

"Ta befälet över ditt eget liv"

Roger gick ner 50 kilo och slutade medicinera

För snart två år sedan ändrade Roger Grönroos, 59 år, livsstil radikalt och blev fri från sin insulinbehandlade typ 2-diabetes. Han gick från ett stillasittande liv framför tv:n med öl och nötter, till Medelhavskost och träning. Många lyckas gå ned i vikt och under en tid följa den smala vägen. Men Roger har lyckats med det som är den största utmaningen; att varaktigt upprätthålla sina ändrade levnadsvanor.

Det var våren 2006 som Roger fick sin diabetesdiagnos. Han hade en längre tid varit trött och törstig. Han sov överallt han kom åt, drack mycket och kissade ofta. Själv hade han inte en aning om vad diabetes var, eller reflekterade över att det kunde vara en sjukdom under uppsegling. Arbetet som ombudsman på Hyresgästföreningen var både stressigt och innebar många frestelser i fråga om mat och dryck.

– Det blir många helger på konferensanläggningar eller kryssningsfartyg med tre-rättersmiddagar och alkohol. Jag reflekterade aldrig över att det var en livsfarlig livsstil, säger Roger.

Även i hemmet levde Roger utan tankar på riskerna. Vid 29 års ålder gick han från ett liv som idrottsman till att tvärt sluta röra på sig. Han flyttade till Stockholm, började plugga, och påbörjade därefter sin karriär som ombudsman. Fritiden till-

bringades till stora delar i tv-soffan med öl, nötter och god mat.

När han fick diagnos och lades in på Danderyds sjukhus var värdena skyhöga. Han

påbörjade omedelbart insulinbehandling och gavs blodtrycksmedicin.

Trots det dåliga skick han var i fortsatte han leva som vanligt, och han är mycket kritisk till vården. Roger blev aldrig kallad till några uppfölj-

ningar eller kontroller av HbA1c. Det enda som erbjöds var diabeteskolan på sjukhuset, men det gav inte mycket, menar Roger.

– Jag gick tillbaka till vardagen och visste att jag hade diabetes och skulle ta insulin, men i övrigt visste jag ingenting. Det var aldrig någon som sa att jag kunde göra på något annat sätt. Så jag gjorde ingen livsstilsförändring utan fortsatte att leva som förut.

Åren gick, och 2012 vägde Roger 130 kilo, blev andfädd bara av att kliva ur bilen och orkade knappt gå i trappor. Han hade då gått från att vara en vältränad idrottsman på 83 kilo till kraftig övervikt och ett stressigt liv med dålig kost och ingen motion. Han hade hamnat i en riskabel hälsosituation.

– Jag var en omedveten självmordskandidat. Jag insåg inte hur farligt det var.

Prövat allt

Roger och en god vän, som också har typ 2-diabetes, hade haft många diskussioner kring hur de skulle kunna förändra sin situation och livsstil. För Roger började det bli akut. Han hade nu dåliga värden, med ett blodtryck närmare 200 och hög risk för att drabbas av hjärtinfarkt. Det enda vården erbjöd var att ännu en gång skicka honom till diabeteskolan på sjukhuset.

Både Roger och hans kompis hade provat olika metoder och dieter.

– Vi hade testat rubbet; LCHF, Viktväktarna

Fortsatte leva som tidigare



Roger Grönroos har hittat en livsstil som håller honom frisk och medicinfri.

och Itrim för att nämna några. Men det räckte inte. Ska du banta tio kilo kan du köra vilken metod som helst, men ska du göra en livsstilsförändring krävs mer. Även jag har bantat både tio och tjugo kilo, men alltid gått upp igen.

En dag ringde hans kompis och berättade om ett projekt som skulle startas av en diabetesspecialist som arbetade som husläkare på en vårdcentral på Södermalm i Stockholm. Det innebar i korthet att sex typ 2-patienter under fyra veckor skulle minska sitt kaloriintag till 600 kcal per dag med hjälp av huvudsakligen pulverdiet. De skulle också i samband med dieten sluta ta insulin. Alla patienter skulle ges mycket support och stöd under ett helt år.

– Jag sa direkt att jag självklart ville vara med och bytte husläkare omgående.

– Vid den tiden famlade jag och min kompis efter alternativ. Att sluta med insulin fanns inte på kartan. Allt var så fokuserat på den medicinska behandlingen, säger Roger.

Strax innan projektet startade togs alla värden, och Roger låg illa till.

– Jag hade skyhöga kolesterol- och HbA1c-värden och låg väldigt nära en hjärtinfarkt, säger Roger.

