

En pco-piges historie

Jeg fik i foråret 2008 konstateret PCO. Det blev opdaget, da jeg gerne ville være gravid med barn nummer to. Vores første barn kom uden problemer, men barn nummer to lod vente på sig. Det skal siges, at jeg under den første graviditet havde taget 35 kg på, og de sidste 15 ville bare ikke af.

Jeg brugte et års tid på at sætte mig ind i denne tilstand, PCO, og hvad den rent faktisk betød for min krop. 1. maj 2009 tog jeg en beslutning: Jeg ville tage kampen op. Jeg læste *Spis dig gravid*, og ved at fjerne sukker og kulhydrater fra min kost lykkedes det mig på egen hånd at tabe 12 kilo. Fra september 2009 til juni 2010 stod vægten stille, og de sidste kilo ville bare ikke af. Så tog jeg kontakt til Kostklinikken Immanuel. Her fik jeg en tid ved Sabrina i Odense, hvor vi den første gang gennemgik PCO og alle de muligheder, der rent faktisk er madmæssigt. Da jeg nåede til september havde jeg tabt små 6 kilo og for første gang i 10 år har jeg nu et BMI på 22,6. Og passer en str. 40!! Ved hjælp af den rette kostsammensætning med fokus på proteiner, det sunde fedt og langsomme kulhydrater er jeg ikke længere sulten hele tiden. Det havde jeg ikke klaret uden hjælp fra Sabrina.

Kort sagt handler det om ikke bare at undgå sukker og hurtige kulhydrater, men helt at holde sig fra det. Det kan være en svær beslutning, men det er muligt. Jeg sagde til mig selv: Fra nu af vil jeg være sund og leve et godt liv. Jeg har fokuseret på alle de ting, jeg rent faktisk må og kan spise, og jeg har nydt god inspiration fra bøgerne "*Spis maven flad*" og "*Hold maven flad*".

Mange er måske bange for denne ændring af deres liv, for kan det nu holde, når kuren er overstået, og ja, det kan det. Jeg vejer pt. februar 2011 det samme som i september 2010.

Jamen hvad med højtider og fødselsdage spørger mange, der må du da gerne spise lagkage og desserter? Der er jo rigtig mange højtider og fødselsdage på et år, så jeg har besluttet, at jeg **altid** finder et alternativ. Man kan lave skønne kager og lækre desserter uden sukker og hvedemel. Oveni købet har jeg fået en masse energi, og min krop har det så meget bedre, end da jeg var sukkerafhængig, for det kan jeg se nu, at det var det, det handlede om.

Efter tre års kamp mod kiloene, en del hormoner og overstimulering kan jeg oveni købet nu glæde mig over, at mit og min mands store ønske er blevet opfyldt: Til oktober 2011 venter vi vores andet barn. Se det er da fantastisk!!!!

Så til alle jer kære PCO-piger: Tag kampen op, det er det hele værd

Mange hilsener fra

Dorte Jahn Lundager