



Holder vekten med nytt kosthold:

LIVET UTEN MEL OG SUKKER

Bright Line Eating

- ★ Kostholdsprogrammet er utviklet av den amerikanske psykologiprofessoren Susan Peirce Thompson.
- ★ Bright Line Eating (BLE) bygger på prinsippet om at hvis du setter klare regler for hva du kan spise og ikke, er det mye lettere å klare å holde seg til en kostholdsplan. De klare reglene (Bright Lines) er at du ikke skal spise noe som inneholder sukker eller mel, du skal veie all mat før du spiser den og du skal kun spise tre måltider om dagen.
- ★ Peirce Thompson mener sukker og mel er en form for narkotika, og at du derfor må venne deg helt av med det dersom du skal få kontroll over disse ingrediensene.
- ★ Kostholdet i BLE bygger på den samme balansen mellom protein, fett og karbohydrater som helsemyndighetene anbefaler.

Etter å ha vært jojo-slanker i hele sitt voksne liv, har **Irina Lee** (40) funnet kostholdet hun skal leve med resten av livet. Det betyr at hun aldri mer skal spise verken brød eller kaker.

Av **Bjørnhild Fjeld** Foto: **Tore Fjeld**

Jeg har vært overvektig i hele mitt voksne liv. Jeg har sikkert gått på 10 Grete Roede-kurs, og klart å gå ned i vekt hver gang. Men jeg har aldri tidligere klart å holde vekten, forteller Irina Lee, forfatter og journalist bosatt med sine to døtre på Majorstuen i Oslo.

I september 2015 fikk hun tilfeldigvis se en video med den amerikanske psykologiprofessoren Susan Peirce Thompson, som lovet at med hennes metode ville hun klare å gå ned i vekt, og ikke minst klare å holde vekten etterpå.

– Jeg tenkte med en gang at dette var noe for meg, sier Irina.

Peirce Thompson har kalt sin metode for Bright Line Eating, og tilbyr dette som nett-kurs for deltagere fra hele verden. Bright Line Eating går i korte trekk ut på at du skal følge disse fire handlingsreglene i ditt daglige kosthold:

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

★ Du skal bare spise tre måltider om dagen. Dette høres uenkelig ganske drastisk ut, særlig med tanke på at det er dette kostholdet du skal følge resten av livet. Peirce Thompson begrunner de drastiske reglene med psykologien i hjernen.

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 til Aftenposten.

Mangeårig jojo-slanker Irina Lee er enig. – Den store feilen alle slankere gjør, er å stole på sin egen viljestyrke for å motstå fristelser, og feilen med de fleste slankekurer og dietter er at de baserer seg på moderasjon. Vi skal bare spise litt mindre av det som er usunt, men klarer ikke å gjennomføre det. Hvem er det som klarer å stoppe etter å ha spist ett flak potetgull eller to lakrisbåter, illustrerer hun.

Før henne har det vært langt enklere rett og

Irina Lee

Alder: 40. **Bor:** På Majorstuen i Oslo. **Familie:** To døtre på 7 og 9 år. **Yrke:** Journalist og forfatter. **Sosiale medier:** Irina Lee (Facebook), @leeirina (Instagram), irinalee.no (nettside).

«Det tar i gjennomsnitt 66 dager å etablere en ny vane. Etter det blir de nye vanene automatisert»

Susan Peirce Thompson

slett å kutte de usunne matvarene helt. Mat som inneholder mel eller sukker er ikke lenger mat for henne, det er ikke noe hun forholder seg til. Og hun savner det heller ikke.

– Jeg er hundre prosent sikker på at dette kommer til å holde, fordi jeg overhodet ikke synes det er vanskelig. Jeg har fått nye kostholdsvaner som nå er helt naturlige for meg.

8. oktober 2015 startet Irina på nettkurset – og tok fatt på det nye kostholdsregimet. For en dame som tidligere elsket brød og boller, innebar det store forandringer i matveien.

– Den første tiden etter at jeg kuttet ut mel og sukker var som en slags avrusning. Jeg fikk hodepine, humørsvingninger og følte meg generelt dårlig, forteller hun.

TIL TROSS FOR DISSE UTFORDRINGENE, valgte Irina å gjøre alt hun fikk beskjed om gjennom kostholdsprogrammet.

– Noe av det første jeg fikk beskjed om å gjøre i nettkurset, var å ta bilde av meg selv, forfra og bakfra. Den instinktive reaksjonen min var at «aldri i verden, sånt driver ikke jeg med». Men så kom jeg frem til at jeg skulle gjøre alt det damen (Susan Peirce Thompson) sa, jeg skulle følge opplegget til punkt og prikke. Når jeg først hadde betalt så mye penger, skulle jeg også gjennomføre det.

Psykologiprofessor Thompson mener det tar i gjennomsnitt 66 dager å etablere en ny vane. Etter det blir de nye vanene automati-

sert, og du trenger ikke å tenke over dem lenger. Dette er også Irinas erfaring.

I LØPET AV ET HALVT ÅR KLARTE HUN Å

slanke vekk 20 kilo, og var for første gang i sitt voksne liv innenfor anbefalt BMI. I motsetning til tidligere var hun også sikker på at hun ville klare å holde vekten etter at slankeperioden var over. Dette var nemlig en varig kostholdsending, ikke en kortsiktig diett.

