

Det finns en övertro på att man ska kunna gå ned i vikt bara man rör sig. Det är tyvärr en missuppfattning. Det viktigaste om man vill gå ned i vikt är att äta mindre och få i sig mindre energi.

Konsten att gå ned 36 kilo

En som lyckats gå ned ordentligt i vikt är Lennart Grånemo.

–Jag känner mig starkare och gladare, har aldrig varit så pigg som jag är nu. Egentligen har jag nog inte fattat att jag har lyckats med det här, berättar Lennart Grånemo när han ska beskriva hur han har burit sig åt för att gå ned så mycket i vikt. Nämligen 36 kilo på drygt två år.

Lennart Grånemo har i dag fått sin nya rullstol. Den är nätt och smidig till skillnad från den stora, tunga som han behövde tidigare. Strax efter vårt möte ska han fotograferas för *Expressen* som också vill skriva om hur Lennart Grånemo har lyckats.

14 december 2007 är dagen då det hände. Lennart Grånemo var på den medicinska årliga uppföljningen på Spinaliskliniken och träffade förutom sin rehabdoktor även sjukgymnasten och hälsocoachen Kerstin Wahman, kollega till undertecknad.

I samband med mötet gjordes en noggrann vägning och därefter följde en diskussion med utgångspunkt i hur han besvarat frågorna om livsstil och hälsa i det frågeformulär från Spinalis hälsonavigator som skickats hem inför mötet.

Vägningen visade att Lennart Grånemo vägde 100 kilo, vilket för en 170 centimeter lång person innebär ett BMI på 34,5, det vill säga på gränsen till svår fetma enligt definition.

Hälsocoachen menade att Lennart Grånemo borde minska sin vikt, allra helst till cirka 65 kilo. Riktlinjen var att äta cirka 1 300 kilokalorier per dag.



Anna-Carin Lagerström
Sjukgymnast och hälsopedagog

Lennart Grånemo är 57 år och arbetar till 75 procent med skadereglering på ett försäkringsbolag i Stockholm. Han skadade sig i en mopedolycka som 16-åring och är helt förlamad i benen och delar av bålen.

Han har alltid varit noggrann med sin träning. Sedan flera år tillbaka cyklar Lennart Grånemo på en armcykel hemma två gånger per dag. Totalt blir det mellan en och en halv och två timmar. De flesta dagar startar han med ett cykelpass på 40–50 minuter och tittar samtidigt på morgon-tv. Nästa pass blir på kvällen efter arbetet. Han armtränar alltså mycket, men är också en matglad person. Under åren har han sakta men säkert ökat i vikt. Han har varit olycklig över den ökande vikten och försökt olika viktminskningsmetoder men misslyckats.

Ett stort intresse är att resa och Lennart Grånemo försöker tillbringa någon tid varje år på Teneriffa. Det har med tiden blivit svårare och svårare att rent fysiskt klara resandet och han har upplevt det som jobbigt att behöva utsätta andra för den stora tyngden när han ska lyftas in i planet och i flygplansfåtöljen. Dessutom har fetman lett till rent medicinska problem med högt blodtryck.

Det var i samtal med hälsocoachen som insikten kom att det inte går att



Då: 100 kilo. Lennart Grånemo år 2007.

”I stället för att sitta hemma, äta godis och titta på tv så gör jag saker. Jag har det roligare.”

träna bort alla extrakiln. Det krävs en mer omfattande förändring av livsstil. Tidigare var han ”extra-allt-kille” med extra pommes frites och extra bearnaisesås. När han lade om kosten började kilona rasa. Redan efter en månad hade fyra kilo försvunnit. Sedan gick det lite långsammare med ungefär ett kilo per månad.



Nu: 64 kilo. Lennart Grånemo i april 2009.

Hur har du klarat av att motivera dig?

– Vinsten kommer ju när man kan köpa nya byxor och nya tröjor och kommer i gamla favoritplagg som fått hänga i garderoben i flera år. Det känns också otroligt skönt när alla förflyttningar går lätt.

Hur känns det nu?

– Jag känner mig starkare och gladare, har aldrig varit så pigg som jag är nu. Egentligen har jag nog inte fattat. Nu kommer jag lätt i både vanlig bil, taxi och flyg. Jag vet hur tungt det har varit. Husläkaren har sagt att jag inte längre behöver blodtrycksmedicinen för nu ligger trycket perfekt. Och det känns skönt. Istället för att sitta

hemma, äta godis och titta på tv så gör jag saker. Jag har det roligare. Hittar sysselsättning som inte har med att äta att göra. När jag fick elstolen blev det ett lyft. Nu tar jag långa promenader.

Vad har varit viktigast?

– Det som startade det hela var ju att man tog sig tid att väga och mäta mig och sakligt diskutera vad en hälsosam vikt för mig skulle vara med min längd (170 cm) och med minskad muskelmassa med tanke på ryggmärgsskadan. Viktigast var att förstå hur lite bränsle, alltså kalorier, min kropp egentligen behöver. Jag hade inte förstått det tidigare. Det var inte bara att äta nyttigare utan också börja äta lite. Till exem-

FAKTA | LENNARTS TIPS

Så här har Lennart Grånemo gjort för att gå ner i vikt och hålla vikten:

■ Räknar kalorier

Han håller sig till 900–1300 kalorier/dag. Han har också satt upp listor från Livsmedelsverket på kylskåpsdörren. "Man blir rädd när man ser hur mycket kalorier olika saker innehåller."

■ För matdagbok

"Jag har inte missat en enda dag sedan starten 14 december 2007."

■ Äter mindre portioner

Han har minskat portionerna rejält, äter mindre, men bättre än tidigare.

■ Minskar på socker och fett

Han har tagit bort det mesta med socker i, exempelvis glass, och försöker äta mindre av mat som innehåller kolhydrater, pasta och ris. Han äter nyttigt bröd med fibrer och har dragit ned på riktigt fet mat.

■ Dricker vatten till maten

■ Har regelbundna mattider

Han försöker äta var tredje timme och har fruktmellanmål på eftermiddagen mellan lunch och middag.

■ Äter inte senare än klockan 18

■ Väger sig varje månad

pel ska jag äta betydligt mindre än alla andra vuxna som jag träffar.

– Att jag själv bestämde mig för att ta ansvar genom att exempelvis skaffa mig kunskap om hur mycket kalorier det finns i olika saker, och att jag började föra matdagbok.

– Det har varit och är otroligt viktigt med den uppmuntran som jag fått från min omgivning.

Hur går du vidare?

– Jag har uppnått målvikten som är 64 kilo. Utmaningen är att behålla den. Men jag unnar mig nu en whisky då och då och minskar ned på något annat. Sen får jag hålla koll med hjälp av vågen. ✕