

Diætistens egen madhistorie

Jeg er så heldig at være ansat i Kost-Klinikken Immanuel, som har haft helt specielt betydning for mig og mit eget vægttab.

Jeg startede herude som klient i 2003 efter at have været på samtlige kure, man overhovedet kunne opstøve. Første gang allerede som 13-årig, og vægten susede op og ned de næste 25 år. 17 kg på sidebenene var toppen – i andre perioder var det ”kun” 6-7 stykker. Men altid en forgæves kamp for at holde vægten nede.

En klog kone anbefalede mig klinikken her, fordi dens principper skulle være god til at flytte mit evindelige fokus på mad – og som forholdsvis nybagt mor var der nok lidt andet at bruge tiden og energien på.

Jeg blev klient hos Charlotte, der beregnede, at jeg i mine gode perioder næsten altid fik alt for få kalorier – undtagen i perioder med voldsomme udsving pga store mængder af det søde, (der medførte masser af kilo) – en trang, jeg aldrig er sluppet helt af med – men i dag ved jeg, hvad jeg skal spise for at håndtere den, så JEG bestemmer over den og ikke omvendt...

Det var skræmmende at begynde på ny kostplan, hvor jeg faktisk skulle spise meget mere, end jeg sædvanligvis gjorde – på trods af et for lavt stofskifte, som jeg medicineres for. Jeg var sikker på, at jeg nok skulle tage på med den nye plan - Men... jeg var parat til at give det et forsøg – og præcis som Charlotte havde stillet mig i udsigt, tabte jeg mine overflødige kilo og har holdt dem lige siden. Hvis der ryger lidt på efter en ferie, f.eks., går jeg tilbage til min gamle plan i en kort periode, og så er det hurtigt på plads igen.

Eftersom maden og vægten altid havde fyldt så meget i mit dengang spiseforstyrrede hoved, blev det en enorm befrielse for mig at erkende, at JEG også kunne tabe mig – og endda spise mere, end jeg plejede, og at min ”funktion” her i livet ikke ”kun” var at være overvægtig.

Jeg blev så lykkelig for min nye måde at spise på – har spist sådan hver dag lige siden – undtagen når jeg er ude hos andre, hvor jeg spiser lidt af det, jeg ikke gør til daglig. Under mit vægttabsforløb var der ikke ret meget plads til udsving, før det viste sig på vægten, men efterfølgende har jeg fulgt min vedligeholdelsesplan, som i dag slet ikke er en plan, men ”bare sådan, jeg spiser”.

Jeg blev så inspireret af Charlotte, som havde knækket koden og vægtkurven for mig, at jeg bare MÅTTE lære fra mig. Tænk, hvis jeg bare kunne hjælpe ét eneste menneske til at blive lige så glad for sin mad og vægt, som jeg selv var blevet. Så jeg begyndte at læse til klinisk diætist, og da jeg var færdiguddannet, var jeg så ovenud heldig at blive ansat her på klinikken – det sted, der praktiserer ”mine” egne principper – og jeg kan så hjælpe mine klienter hver eneste dag.