

DOKUMENT

AV MAGGAN HÄGGLUND
FOTO: JOHAN GUNSÉUS (FÖREBILDER)
OCH PETER KNUTSSON, CORBIS

Lite knark till kaffet?



- Camilla dumpade sockret och tappade 90 kilo
- Test: Är du sockerberoende?
- Guldkant eller gift? Experterna oense

LÄS OM SOCKRET
& VÅR HJÄRNA
- VÄND! }

– Min sockerresa var ett helvete!

Två Guldnougat och en Pigalle på fem minuter. Då går sockerkicken direkt upp i hjärnan. Camilla Näslund vet. Sockret var hennes drog. Hon har nu valt ett helt sockerfritt liv.

● **Camilla Näslund** har gått ner 90 kilo på knappt två år. Men det är inte det som är den stora förändringen. Den stora förändringen är att den tjutande, ylande hunden i hjärnan äntligen har tystnat och Camilla har fått ro. Hunden som ylade och krävde "lite mer pasta" eller "nu skulle det vara gott med en kopp marsansås".

Ylandet, det aldrig tystade suget, de djävulska cravings som bara den som verkligen suttit fast i ett missbruk vet hur de känns.

– För en sockerberoende handlar det inte om att bli mätt, det handlar om att bli nöjd. Tio procent handlar om vad man ska äta. 90 procent handlar om annat, säger Camilla.

Det är en lång och smärtsam resa hon har gjort.

– Det var ett liv i misär jag levde.

Ändå orkade hon. Orkade fostra två fina killar, få vardagen att fungera, orkade prestera på topp som den stjärnsäljare hon var, orkade ta all skit, alla kränkningar.

Det allra svåraste var att barnen fick ta skit för mammas skull.

Camilla berättar om när **Tobbe** stod som en krigare framför henne och förklarade för någon att hans mamma minsann inte alls var fet.

– Då vägde jag 170 kilo. Men jag var inte fet, sa min son, ler Camilla.

Det är hennes stolthet och hennes lycka att de två sönerna vuxit upp till mänskliga, fina, medkännande unga vuxna.

Camilla tror att hennes sockermissbruk delvis är genetiskt betingat. Att hon är född med en ärftlig sårbarhet, en missbrukarpersonlighet.

Och tidigt fick hon socker och kärlek serverat tillsammans.

– Hos mormor fick jag pannkakor med socker. Och hon älskade mig så mycket. Jag trivdes hos henne och fick så gott att äta.

Den runda lilla flickan skulle få det ännu svårare.

– När jag var 16 var jag så lycklig, jag var så otroligt kär. I en tjej.

Men när hon vågade berätta det för omgivningen fick den nykära tonåringen höra att hon var fel och äcklig.

– Jag förstod ingenting. Hur kunde det som kändes så rätt i själen vara fel. Det blev kaos i hjärnan.

Så Camilla la locket på. Bestämde sig för att följa heteronormen och skaffa kille och barn. Två barn med två olika män. Och hämtade tillfällig smärt-

lindring i det som fick henne att må bra. Socker.

Camilla förklarar att sockermissbruk inte alls behöver handla om att svulla i sig smågodis hela

tiden. Det kan lika gärna handla om vitt mjöl eller pasta eller ris som kroppen snabbt omvandlar till socker.

1996 kom första vändpunkten. – Jag vägde 205 kilo och ville bara dö. "Vad är det här för jävla liv?", sa jag till mig själv.

Hon åkte på **Bitten Jonssons** behandlingshem och förväntade sig att Bitten var den magiska kvinnan som skulle fixa allt.

Där lärde sig Camilla grunderna om sitt eget missbruk. Men efter några år "tog hon ett återfall" som hon säger.

