

I sundhedens tegn

Gamle vaner er til at ændre. Bare spørg Hanne og Børge Otte fra Hammelev. De tog forbi Sønderjyllands første privatpraktiserende diætist. Og det ændrede madvanerne.

Hanne Otte er lige fyldt 50 år. Den slags skulle fejres, og det blev det så. Helt traditionelt med åbent hus og fest, men noget var nu ikke helt som forventet.

- Vi vil jo normalt have arrangeret nogle frikadeller, kold kartoffelsalat, flødekartofler og den slags. Men i stedet fik gæsterne gulrødder og et salatbord, siger Børge Otte med et stort smil.

Helt sandt er det nu heller ikke. For eksempel var der stadigvæk kartoffelsalat på bordet, men den var lavet af fedtfattige produkter, mens mayonaisen var røget i skammekrogen.

Og det var et bevidst valg, taget da vægten for længe havde vist for høje tal.

- Jeg var for tyk, og havde tit truet med at gøre noget, for jeg vidste jo godt hvor skoen trykkede, siger Hanne Otte.

Hun ville tabe sig 20 kilo, men det var ikke nemt, for det er Børge, der laver maden i huset, og det er han god til. Han var bare ikke særlig god til at bruge fedtfattige produkter, og det kunne ses, og

mærkes, også på Børge.

Men valget om at gøre noget er den nemme del, at faktisk at gøre noget, er den svære. Især når man er omkring de 50 år, og har levet på madvanernes rutine i mange år.

- Vi har jo gjort det på den måde, som vi altid har gjort. Vi er begge opvokset på landet med god, kraftfuld mad. Men det var dengang man forbrændte det hurtigt ved hjælp af hårdt, fysisk arbejde. Vi sidder begge på kontor nu, siger Hanne Otte.

Åh nei

Noget skulle gøres. Det var blevet for besværligt for Børge at løbe sine elskede ture, og Hanne led af gigt.

Sammen tog de nogle få hundrede meter hen til Malene Iskov, der netop var startet som Sønderjyllands første, privat praktiserende diætist.

- Jeg tænkte godt nok, åh nej, hvorfor skal vi nu det, siger Børge med et smil.

De startede med et individuelt løb, som senere blev skiftet ud med møder sammen med andre.

I kursusløbet startede

Malene med at køre antal kilooule og den slags fra vores seneste aftensmad ind i sin computer, og vi havde lige fået kødboller i karry med opbagt sovs. Så kunne vi se, hvor meget der skulle til før maden vil være forbrændt.

Og det vil det aldrig blive, det er jo derfor man tager på, siger Hanne Otte.

Og så er vi tilbage ved vænnerne og motivationen til at ændre dem. Der kunne Børge og Hanne Otte.

- Der er et valg, og det starter ved køledisken. Vi

har gjort det, men vi spiser altså stadig mad som før, det er bare mere fedtfattigt og med flere grøntsager end før.

Og det har hjulpet. Siden de mødte op første gang hos

Malene Iskov i april, har Børge nået sit mål om at tabe sig ti kilo og Hanne har tabt seks kilo. De er begyndt at cykle til og fra deres arbejde i Haderslev, og hver dag står den på fedtfattige retter. En ting som deres to teenagesønner kæmper lidt med at finde charmen ved.

Men selv er de sikre på, at den nye livsstil aldrig bliver ændret til den gamle, og den



Hanne og Børge Otte skiftede de usunde madvaner ud med sunde. Og det er gået forbausende nemt.

slags er sød musik i diætistens øre.

- Bare det at de serverer sund mad til fødselsdagen vidner om, at de er nået meget langt, siger Malene Iskov.

Personlig vejledning

Hun er lige startet op i Hammelev som den første privatpraktiserende diætist i Sønderjylland, og hendes kundegrundlag burde være til stede.

- Der er for eksempel en stor gruppe af overvægtige herhjemme, og der bliver flere og flere. Også sygelusene tilbyder diætistvejledning til

mange, men du skal være patient, før du kan få vejledning. Jeg henvender mig også til dem der vil forebygge, og det sker med personlig vejledning. Det kan for eksempel

være overvægtige eller folk med forhøjet blodtryk eller kolesteroltal. Det kan også være folk der oplever den modsatte problematik, nemlig undervægt. Det ser man tit på de danske plejecentre, hvor cirka halvdelen er beboere er undervægtige, fordi de

for eksempel på grund af sygdom er i øget risiko for at spise for lidt, siger hun og understreger, at den personlige vejledning er vigtig.

- Det er vigtigt at tage hensyn til den enkeltes liv og livstil. Ugebladskure holder kun en kort periode, for mange gange passer den ikke lige end i ens liv lige nu, for hun.

Malene Iskov tilbyder øvrigt, ud over den personlige vejledning, også foredrag og kurser. Nysgerrige kan besøge hjemmesiden www.diaetist-iskov.dk.