

Anna har gått ner **51 kilo** med sin egen diet Klädbutikerna som nobbade mig får inte se mig igen



Det som försvunnit motsvarar en hel person. När Anna väl bestämt sig för att säga nej till socker började kilona rasa. Hemligheten bakom viktminskningen är också en hemmasnickrad diet – som Anna gör allt för att sprida till så många som möjligt!

AV MARIANNE LESSLIE
FOTO: MARIE ULLNERT OCH
PRIVAT

Det var när vågen stannade på 137 kilo som Anna J D Jacobsson bestämde sig för att gå ner i vikt. Och när Anna väl funnit en passande metod gick hon raskt till verket:

Hon uteslöt socker och kolhydrater ur kosten, samtidigt som hon började äta mer fett. En hemmasnickrad bantning inspirerad av GI, glykemiskt index, som fungerade. I dag, två år senare, väger hon 86 kilo.

Anna jobbar på "Synsam" i centrala Göteborg och när vi träffas är det lagom tid för oss båda att äta lunch. Vi beställer var sin kycklingsallad med klyftpotatis på Brogyllen, ett av stans vackraste kaféer med utsikt över kanalen och Ostindiska huset.

I kassakön berättar Anna att när hon äter ute så äter hon det som går att äta enligt dieten, resten lämnar hon. Bröd är uteslutet. Potatis likaså, hon äter väldigt sällan rotsaker, som växer under jorden.

Inte smal, men mycket smalare.
Och lyckligare!

137 kilo Anna. Det var särskilt i samband med graviditeterna som vikten rusade i höjden.

Däremot njuter hon av kycklingen, grönsakerna, bönorna och dressingen i fulla drag.

Kost för livet

Anna har lärt sig att äta på ett annat sätt de senaste åren. Hon äter långsammare och känner av vad maten smakar, det gjorde hon aldrig förut. Hon måste inte heller äta upp allt på tallriken och ta en portion till, utan blir ändå mätt. Och hon har inte något sug efter sött.

– Det går att bli av med sitt sockerberoende och därmed få en väldigt lätt och behaglig viktnedgång, nästan per automatik. Suget efter fel saker försvann för mig. Jag ser det *inte* som en bantningsmetod, jag kommer att äta den här kosten resten av mitt liv. Jag mår ju så bra av den på fler plan än bara genom att min vikt minskar. Energinivån är mycket högre på den här kosten än när jag mestadels åt kolhydrater. Jag får sällan den annars typiska ”eftermiddagsdippen” efter lunch till exempel.

Framför mig sitter en normalstor, söt och strålande kvinna på 32 år. Anna har några kilo kvar att gå ner, tycker hon själv, sisådär 15 stycken, men hon är överlag mycket nöjd. Sedan den 15 januari 2007 har hon gått ner 50 kilo! Hon har tappat lika mycket i vikt som en spädd person väger. Ur många aspekter har det blivit betydligt lättare att leva.

Under tiden Anna har gått ner i vikt har hon skrivit om sin viktminskning på sin blogg.

– Jag kunde inte förstå att

det inte skrevs mer om att gå ner i vikt, så jag tänkte att jag får börja informera. Jag vill visa att det går att strunta i till exempel socker och att det är möjligt att gå ner i vikt när man är så överviktig som jag var.

Först skrev hon på Familjelivs hemsida och nu är hon på Metrobloggen där hennes blogg är bland de mest lästa. 3 000 personer går in och läser och kommenterar Annas blogg varje dygn. En förlagschef läste bloggen och blev förtjust och nu har den blivit bok, ”Vägen från 137 kilo” på Pickabook förlag.

Men vi tar det från början:

Gick över styr

Anna växte upp i Köping med sin pappa sedan föräldrarna skilt sig och mamman flyttat



Hennes blogg läses av tusentals varje dag och nu finns Annas diettips även i bokform.

med brodern till Sandviken.

– För mig som tjej var det bra att växa upp hos min pappa. Jag hade en underbar uppväxt som gav mig en god självbild.

På helgerna pendlade Anna mellan föräldrarna och det blev mycket tåg- och bussresande. Hemma åt hon husmanskost och ibland sötsaker. Under den här tiden vägde hon normalt.

Det var när hon 16 år gammal flyttat hemifrån för att gå på gymnasielinjen för turist- och hotell i Leksand som det gick över styr.

– Framför allt började det gå snett med sockret under den tiden.

Efter det har Annas vikt åkt berg- och dalbana i många år.

Hon har provat de flesta sätt att snabbt gå ner i vikt. Kylskåpet har varit proppat med lightprodukter. Och Anna menar att hon inte är ensam om att lura sig själv.

– Vi har hur mycket lightprodukter som helst och ändå blir vi fetare och fetare. I stället tror jag att det handlar om allt socker vi vråker i oss.

Hon har även testat olika sorters pulverdieter och har gått

flera gånger hos Viktväktarna.

– Vem har hört talas om någon som bara gått hos Viktväktarna en gång? frågar hon med ironi i rösten.

Åt hämningslöst

Varje gång Anna provat en ny metod har suget efter sötsaker till slut blivit för starkt. Sedan har det inte dröjt länge förrän hon återgått till det vanliga frosseriet.

När Anna träffade sin man Kristian år 2000 vägde hon 75 kilo. Då första barnet Stella kom 2005 släppte alla hämningar och hon började öka extremt mycket i vikt. Vägen stannade på 100 kilo, sedan blev det 120 kilo och till slut när sonen Simon kommit till världen 2007 pekade nålen på 137 kilo.