– Tidligere har jeg tatt vare på klær i flere størrelser, for å kunne ha noe å bruke når jeg gikk opp i vekt igjen. Men nå har jeg gitt bort alt som ikke passer, sier hun.

Irina sier at hun begynte å bli opptatt av sin egen kroppsvekt allerede da hun var 10–11 år gammel og ikke var overvektig i det hele tatt.

– Da jeg gikk på videregående fant jeg opp min egen diett der jeg bare skulle spise blomkål og ravigotte-saus, forteller hun.

Til tider har kampen mot overvekten vært en dominerende faktor i livet.

– Selv om jeg har lyktes og gjort det bra på andre områder i livet, har det at jeg har vært overvektig likevel fått meg til å føle meg mislykket. Det er helt sikkert mange som trives godt med å ha noen ekstra kilo, men jeg gjorde ikke det.

Hun understreker at hun ikke var spesielt usunn da hun var overvektig heller. Noen uker før hun begynte med Bright Line Eating, løp hun halvmaraton på en respektabel tid.

– Jeg har alltid vært i rimelig god form, og spist ganske sunt. Kolesterol, blodtrykk og andre helsefaktorer har vært innenfor normalen. Men jeg følte meg, som amerikanerne sier, «fit, but fat». Jeg følte meg som en stappet pølse, sier Irina.

Hun sammenligner kostholdsendingene hun har gjort med å slutte å røyke. Hun må rett og slett kutte helt ut det som skaper avhengigheten. Og for henne var det mel og sukker.

– Jeg sier ikke at dette er et opplegg som funker for alle, for det gjør det ikke. Men det funker for meg.

De første ukene etter at hun begynte med Bright Line Eating, nærmest raste hun ned i vekt. Og etter hvert ble ikke vekten det viktigste heller.

– Jeg opplevde så mange andre positive effekter. Jeg fikk mer energi, stabilt humør og generelt bedre livskvalitet.

REAKSJONENE FRA OMGIVELSENE HAR

vært delte. Noen har vært veldig positive, men det har også vært noen som har vært sterkt kritiske.

– Noen synes nok at jeg er en litt vanskelig gjest. Jeg veier ikke maten når jeg er på besøk hos andre, men jeg spiser ikke kake bare for å glede vertinnen, sier Irina.

I vektnedgangsfasen er porsjonene litt reduserte, og man skal heller ikke spise ris eller



HUMMUS: Midtøsten-retten basert på kikerter er ofte en del av lunsjen til Irina Lee. Kikertene gir verdifulle proteiner.



PLANLEGGER: Irina har alltid ekstra lunsjmåltider i fryseren, for eksempel pai.



HELE LUNSJEN: Dette utgjør et typisk lunsjmåltid i BLE: Thaisuppe med kylling, grønn salat med tomater og pesto, byggris, hummus og et eple.

poteter. I den fasen hendte det at hun var sulten. Men nå spiser hun på en måte som gjør at hun alltid føler seg mett, selv med bare tre måltider om dagen.

– Jeg spiser havregrøt til frokost, vanligvis rester fra gårsdagens middag til lunsj og så middag i 17–18-tiden. Ingenting utenom det. Så lenge jeg veier maten for å sørge for at jeg har fått i meg nok av de ulike næringsstoffene, er jeg mett hele dagen.

Irina har ikke overført sine nye kostholdsregler til de to døtrene på 7 og 9.

– De spiser hva de vil, både pannekaker og brødsriver. Men jeg utfordrer dem til å smake på mange forskjellige råvarer, for eksempel grønnsaker.

Hun tror ikke barna tenker så mye over at mamma nå spiser litt annerledes enn før.

– De lurte på hvorfor jeg måtte veie maten, og da sa jeg som sant er; det er fordi jeg må passe på at jeg spiser nok. Men ellers

spiser jeg det samme som dem, det er ikke egne middager. Når vi har taco, spiser jeg alt utenom tacoskjellene.

Og nettopp det at hun kan lage mat ut fra vanlige råvarer som er å få kjøpt i en hvilken som helst dagligvarebutikk, mener Irina er en stor fordel med Bright Line Eating sammenlignet med en del andre kostholdsdietter.

– Jeg spiser helt vanlig, norsk mat, bortsett fra at jeg ikke spiser brød og kaker, sier hun.

Irina Lee har tidligere skrevet boken «Shoppingfri», om et år med kjøpestopp. Hun lot seg ikke stoppe med det, men hadde faktisk shoppestopp i to hele år.

– Jeg ser helt klart linken mellom kjøpestopp og Bright Line Eating. Det handler om at det er lettere å klare å kutte helt ut, enn det å skulle redusere forbruket, mener Irina, som synes det er deilig å slippe å ha vektnedgang som nyttårsforsett flere ganger.

Eksempel på dagsmeny

FROKOST

Stor porsjon havregrøt
Knuste linfrø
Naturell yoghurt
1 banan

LUNSJ

Stor salat og/eller suppe
Kylling og hummus
Byggris
Pesto
1 eple

MIDDAG

Bakte rotgrønnsaker
Grillet fisk
Søtpotetpuré
Hjemmelaget majones