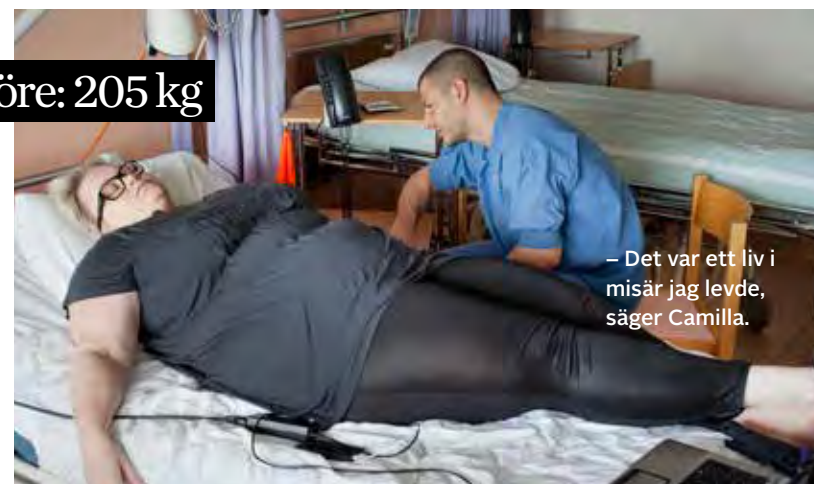
– Jag använde socker både som uppåttjack och som lugnande. Jag tog en chokladbit innan jag skulle gå in på något viktigt möte,

Efter: 90 kg

Camilla blev efter en smärtsam resa av med sockerberoendet – och 90 kilo.

Camilla Näslund
Ålder: 45.
Familj: Partnern **Åsa**, sönerna **Christian**, 23, och **Tobias**, 18.
Bor: Östermalm, Stockholm och Umeå.
Gör: PR-chef för World Aids day-galan 2013 på Hamburger Börs, grundare av och chefredaktör för **nosugaradded.se**, grundare av Differentgood Foundation, föreläser om sockerberoende och Annorlundabra.

Före: 205 kg



– Det var ett liv i misär jag levde, säger Camilla.

jag använde choklad mot ångest och när jag ville varva ner.

Livet var misär och missbruk men Camilla var också stjärnsäljaren som tog hem stora kontrakt och jobbade mest hela tiden. Bra resultat, nya kontrakt och lysande affärer gav också kickar.

Så kom wake up call nummer två. Camilla stressade inför julen 2010. Hon skulle hjälpa en kund med skyltning i en butik i Umeå, voltade i en trapp, ramlade och hörde hur det knäckte till. Den volten, 170 kilo tung, förändrade ALLT!

– Jag var millimeter från att bryta nacken.

Vi snabbspolar den lidandets historia som följde. Ett ben svällde upp. Läkaren ställde ultimatum – riskera högerbenet eller genomgå akut gastric bypass för att bli av med 25 liter vätska.

Camilla valde magoperationen. Med tvekan.

– Jag visste att många går upp i vikt igen efter ett par år.

Visst tappade Camilla vikt. Mycket och snabbt. Men. Det fanns stora men.

Hon fick näringsbrist på cellnivå, tappade all ork och låg mest på soffan, hon tuppade av ibland, hon mädde illa och tappade minnet. Fick panikångestattacker, skakade i hela kroppen och var helt utmattad. Det har blivit bättre men helt frisk räknar hon inte med att bli.

– Det är ingen snabb lösning i alla fall, vare sig man är sockerberoende eller inte. Det som gäller är att göra upp med sig själv. Sluta hoppas på en quickfix, att andra ska

lösa problemet med en operation eller en mirakelkur.

Camilla har gjort sin läxa. Och förberedde sig på ett nytt liv.

– Jag gjorde en matplan för mig själv. Hon visar på havregrynsgröten med kanel och kardemumma. Den äter hon varje morgon med bananmos och hallon.

– Det gäller att alltid vara redo. Göra långkok, planera, söka nya smaker, variera recept.

Men framför allt att vara snäll mot sig själv.

– Jag brukar säga att jag "hänglar upp min själ varje dag".

Camilla har gått igenom vad som får henne att må bra. Och radikalt rensat bort det som inte får henne att må bra.

Bort åkte bilen. Nu går hon istället och åker kommunalt. Bort åkte jobbet som stjärnsäljare. De snabba kickarna och stressen var inte bra.

– Det är inte egoistiskt att sätta sig själv främst. Det spiller över på andra också. Den kroppsliga förändringen är stor.

– Äntligen har jag midja. Och storlek 42 har jag inte haft sedan jag var barn.

Men lite underligt känns det att de som inte ville ha med henne att göra när hon var stor, nu vill ha kontakt och talar om hur snygg hon har blivit.

– Men var jag inte det förut då?

Och hon har fått behålla bägge sina snygga ben.

