

# “Kunskapen om hur man äter rätt är förvånansvärt låg”

En särskild sjuksköterskemottagning för överviktiga personer en dag i veckan. Det finns nu vid Ektorps vårdcentral i Nacka.

Mottagningen hjälper människor att göra livsstilsförändringar som fungerar långsiktigt. Efter det första besöket får patienten göra en kostregistrering i tre dagar och gå med stegräknare i tre dagar.

– Då upptäcker jag ofta att de sällan går de 10 000 steg om dagen som behövs för att hålla normalvikt och i de flesta fall är det något fel med hur de äter. För stora portioner, för mycket kolhydrater eller en konstig måltidsordning är mycket vanliga fel. Många har heller ingen koll på alla extrasaker de stoppar i sig utöver måltiderna, säger Nadia Laroussi, sjuksköterska med ansvar för mottagningen.

Patienten uppmanas att fundera över vad som är problematiskt i den egna livsstilen. I många fall finns en medvetenhet om vad som inte är bra, men lika ofta händer det att patienten inte känner till hur man kan och bör äta för att må bra.

– Jag är förvånad över hur låg kunskapen är. Ett exempel på det är nötter. Många tror att det bara är nyttigt att äta nötter, men en sådan där påse som brukar finnas i kassan i mataffären innehåller en fjärdedel av hela dagsbehovet av kalorier. Kaffelatte och andra drycker är också fallor som många inte tänker på, säger Eva Espmark, ST-läkare vid vårdcentralen.

Vid mottagningen får alla patienter individuell hjälp, till exempel med att hitta en måltidsordning som innehåller mellanmål, att byta ut kolhydrater,

hur man handlar mat eller var man hittar recept. Patienterna får fotografera sina måltider och lära sig att bedöma storleken på portioner.

Till mottagningen kommer personer mellan 16 och 83 år. Det behövs ingen remiss, men de flesta kommer ändå till sjuksköterskan efter att ha träffat läkare.

– De här personerna söker inte vård för övervikt. De kopplar inte att de är andfädda, nedstämda, har ont i knäna, sover dåligt eller har högt blodtryck till vikten. Jag brukar säga till dem att du skulle behöva gå ner några kilo och det kan vi hjälpa dig med. De allra flesta nappar på det, säger Eva Espmark.

– När de sedan kommer till mig säger de ändå att de är här för sin hypertoni. Jag gör det klart för dem att det här handlar om vikt och livsstil och att det alltid finns hopp, för det är alltid något som kan förändras till det bättre, menar Nadia Laroussi som har gått flera kurser om hur man kan arbeta i vården med livsstilsförändringar.

Överviktsmottagningarna på sjukhus har fokus på patienter med BMI över 35 och det innebär att Ektorps vårdcentral prioriterar de med BMI mellan 30 och 35. Men Nadia Laroussi önskar att de kunde göra en större insats för unga personer med BMI runt 27–28, där preventivt arbete skulle kunna få utvecklingen att vända i tid.

Karin Nordin

## Besöksschema

Efter det första besöket kommer patienten för uppföljning efter två veckor. Sedan följer besök en gång per månad i ett halvårs tid. Därefter bokas besök varannan månad i upp till två år.

Eva Espmark, ST-läkare och Nadia Laroussi, sjuksköterska.