Att få sätta igång projektet kände Roger som en befrielse och gav honom nytt hopp.

Hur var det att göra en så radikal omställning?

– Det var inte så farligt. Jag var så förberedd på

det och kände, ”äntligen!”. Det var som att springa maraton, vilket jag gjort tre gånger för många år sedan. Man ser fram emot upplevelsen, att få starta, säger Roger.

Konstlat liv

Effekten av dieten kom snabbt. Efter bara tio dagar var blodsockret nere i normala nivåer, och Roger har sedan projektet startade inte tagit en spruta. Han slutade även med Metformin.

Deltagarna fick första tiden kontinuerligt skicka sina blodsockervärden till läkaren som ledde projektet. Första dygnet skickade de värdena varannan timme. Under fyra veckor åt Roger varje dag endast 510 kalorier i pulverform, samt 100 gram kyckling eller ägg.

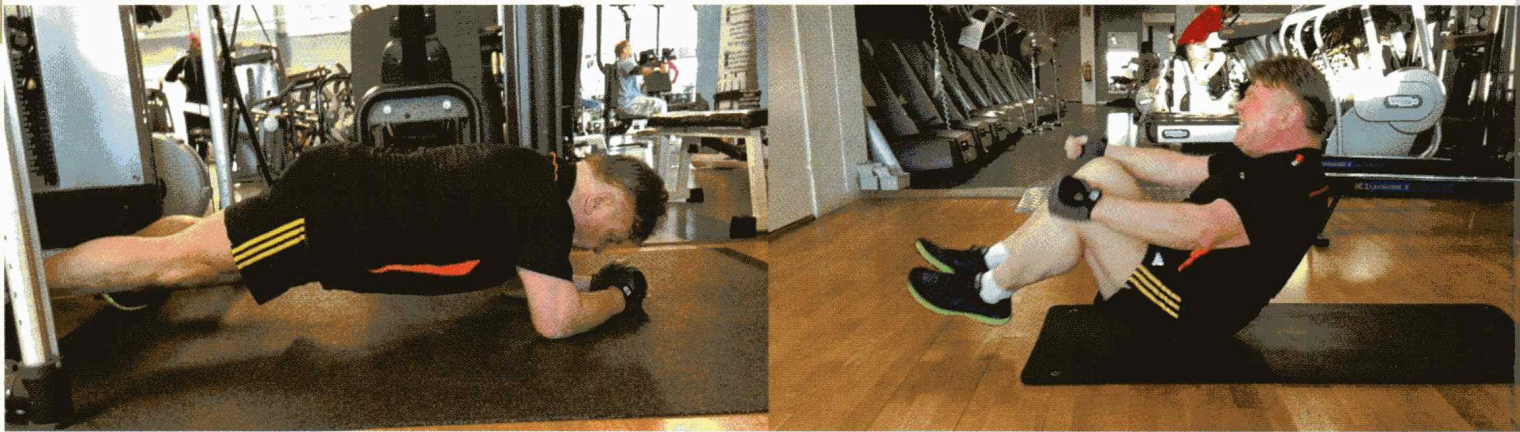
– Jag insåg att det var allvar och att jag inte kunde fuska.

Under det första året fick deltagarna stort stöd i form av tät tillgång till läkare och diabetessköterska med direktnummer och mail. Kontakt med dietist, billigt gymkort, grupptränare en gång i månaden, matlagningskurs samt fö-



Rogers tidigare livsstil var destruktiv med mat och alkohol som belöning.





Gymmet har blivit Rogers "andra hem".

➔ reläsningar om stress och samtal med psykolog. Enligt Roger var det stora stödet en förutsättning för att lyckas.

Psykologsamtalen visade sig bli avgörande för Roger. Psykologen var expert på missbruk.

– Jag insåg att jag levde ett destruktivt liv där god mat och alkohol var belöningar. Idag kan jag skratta åt den enkla insikten. Tidigare satt jag med kompisar, bira och jordnötter framför fotboll på tv. Nu vet jag att jag får äta nötter, men inte mer än vad som ryms i en näve. Tidigare gick en 300 gramspåse ner med öl efter öl, säger Roger.

Har livet blivit tråkigare?

– Nej, absolut inte. Jag inser att det var ett konstlat liv, och att det inte behöver vara på det sättet. Men en sådan förändring är inget man gör i en handvändning.

Två kylskåp

Även Roger har haft återfall. I samband med en komplicerad axeloperation så hamnade han i gamla vanor och gick upp mellan 10 och 15 kilo innan han kom tillbaka till sina rutiner. Roger känner sig idag så trygg med sina insikter och nya kunskaper att han inte är rädd för att inte kunna klara även återfall.

