

Overvægt og usunde vaner kan bekæmpes med nye vaner

WHO betegner i dag fedme som en epidemi og det er et faktum, at flere og flere danskere bliver overvægtige eller ligefrem fede, uden af de har held med at slippe af med kiloene, selv om de går på et utal af kure. Dårlige vaner kan imidlertid ændres ved at der så at sige bliver lagt nye spor i hjernen oven i gamle spor, så disse overdøves, fortæller psykolog Torsten Sonne, der arbejder med afhængighed i bred forstand, herunder afhængighed af usund kost.

• Af Lars Aksel Jakobsen
Laj@raskmagasinet.dk

Mindst hver 10. dansker lider af fedme. Fedme rammer især unge mennesker og epidemien udgør en bombe under folkesundheden, fordi fedme blandt andet medfører 60 gange større risiko for diabetes. En effektiv behandling mod fedme er imidlertid individuel og kan kræve både diæt, motion, medicin, psykoterapi og social opbakning.

I den medicinske verden skelner man mellem overvægt og fedme. Overvægt bruges som betegnelse for tilfælde, hvor vægten kun er forholdsvis få kilo over grænsen til normalvægt. Begrebet fedme bruges om tilstande, hvor vægten er væsentligt højere.

Fedme har det med at hobe sig op i familier. Undersøgelser har vist, at det i højere grad er den genetiske arv end de familiemæssige vaner, der er årsag til arveligheden. Fedme skyldes en manglende evne til at forbrænde det fedt, som indtages fra maden. Det betyder, at fedtdepoternes størrelse øges til ud over normalområdet.

Motivationssamtaler kan give værktøjer til nye vaner

Nogle mennesker har lettere ved at tage på end andre. Det skyldes forskelle i vores gener. Genetisk disposition til fedme udmønter sig i en særlig følsomhed overfor bestemte faktorer i livsstilen. Genetisk disposition kan gøre, at man tager på, hvis man spiser mad med højt fedtindhold eller er fysisk inaktiv. Omvendt kan nogle mennesker tåle både at spise fed mad og leve en stillesiddende tilværelse uden at blive overvægtige, da de er udstyret med nogle andre gener.

I en tid med stort fokus på sygdom og sundhed, kender de fleste danskere alle de gode grunde til at komme af med de usunde vaner. Men hvorfor er det alligevel så umådeligt svært at slippe af med de dårlige vaner, som jo i mange tilfælde netop fører til overvægt?

Vi stillede spørgsmålet til psykolog Torsten Sonne, som på sin klinik arbejder med afhængighed bredt, altså blandt andet den afhængighed af usund kost, som hvis den er ude af kontrol, får kiloene til at sætte sig på sidebenene. I sit arbejde benytter Torsten Sonne sig af motivationssamtaler, som skal give klienterne konkrete værktøjer til, hvordan de kan ændre deres livsstil og få nye vaner.

Vaner sætter spor

“Vaner er i virkeligheden skabt til at hjælpe os, fordi de er vores hjernes måde at lære på. Og når vi gentager en handling nok gange, sidder den fast i hjernen som et spor. Herefter behøver vi ikke længere bruge for mange kræfter på at udføre handlingen næste gang. I stedet følger hjernen blot det spor, der allerede er lavet. Og et ganske almindeligt menneske har meget svært ved at slippe af med vaner, når sporet i hjernen først er lagt,” forklarer Torsten Sonne.

Han fortsætter:

“Men den gode nyhed er, at hvis man i stedet for at tro, at man skal af med en dårlig vane, lærer sig selv, at man skal indøve en ny vane, så kan det faktisk lade sig gøre at tabe sig. Men at få en ny vane kræver, at vi lærer en ny handling. Vi skal øve os på det, vi gerne vil gøre til vores nye vane. Igen og igen. For vane skal lægge sig oven på det gamle spor i hjernen og overdøve det. Det kan let tage et år.”

‘Skurken’ i alle former for afhængighed er det såkaldte belønningscenter, der er et område centralt i hjernen, som giver fornemmelsen af nydelse. Og det er stoffet dopamin, som er den stimulerende faktor. Problemet er imidlertid, at belønningscenteret er urgammelt og derfor ikke er helt gearret til de stimulanser, som den moderne civilisation byder på. Her kan man typisk tale om overspisning, alkoholisme, rygeafhængighed eller egentligt stofmisbrug.

Altså lige netop den gruppe mennesker, som Torsten Sonne behandler. Han siger afslutningsvis:

“Alle disse mennesker har samtidig en psyke, der betyder, at de let falder i det betrådte spor. De fleste – i alt fald mange – kender udmærket de rigtige kostråd, og de ved godt, hvad og hvordan man lever sundt. Men virkeligheden fortæller, at der er et endog meget langt stykke fra viden til handling. Det er her, at psykologien kommer ind i billedet i skikkelse af erkendelse, motivation og selvfølgelig basal grundlæggende viden om kost. Med de ting helt på plads, har de fleste en reel chance for at nå i mål.”

