

Gitte taber sig med ny metode:

JEG SKYLLER MIN MAD UD IGEN

Gitte vil tabe sig, og alle andre metoder er afprøvet uden held. Nu har Gitte som den første dansker fået den såkaldte maveknap. Tre gange om dagen skyller hun sin maves indhold direkte ud i toilettet, så hun ikke får for mange kalorier.



Tekst: Louise Søgaard
Foto: Jeppe Michael

ls@udeoghjemme.dk

Det lugter ikke ulækkert, som man kunne tro. Når Gitte skyller sin maves indhold ud, lugter det blot af det, hun har spist. Har hun fx lige drukket kaffe, lugter det af kaffe.

– Mange tror, det lugter af bræk. Men det har jo ikke opholdt sig i maven ret længe, så det er ikke så ulækkert, som det lyder. Knappen sidder øverst på mavesækken. På den måde skyller jeg kun det overskydende mad ud. Det, som stadig er tilbage i maven efter 20 min. Det, min krop har brug for, er allerede videre og er ved at blive fordøjet, og jeg føler mig mæt. Hjernten får først besked om, at maven er mæt efter 20 min. Derfor kommer man nemt til at spise for meget, forklarer 52-årige Gitte Holmlund fra Tåstrup.

Hun er den første patient i Danmark med en maveknap, som skal hjælpe hende med et vægttab. Inden Gitte hørte om maveknappen, ønskede hun sig en maveballon efter utallige fejlslagne slankekure. Som så mange andre overvægtige havde hun tabt sig mange gange, blot for at tage det hele på igen – og mere til.

– Jeg var slank og aktiv hele livet indtil for 20 år siden. Da blev jeg pludselig syg med højt stofskifte, og læger-

ne måtte til sidst fjerne min skjoldbruskkirtel. Nu har jeg lavt stofskifte, og selv om jeg får medicin imod det, er det svært for mig at tabe mig. Jeg var nede på 90 kilo for syv år siden, men så blev jeg ramt af en depression og tog over 30 kilo på. Når man er på lykkepiller, er det også næsten umuligt at tabe sig. Jeg blev så stor, at mine knæ ikke kunne holde til, at jeg dyrkede motion, forklarer Gitte.

Vejede 121 kilo

Hun vejede 121 kilo, da hun og hendes mand blev enige om, at de ville omprioritere lånet i huset i Tåstrup for at få råd til Gittes vægttab. Han mente, at når de i alle de år havde betalt mange penge for at få deres biler til eftersyn, så manglede det da bare, at deres kroppe også fik et eftersyn. Men Gitte turde ikke få den omstridte Gastric Bypass-operation.

– Jeg frygtede, at der ville gå noget galt. Jeg ønskede en maveballon, fordi jeg så ikke skulle opereres og have flyttet rundt på tarmene. Derfor gik jeg til informationsmøde på Privathospitalet Møn. Men deres kirurg, Lars Naver, kiggede på mine papirer og afviste mig med det samme på grund af min sygdomshistorik. Det var en kæmpe skuffelse. Jeg troede, alt håb var ude for mig, og jeg så mig selv miste min forlighed fuldstændig, fortæller Gitte.

Hun var ikke kæmpestor, men stor nok til, at hendes



Gitte har tabt sig 15 kilo og er gået fra str. 58 til str. 50 på tre måneder. – Inden jeg kunne få sat knappen i, skulle jeg tabe mig 9 kilo på 5 uger. Det lykkedes med Nupo og suppe. Det var for at få leveren til at trække sig sammen. Når man er så stor, som jeg var, har man en fedtlever, og den sidder i vejen, når de skal lave indgrebet, forklarer Gitte.

Første dansker med maveknap



Maveknappen kommer til at koste Gitte 70.000 i alt.



Sådan ser Gittes maveknap ud. På www.udeoghjemme.dk kan du se en video med Gitte, som demonstrerer, hvordan den virker.

52 årig Gitte Holmlund fra Tåstrup ved København.



knæ var begyndt at brokke sig, hun havde svært ved at trække vejret, og hun kunne ikke gå ret langt uden at blive forpustet.

– Jeg blev farmor til lille Sylvester for halvandet år siden, og jeg vil ikke være sådan en farmor, der sidder i en sofa og kigger på mit barnebarn. Jeg vil være flyvende farmor, som kan lave ting sammen med mine børnebørn. Det er ham, der motiverer mig, fortæller Gitte.

Kirurgen viste hende i stedet maveknappen. Han forklarede, at den første svenske patient fik sin maveknap

i 2012, og at der siden var opereret flere end 60 svenske patienter. Gitte fik lov at se en video af, hvordan maveknappen virker.

– Det første, jeg tænkte, var "adr" – og at det var en form for bulimi. Men jeg var selvfølgelig nysgerrig, og Lars Naver var flink til at svare på alle mine spørgsmål. Jeg ville vide, hvilke typer mennesker, den kunne hjælpe, se før- og efter-billeder og høre om, hvad andre med maveknap havde oplevet. Jeg undersøgte alt, og jeg kunne se, at det faktisk passede rigtig godt ind i min

hverdag. For det er bestemt ikke bulimi. Man skal tygge sin mad grundigt, for at det bliver småt nok til at kunne skylles ud. Det betyder, at man er mere nærværende og opmærksom, når man spiser. Hvis man bare sluger sin mad, kan man alligevel ikke skylle den ud. Efter man har spist, skal man vente 20 minutter, så kroppen når at få den del af maden, den har brug for. Jeg sætter en alarm, og efter 20 minutter går jeg på toilettet og skyller det, der er tilbage i maven, ud, forklarer Gitte.

Hun viser hvordan. Det ser enkelt ud, og ifølge Gitte var det ikke svært at lære.

Gitte har tid til at passe sine måltider, fordi hun kun arbejder deltid som handicap-hjælper for en lille dreng.

Selve indgrebet foregik 16. februar i år. Gitte var ved bevidsthed, og det varede cirka 15 min.

Kirurgen satte en slange fra Gittes maveskind og ind i toppen af Gittes mave. Hun kan altid fortryde og få den fjernet igen uden andre bivirkninger end et ar på 1 cm.

Forbedret mit liv

– Det bedste er, at der ikke er nogen følgesygdomme. Og man kan ikke misbruge den, som hvis man havde bulimi. For man kan kun foretage 3 skyllinger om dagen, og der sidder en lille tæller på apparatet, som afslører, hvor mange man har brugt.

Den 16. februar var den første dag i mit nye liv. For mig er det en succes, at jeg endnu ikke har taget de tabte kilo på igen, som jeg plejer. Knappen har faktisk ændret mine vaner, fordi jeg er tvunget til at tygge min mad så grundigt, forklarer Gitte.

Hun går til kontrol hver 6. uge og får råd og vejledning af en sygeplejerske.

Gitte har siden februar tabt sig 15 kilo. Hun vil gerne tabe 50 kilo i alt, men hun har ingen idé om, hvor lang tid det vil tage. Når hun en dag har nået sit mål, vil hun nøjes med to daglige skyllinger, og derefter trappe helt ned.

Knappen kan sidde i syv år, og lægerne anbefaler, at patienterne lader den sidde i et år efter, de har opnået deres vægttab, hvis de skulle tage på igen. ■