Men bäst är ändå lugnet. Ingen ylande hund i hjärnan som kräver att bli tystad med socker. Och så... ●

"Storlek 42 har jag inte haft sedan jag var barn"

Vill du veta mer?

- Gå in på **nosugaradded.se**, en ny sajt för en livsstil utan socker.
- Läs *Ett sötare blod*, vårens snackis av vetenskapsjournalisten **Ann Fernholm** som disputerat i molekylär biologi och tycker att socker och smågodis bör varningsmärkas precis som cigaretter. *Sockerbomben i din hjärna* av **Bitten Jonsson** och **Pia Nordström** (ny omarbetad utgåva 2010). Och *Vitt begär* av **Gunilla Sahlin**.
- **Camilla Näslund** kan du följa på hennes blogg **finest.se/camillanaslund**

DOKUMENT/ **Sockerfällan**

Test! Är du sockerberoende?

1. Har du, under senaste året, någonsin ätit mer sötsaker – socker, godis, glass, bröd, mackor, kaffebröd, pasta, ris, flingor och liknande – än du tänkt och/eller fortsatt äta mer än du planerat?

JA NEJ

2. Har du försummat några av dina vardagliga åtaganden på grund av att du ätit för mycket sötsaker?

JA NEJ

3. Har du känt att du vill eller behöver ändra ditt sätt att äta eller handskas med sötsaker?

JA NEJ

4. Har någon, till exempel familj eller vänner, klagat på hur mycket eller när du äter sötsaker?

JA NEJ

5. Har du någonsin varit helt upptagen av tankar på när du skall få äta eller köpa sötsaker?

JA NEJ

6. Har du någonsin använt sötsaker för att lindra känslomässigt obehag, som nedstämdhet, ilska eller tristess?

JA NEJ

Svarar du ja på fyra eller flera påståenden är risken stor att du utvecklat ett missbruk eller beroende.

DEBATT:
HUR FARLIGT
ÄR SOCKRET?

Debatt

Kan man bli beroende?



Beroendespecialisten
Bitten Jonsson:

– Socker är en
psykoaktiv drog

JÄ!

Bara den som själv varit sockerberoende kan förstå hur det känns att "vara beredd att råna Statoil för att få tag i något sött", menar **Bitten Jonsson**, sjuksköterskan som blev beroendespecialist och vet det mesta om "cravings" – suget, begäret, när reptilhjärnan skriker efter socker och överröstar allt vanligt sunt förnuft.

– Ja, man kan bli sockerberoende. Professor **Mark Gold** vid universitetet i Florida som forskat på olika typer av beroende sedan 1994 kallar socker för en psykoaktiv drog, som liknar till exempel alkohol och nikotin. Det betyder ju inte att alla blir beroende. Alla som dricker blir ju inte alkoholist, alla som äter socker blir inte sockerberoende, inte ens om de överkonsumerar socker. Men några trillar dit.

Är det ett fysiskt eller psykologiskt beroende?

– Till dem som säger att det enbart är ett psykologiskt beroende säger jag: bullshit! Numera skiljer man inte på fysiskt och psykiskt beroende. Amerikanska läkarförbundet definierar till exempel beroende, "addiction", som en hjärnsjukdom som har psykologiska drag.

Men varför är det sådan skillnad. En del människor är ju inte alls intresserade av socker och andra har sockersug?

– Det beror på biokemin. Vi är inte precis likadana allihop. Jag brukar säga att alla ska ha bränsle men vi behöver olika oktandblandning. Men idag rusar alla som en flock får och tror att alla ska följa en enda diet. Man måste fråga: "Vad mår min kropp bra av?"

Så den som bara äter en chokladbit och är nöjd sedan och inte äter alla i asken har inte bättre självdisciplin utan bara annan biokemi?

– Ja, fast å andra sidan, självdisciplinen sitter i hjärnans frontlober och har du varit sockerberoende hela livet så har deras funktion försämrats. Du har en kontrollförlust och måste börja träna om hjärnan.

Bittens bästa råd till den som gjort självdiagnostestet (se sidan 147), och insatt att hon eller han är sockerberoende, är för det första att börja rensa bort skräpmat (och då räknas inte bara rent socker utan även vitt mjöl och pasta till exempel). För det andra lära sig mer om hur hjärnan

fungerar. Och för det tredje att se till att få stöd av andra.