– Jag har hittat en nivå på träning och kost som jag vet fungerar. Jag lagar min egen mat och vet vad jag ska äta. Så här frisk har jag nog inte varit på 30 år. Mina värden är exceptionellt bra även om man jämför med helt friska 59-åringar.

Idag tränar han fem till sex gånger i veckan. Att inte handla mängder med onyttig mat ger pengar över till hälsoresor och egen personlig tränare.

– Det har blivit ett sätt att leva. För ett par år sedan började även min nu 24-åriga dotter träna och ska tävlingsdebutera i år. Så nu har vi en ännu bättre relation genom vårt gemensamma intresse för träning.

I hemmet har han skaffat dubbel uppsättning

kyl och frys. I ena uppsättningen finns mat för de i familjen som inte bryr sig om vad de äter. I de andra skåpen finns Rogers och dottern Isabelles mat.

Till frukost blir det gröt med osockrade lingon

och lite mjölk. Eller så svänger han ihop en omelett med grönsaker. Lunchlåda till jobbet är en annan rutin. Rätterna består av mycket grönt samt kyckling, lax eller torsk. Blåbär och kvarg är något han alltid försöker ha hemma. Roger betonar värdet av planering för att inte tvingas äta dåligt för att man inte har rätt saker hemma.

Men förändringarna har också haft sitt pris.

– Nackdelen är att jag tappat några av mina bästa vänner. Man ringer inte mig när man ska gå på puben och spela dart och dricka bira. Det är inte så kul när Roger inte är med och dricker. Men jag går hellre ner på gymmet. Det handlar om att välja, säger Roger.

Vad är den största utmaningen idag? Är det svårt att upprätthålla livsstilen?

– Nej, det är inte så svårt. Jag har medvetet valt bort mycket av det gamla, så jag utsätts inte för frestelser på samma sätt. Jag umgås mycket med människor som på något sätt är kopplade till träningsintresset och andra som gjort liknande livsresor som jag, säger Roger.

Den intensiva delen av projektet är avslutad, men fortfarande träffas de sex deltagarna för gruppträning en gång i månaden. Roger ser det som ett bra sätt att hålla kontakten.

Fakta Projekt 600

- Projekt 600 startade våren 2012 och är ett intensivt kost- och motionsprogram för personer med typ 2-diabetes.
- Deltagarna sätts de fyra första veckorna på en diet med maximalt intag av 600 kilokalorier per dygn i form av måltidsersättningar tre till fyra gånger om dagen. Målet är en snabb viktnedgång samt insulinfrihet, eller kraftigt minskade doser insulin.
- Viktnedgången hos de sex deltagarna låg kring 10 kilo efter de fyra inledande veckorna. Tre av de fyra deltagarna som hade insulinbehandling blev insulinfria redan från första dagens pulverdiet.
- Efter de fyra första veckorna träffades deltagarna vid fem tillfällen för gemensam matlagning med inriktning på Medelhavskost.

Vill se barnbarnet ta studenten

Han har några enkla råd för att långsiktigt lyckas. Enligt Roger finns inga snabba lösningar för att ändra livsstil. Det måste få ta tid, och det är till stor del en mental process.

– Bestäm dig och kom till insikt om hur du lever och varför du hamnat där du är. Bestäm dig för vart du vill i livet. Ha stöd runt om kring dig. Du fixar det inte själv. Det krävs ofantligt mycket mental styrka för att klara det på egen hand. Sen är det bara att sätta igång, säger han.

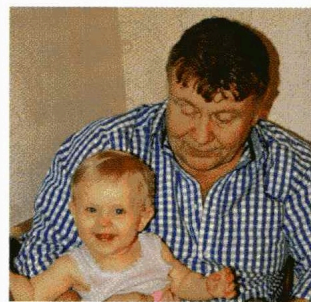
Under hela resan har Roger arbetat med att sätta upp mål. När han satte upp det första målet, före projektstarten, befann han sig på botten hälso-mässigt. Han föresatte sig då att se till att han fick uppleva sitt första barnbarns studentexamen, som infaller när han är 75 år gammal.

– Hon föddes vid samma tidpunkt som jag fick reda på hur dåligt jag mårde, och det målet har hjälpt mig.

Rogers nu aktuella mål är att genomföra ett spinninglopp på tolv timmar och att till sommaren stå 15 minuter i den fysiskt krävande övningen ”plankan”. Planen är att bli lika vältränad som när han var en 29-årig idrottsman.

– Det hela handlar om att verkligen byta livsstil och inte bara banta eller börja träna.

