidlig å dokumentere vitenskapelig hvor stor effekt «Bright Line Eating» virkelig har.

I boken og på nettet bruker hun sin personlige vekthistorie til å nå ut med sitt ellers hovedsakelig vitenskapelige budskap. I tenårene var hun kraftig ute å kjøre. Hun var helt avhengig av metamfetamin og andre vanedannende stoffer. Da hun kuttet rusmisbruket tvert, la hun på seg 30 kilo. Hun husker spisingen som en ny form for avhengighet.

I 2003 kom hun tilfeldigvis over et såkalt 12-trinnskurs for overvektige. Med den metoden klarte hun å slanke bort alle de 30 kiloene hun hadde for mye. Det oppsiktsvekkende er at hun har klart å holde alle de ekstra kiloene unna i alle år siden. Ekstremt få klarer det.

I 2013 leste Peirce Thompson psykologiprofessoren Roy Bau-



Slik ser den typiske lunsjen til Irina Lee ut.

- Jeg er 100 prosent sikker på at jeg klarer å holde vekten nede i fortsettelsen, fordi jeg ikke opplever dette som vanskelig, forteller Irina Lee fra kjøkkenet sitt i Oslo.
BEGGE FOTO: SIGNE DONS

meisters bok *Willpower*. Der dokumenterer han hvordan ny psykologisk forskning kan forklare at vi ikke bør stole på oss selv når vi står overfor fristelser. Men selv om Baumeister mente metoden vanskelig kunne brukes på kosthold, visste Peirce Thompson at det i realiteten var ved hjelp av strenge handlingsregler og vaner, nøyaktig det han argumenterer for, at hun selv hadde klart å holde vekten nede. 12-trinnsprogrammet var nemlig langt på vei et sett handlingsregler. Nå har hun justert modellen etter den nyeste forskningen, og gitt den navnet «Bright Line Eating».

Det aller viktigste for metodens langsiktighet skal være at den ikke krever at du går rundt og er sulten. I slankeperioden beskrives det riktignok nøyaktige og ganske begrensede mengder med mat til hvert måltid, som gjør at du går relativt langsomt ned i vekt. Men så, når du har kommet til såkalt målvekt, skal du kunne spise slik at du aldri trenger å kjenne deg sulten.

- Det høres ganske drastisk ut å skulle legge om hele kosthol-

det slik at man aldri mer spiser sukker og mel. Hvor mange vil egentlig klare å aldri mer spise hverken brød eller kaker, Peirce Thompson?

- Å satse på Bright Lines er ganske drastisk. Ikke alle tror, som jeg, at melk og sukker er en form for narkotika. De vitenskapelige bevisene for dette har bare akkurat begynt å bli gode nok, så mange har heller ikke fått dem med seg. Da er heller ikke ideen om totalt avhold noe du tror vil være nødvendig. Uansett er ikke dette for alle. Men jeg vil at folk skal vite at det ikke er håpløst å gå ned i vekt, sier hun.

Vaner er det viktigste

Tankegangen hennes får full støtte fra psykologiprofessor Pål Kraft ved UiO. Han mener det er dokumentasjon fra psykologisk forskning som gir grunn til å tro at tilnærmingen vil virke, også på lang sikt. Og han mener den virker selv om man av og til faller for fristelser, så lenge man klarer å innarbeide gode vaner. Kraft skal lede et utvalg som skal se på innovasjon i matveien, og har selv lyktes

med å bruke lignende tankegang på seg selv.

Men ikke alle fagfolk er like sikre. Medisinprofessor Jøran Hjelmesæth pekte i forrige ukes sak i Aftenposten på at det ikke er vitenskapelig dokumentasjon for at noen sammensetninger av kosthold fungerer bedre enn andre til vektnedgang.

Avdelingsdirektør Henriette Øien i Helsedirektoratet er ansvarlig for å koordinere arbeidet med de norske kostholdsrådene, og har selv vært personlig kostholdsrådgiver for overvektige i mange år. Hun har aldri hørt om Bright Line Eating før Aftenposten tar kontakt.

- Ny motedielt

- Her på jobben snakket vi forleden om at nå er det vel på tide at en det kommer en ny motedielt. Når jeg hører om sånt som dette, blir jeg litt skeptisk. Når det er sagt, vet jeg ikke om jeg vil kalle dette en diett. Det du skal spise, er jo helt i tråd med våre kostholdsråd. Vi har overhodet ikke noe behov for sukker. Og så lenge du spiser grove kornprodukter

(havregryn er en viktig ingrediens i Bright Line Eating, journ.anm.), trenger du ikke mel, sier hun.

Øien er imidlertid skeptisk til kravet om å veie alt du spiser. Dette har Susan Peirce Thompson lagt inn for å utelukke at slankerne lar seg friste til å spise for mye, og for å sikre at hvert måltid har riktig sammensatt næringsinnhold. Henriette Øien kjøper ikke den.

- Jeg tenker det er urealistisk å veie alt du spiser. Skal barna sitte der og se på mens mor veier maten sin? Hva gjør det med holdninger til mat og kropp? Det synes jeg blir helt feil. Men jeg skjønner at hun må lage noen spesielle ting for å selge opplegget sitt. Jeg tror også noen vil kunne føle at tre måltider om dagen blir litt lite. Likevel vil jeg si at ingenting av dette bryter med kostholdsrådene våre, sier Øien i Helsedirektoratet.

I motsetning til enkelte andre slankeopplegg, som lavkarbodielt med mye fett og proteiner, er Bright Line Eating altså i tråd med konsensus innen ernæringsforskning.

Det betyr ikke at alle som er interessert vil klare det. Irina Lee

vedgår at det var knalltøft i starten.

- Jeg var forberedt på at det ville bli tøft, og det ble det. Vi ble forberedt på en slags avrusning da det høye sukkernivået skulle ut av kroppen. Jeg hadde hodepine, var kjempeslapp, svimmel, kvalm og irritabel. Det tok kanskje 10 dager før det ga seg. Så, etter 60 dager, merket jeg at det ikke lenger krevde noen innsats å opprettholde opplegget. Da var vanene etablert, forteller hun.

Slakket på reglene

Et år senere har hun slakket litt på enkelte av reglene. Hun veier heller ikke maten når hun spiser ute eller hos venner. Da holder hun seg til prinsippet om å forsyne seg én gang.

- Noen synes nok at jeg er blitt en vanskelig gjest. Men jeg er ikke lenger villig til å spise noe bare for å glede vertskapet. Å kutte ut mel og sukker har gitt meg bedre livskvalitet, mer energi og stabil humor. Og så føler jeg meg faktisk smartere, som om en tåke har lettet inni hodet, sier frilansjournalisten med et stort smil.