– Folk börjar förändra sina liv varenda dag, börjar träna eller ska äta bättre. Att börja är inte svårt. Men efter sex veckor är de flesta tillbaka i gamla vanor igen. Det har visat sig att får man stöd av andra, till exempel i en självhjälpsgrupp, så lyckas man mycket bättre.

Och Bitten rekommenderar att söka stöd i någon självhjälpsgrupp för sockerberoende.

– Att få stöd av någon som själv vet hur obehagligt det kan vara när suget sätter in. Andra har svårt att förstå, de kan säga sånt som "men du kan väl bara äta lite mindre av det". Men du behöver träffa andra som vet hur det är. Du behöver någon som kan säga "precis så där kände jag också" och peppa dig att hålla ut. ●

"Börja med att rensa bort skräpmat"

PROFESSORN:
"SOCKER
ÄR GOTT"





Professor Claude Marcus:

– Socker är ingen drog, det är gott

NEJ!

– Människan har i alla tider tyckt om socker.

Det påverkar belöningssystemet i hjärnan, säger **Claude Marcus**, professor vid Karolinska Institutet i Solna, som jobbar med överviktiga barn och vuxna.

Det är bara det att vi har så mycket lättare att komma över det söta idag än säg – på 1800-talet. Då var det verkligen en sällsynt belöning. Idag finns det överallt. Och vi kan lustfrossa, äta något bara för att vi är sugna på det, inte för att vi är hungriga.

– Det är få av oss som kan gå förbi en skål med godis utan att ta en bit. Om det däremot ligger kokta rotfrukter i skålen är det inte så många som blir sugna, förklarar Claude Marcus.

Sött och salt ingår i hjärnans belöningssystem. Det är därför vi blir sugna

på smågodis eller salta jordnötter fast vi inte alls är hungriga. Men vi kan även vilja överäta annan mat. Ta en köttbit till fast vi redan är mätta till exempel. Det är mänskligt. Och vårt eget ansvar att se till att vi använder sunt förnuft och håller allt på en rimlig nivå.

Claude Marcus vet att han kommer få hatmejl för att han säger det han säger. Han har blivit dödshotad (!) för att han talar om sunt förnuft och eget ansvar. Men tycker det är viktigt att avdramatisera det här med olika sorters mat.

– Socker är gott, det är något vi kan unna oss i små mängder. Det är en ren dosfråga. För mycket är skadligt.

Hans råd är enkla:

■ Ät en i grunden bra kost. Inte mer än 500 gram rött kött per vecka. Mycket frukt och grönt. Rotfrukter. Fisk, så att

du får i dig viktigt omega 3. Omättade fetter som olivolja. En medelhavsdiet helt enkelt. Och äter du så kan du också unna dig lite godis.

■ Se till att bara köpa hem lite åt gången om du har en tendens att äta för mycket godis och sötsaker. Ransonera.

■ Vill du bli kvitt ditt sötsug, avstå från allt socker i två veckor. Då försvinner suget.

Talet om att undvika pasta och ris och andra kolhydrater för att de lätt omvandlas till socker i kroppen avfärdar Claude Marcus.

– Kroppen kan omvandla allt till socker, även protein. Därför att den behöver socker, för att hjärnan ska fungera.

Mätta. Sunt förnuft. Och eget ansvar. Det är professorns råd. Och han har arbetat med överviktiga barn och vuxna i många år.

– Vi vill inte se de enkla orsakerna. Vi vill hellre krångla till det, göra oss till offer.

De enkla orsakerna är:

1. Numera har vi tillgång till sött, salt, varmt, kallt – all mat vi vill dygnet om. Så var det inte bara för 20–30 år sedan.

2. Vi rör oss mycket mindre. Vi öppnar inte ens dörrar för hand utan trycker på knappar!

När han ändå är igång passar han på att avfärda ett par myter till. Barn blir inte höga på socker, det har flera dubbla blindstudier visat.

Lighthläsk påverkar inte insulinhalten i kroppen och stimulerar inte aptiten.

– Och man ska inte prata om ”det vita giftet”, socker är inget gift och ingen drog. Det

är gott, vi har alltid ätit det. Men det ska ätas i små mängder. Man ska avdramatisera det hela, tycker jag, säger Claude Marcus. ●

”Det är inget gift men ska ätas i små mängder”