– Det är inte enkelt. Men möter du inte motstånd så blir det ingen förändring, säger Roger.



– Att sätta upp mål är viktigt för att lyckas, menar Roger.

”Det roligaste jag gjort”

– Vi har satt ihop alla goda krafter i ett enda program. Fyra av sex deltagare är som nya människor och har gjort samma resa som Roger, säger Johan Friberg, diabetolog och läkare vid vårdcentralen Hornstull på Södermalm i Stockholm.

Projektet startades tillsammans av Johan Friberg med en patient och god vän, filmaren Janne Hellbom. Upprinnelsen var en forskningsartikel från universitetet i Newcastle där man med goda resultat testat lågkaloridiet på typ

2-patienter. Johan läste den och blev inspirerad. Han bestämde sig för att starta ett projekt, med patienter på den vårdcentral där han arbetar.

– Vi ville testa metoden med svältkost, men också ta in allt annat som visat sig fungera bra samtidigt; så som träning, täta vårdkontakter, matlagningskurs, psykologträffar samt ett stort personligt engagemang, säger Johan.

Det är nu snart två år sedan projektet startade och han är nöjd med resultatet. Förutom att det varit roligt så är hälsoeffekterna för patienterna stora. Fyra av sex har helt ändrat livsstil och fått ett nytt liv. Två patienter har förbättrat sina värden något och gått ner lite i vikt.

– Det är fantastiskt. Folk mår mycket bättre och trivs med sig själva. Janne känner sig 20 år yngre, och för de deltagare som lyckats gå ner så visar det sig att ett helt gäng i deras omgivning också fått inspiration, säger Johan.

Finns det några risker med ett så extremt lågkaloriprogram?

– Det är en etablerad metod bland icke-diabetiker. Men har man diabetes bör det finnas stöd och



Johan Friberg

- Träning på gym inleddes efter fyra veckor med stöd av särskild coach.
 - Deltagarna fick psykologundervisning där bland annat ätbeteende togs upp samt hur man ska tänka för att göra en varaktig livsstilsförändring.
 - De fyra första veckorna utfördes läkarkontroll varje vecka. Därefter var tredje månad.
 - Efter det första intensiva året sker träning med träningscoach och gruppmöten en gång per månad.
 - Mer information om projektet finns på hemsidan: www.typ2.se
- På hemsidan finns bland annat filmer där man kan se Roger berätta om sin resa mot ett hälsosammare liv. Läkaren Johan Friberg är också filmad och berättar om projekt 600.





man ska inte göra det på egen hand, säger Johan.

Personer med blodsockersänkande medicin kan riskera känningar. En annan risk är om blodsockret blir för högt vid ändrad behandling. Men i början av projekt 600 testade deltagarna sitt blodsocker flera gånger per dag, och Johan kunde vid behov hjälpa till att justera mediciner och insulin-doser.

Personer som de senaste tre månaderna drabbats av hjärtinfarkt eller stroke ska också vara försiktiga med att påbörja en extrem lågkaloridiet.

Engagemang

Johan Friberg har precis dragit igång en ny grupp som ska följa samma koncept. Kriterierna är ett BMI över 30, att man har typ 2-diabetes och en motivation att vilja delta i programmet.

Han hoppas också att metoden ska prövas av flera vårdcentraler, och han är ute på andra enheter och berättar om konceptet. Hittills har en handfull vårdcentraler bestämt sig för att pröva. Det som krävs, enligt Johan, är engagemang av en läkare och en sköterska.

Som alltid, när det gäller kost och metoder för

viktnedgång, finns det olika åsikter. På nätet har de som förespråkar LCHF-kost framfört kritik.

Men Johan tror benhårt på sin metod som hjälpt flera av hans patienter.

Han menar att det är ett antal framgångsfaktorer som gör projektet unikt. De har använt verktyg som har vetenskapligt stöd och metoder som kan antas vara bra för personer som vill byta livsstil och gå ner i vikt. Det sker på lokal primärvårdsnivå så att deltagarna inte behöver resa långt för att delta. Gruppen upplöses aldrig, utan det ses som ett livslångt projekt som är lika mycket patientstyrt som läkarstyrt.

– Det här är det roligaste jag gjort. Men det skulle inte fungera om det var något som kom uppifrån. Det fungerade i den första gruppen för att patienterna var väldigt engagerade. Det måste finnas någon i varje grupp som är drivande. Janne har till exempel skött mycket av kontakterna med gym, ordnat träningstider och startat en sida på Facebook, säger Johan.

Viktigt med engagerade patienter

Text: Staffan Ohlson

