

AT ARBEJDE MED KOSTEN ER EN KÆMPE GAVE

Mette, der har flere psykiske diagnoser, skriver:

Jeg er en kvinde på 48 år, der har lidt af hvert at slås med: Personlighedsforstyrrelse, psykisk belastningssyndrom, træthed, dårlig koncentration, ondt i kroppen ved motion, menstruationssmerter, overvægt, sukkertrang og en spiseforstyrrelse (dulmer mine følelser og træthed ved at overspise, især brød). Jeg bliver hurtigt overstimuleret og har desuden en teenager med autisme. Sidst, men ikke mindst har jeg haft eksem både som barn og voksen og røget hash i en periode, da jeg var i tyverne.

Kost og psyke har længe haft min interesse, men det var svært for mig at komme i gang på egen hånd. Derfor opsøgte jeg Karen Nørby i foråret 2020, og kom i et forløb gennem et halvt år. Karen startede mig stille og roligt op, da jeg ikke havde overskud til store forandringer. Jeg var heller ikke klar til at slippe brød og sukker.

Stille og roligt fik jeg mere grønt ind, afprøvede Karens opskrifter, gik en tur hver dag på cirka 4 kilometer og kom tidligere i seng. Det resulterede i, at jeg fik mere energi og mere styr på min spiseforstyrrelse og mit blodsukker. Men min koncentration blev ikke bedre, og symptomerne fra min hjerne var næsten uændret.

Karen fortalte allerede første gang vi mødtes, at hun gerne ville afprøve, om gluten, mælk og mælkeprodukter, sukker og farvestoffer påvirkede mig psykisk. For mig var det et stort projekt, og jeg så et bjerg foran mig, der symboliserede den opgave. Heldigvis pressede Karen mig på ingen måde. En dag vågnede jeg op og så ikke længere dette bjerg foran mig, men en gave. Jeg var klar til at afprøve en kost uden gluten og mælk.

Karen havde givet mig opskrifter på nemme brød uden gluten. Jeg fik bagt både boller og et brød, der minder om rugbrød. Jeg hørte også et webinar om faste, inflammation og psyken. Det inspirerede mig meget, og jeg besluttede at spise mine måltider inden for otte timer.

I dag spiser jeg mit første måltid mellem 11.00 og 12.00. Det består af 1 spsk olie, gulerodssaft, nødder, grøntsager (kogte, ristede eller rå) og noget protein (kød, æg, fisk eller bønner). Nogle gange spiser jeg glutenfrit brød eller knækbrød til.

Omkring 19.00 spiser jeg igen et måltid, der ligner min frokost. Om eftermiddagen nyder jeg en kop te eller kaffe. Hertil spiser jeg nogle nødder, lidt mørk chokolade, en riskiks eller et stykke sund glutenfri kage. I min fryser har jeg altid glutenfri brød, boller og kage. Hvis jeg bliver inviteret ud, er det nemt at tage noget med.

Det er nu et halvt år siden, jeg startede hos Karen, og tre måneder siden jeg droppede gluten og mælk. Jeg har det bedre psykisk, min hjerne virker bedre, jeg er mere klar i hovedet, kan klare mere og overskue mere. Jeg er mindre træt og mere frisk. Min sukker- og brødtrang er stort set væk. Jeg får gået en god tur i naturen hver dag, og sørger for at gå i seng mellem kl. 22.00 og 23.00. Der er røget syv kilo, og jeg er nu normalvægtig. Min familie og venner kan se forandringen, og jeg får komplimenter.

Det sker, at jeg falder i og får spist for meget sødt eller brød. Men det er sjældent. Jeg tror, det er, fordi jeg er mæt og får de næringsstoffer, som jeg har brug for. Når det sker, tænker jeg, at det ikke er en katastrofe. Det er rart at kunne mærke, hvad der er godt og skidt for mig. At arbejde med min kost har været en kæmpe gave.