Och var kilona kom ifrån var inte svårt att räkna ut.

Efter jobbet blev det mat som gick snabbt att laga. Mycket pasta och andra snabba kolhydrater. På fredags- eller lördagskvällen bunkrades det upp hemma hos familjen Jacobsson med chipspåsar, godis och läsk. Ett halvt kilo godis en kväll var inte några problem för Anna.

Forts på sid 111

Annas kesoplättar

– som hon äter varje frukost:

Ingredienser:

100 g rökt skinka
1 liten burk keso
2 ägg
3 msk dinkelmjöl
1/2 kruka färsk basilika
1/2 finhackad rödlök
2 tsk senap

Fräs upp skinkan i smör. Mixa keson med stavmixer och blanda den med resten av ingredienserna. Klicka ut på stekpannan. Stek i smör i mellanhet (Anna kör på 7:an av 12) stekpanna. Lossa kanterna innan du vänder

dem. Du behöver ganska lång tid på första sidan för att de inte ska falla isär. Som alternativ till basilika: smaksätt med ett finhackat grönt äpple, 2 tsk kanel och 2 tsk kardemumma. Servera med vispad grädde.

Annas bloggar:

www.metrobloggen.se/vagenfran137kg

www.metrobloggen.se/sockersott

KLÄDBUTIKERNA SOM NOBBADE...

Forts från sid 13

– Innan kvällen var slut hade jag ätit upp det mesta, plus en rejäl middag. Min man åt samma mat som jag, men aldrig lika mycket. Han stoppade tidigare och han går inte upp i vikt på samma sätt.

Efter en sådan kolhydrat- och sötsakschock mårde Anna inte alls bra. Hon kände sig uppblåst och stirrig och hon fick hjärtklappning. Men dagen efter var suget där igen och hon fortsatte äta på samma vis.

Alla kunde se att Anna hade problem, alla utom Anna själv. Hon brydde sig inte nämnvärt om den skvalpande huden och såg inte alla bristningar. Hon reagerade inte på att hon hade svårt att ta sig ur biostolen. Och hon reflekterade inte över att hon hade blåmärken på höfterna, eftersom hennes egen kroppsuppfattning var en annan än den verkliga.

Så vad fick henne att till slut ta tag i sin kropp?

– Det var i första hand mamma. Hon har själv haft viktproblem och tyckte att jag hade gått upp för mycket. Sedan började jag fundera över mig själv som förebild. Vad min dotter Stella skulle tycka om mig och om hon också skulle bli tjock.

Din man reagerade inte?

– Nej faktiskt inte. Jag har alltid känt mig vacker i hans ögon och det är först nu när vi tittar på gamla foton han förvånat kan säga: "Var du så tjock?" Vi var båda hemmablinda och hade rosafärgade glasögon på oss.

Adjö till sötsaker

När Anna bestämt sig för att ta itu med sin övervikt, det var den 15 januari 2007, såg hon sig om efter inspiration. Hon hittade internetsidor som gav henne en egen hemsnickrad GI-variant. Sajter som www.kostdoktor.se, dr Annika Dahlqvists blogg och www.kolhydrater.ifokus.se.

Att lämna sockret därhän var en stor sorg eftersom hon ätit sötsaker i hela livet.

– Jag tänkte att jag skulle dö när alla andra åt godis och glass runt mig, men suget försvann

som genom ett trollslag. Första dagen utan socker gick bra, andra också – och nu sitter jag här två år senare.

Under den här tiden har Anna inte ätit vare sig godis eller kakor. Hon har heller inte druckit öl, och frukt åt hon knappt alls. Nu när hon gått ner sina 50 kilo kan Anna unna sig en frukt ibland, men inte mer.

Numera äter familjen kesoplättar, omeletter eller andra ägggrätter med till exempel riven morot till frukost. Kycklingwok till lunch och köttbullar med någon grönsak till middag. Eller laxrullar med citronphiladelphia och räkmousse med mango och ostkorgar. Mellanmål med skinka och ost och skivor av någon frukt. Till vardags dricker de vatten, te eller kaffe. Till fest dricker de vuxna ett glas torrt vitt vin.

Maken och barnen tycker att maten är jättegod. Men medan Anna avstår äter de även bröd, potatis och ris.

Passande kläder

Anna har alltid varit intresserad av fina kläder. I hennes tidigare liv var det svårt att ta expediternas föraktfulla blickar när hon steg innanför vissa klädbutikers dörrar. De signalerade också att där hade hon inget att hämta eftersom de ändå inte hade hennes storlekar.

– I småaffärer finns aldrig över storlek 44, berättar Anna. Jag fick köpa mina kläder på postorder och på de stora kedjorna. I storlekarna 50 och över det handlar det inte om att framhäva det vackra hos kvinnan utan om att dölja så mycket som möjligt.

Nu går hon in i vilken butik hon vill och väljer de kläder hon vill ha.

– Fast jag avstår från de affärer där de avvisade mig förut.

– Jag har storlek 42 på överdelen, men fortfarande är min rumpa som en "lagårdsvägg" och drar mellan 44 och 46 i storlek. Med de storlekarna är det ändå helt okej.

Det skönaste, tycker Anna, i dessa tider när alla vill synas, det är att hon inte längre sticker ut i folks ögon. ■