

Jeg er blevet GLADERE INDVENDIG

38-årige Karina Kirkefeldt fra Karise på Sydsjælland har altid været stor. Men da vægten stod på 123 kilo, fik hun nok. Efter en fedmeoperation har hun smidt 34 kilo – og er blevet en gladere kvinde

TEKST Stine Troense FOTO Thomas Cato



FAKTA OM OVERVÆGT

Fakta om overvægt I Danmark er 40 procent overvægtige. 13 procent er svært overvægtige. 100.000 af de svært overvægtige har ofte fysiske, psykiske og sociale komplikationer og lever et belastet liv.

Kilde: www.adipositasforeningen.dk

Karina Kirkefeldt var på sin første slankekur som 15-årig. Hun tabte fem kilo, men de – og lidt til – røg på med det samme igen. Yo-yo-effekten, kalder Karina det.

Vi sidder i sofaen med kaffe, tørret frugt og lakridsfisk indenfor rækkevidde. Karina er klar til at fortælle sin historie. En historie om overvægt, lavt selvværd og om at være for fed til at dele en karrusel med børnene i Tivoli. Heldigvis kan Karina også fortælle om at tage sagen i egen hånd og blive sit eget tyndere jeg.

Da Karina var i tyverne flyttede hun sammen med sin kæreste, og hendes vægtproblemer blev udtalte.

"Jeg har aldrig kunnet mærke mæthed. I stedet for at spise én portion aftensmad, spiste jeg tre, store portioner. Jeg spiste altså ikke usundt eller konstant, men meget."

Hvordan var din opvækst?

"Jeg husker mig selv som glad og velfungerende. Jeg flyttede tidligt hjemmefra, fordi jeg ikke kom godt ud af det med mine forældre, men jeg tror ikke, dét satte skub i min overvægt. Den kom først, da jeg var voksen," siger Karina.

Danmark er fire ud af ti overvægtige og fedme er et stigende problem. 13 procent af os er svært overvægtige og med kiloene følger ofte fysiske og psykiske problemer. Derfor forsøger Adipositasforeningen – der arbejder for ordentlige vilkår for overvægtige – at råbe politikerne op i øjeblikket. Det sker med kampagnen Bryd Tyngdeloven, der også har til formål at få de overvægtige til at efterspørge en mere målrettet hjælp til at tabe sig.

Det var netop Adipositasforeningen, der gjorde Karina opmærksom på muligheden for at få en fedmeoperation – og det er også her, hun møder andre i samme båd.

"Der er brug for større åbenhed. Og jeg vil anbefale alle overvægtige at snakke om de problemer, de går med. Både til familie og venner og til andre overvægtige. Det er vigtigt, at fedme ikke bliver gjort til et tabu."

FØDSELSLÆGE: "DU ER FOR FED"

Da Karina var 29 år, havde hun to mislykkede forsøg med kunstig befrugtning bag sig. Derfor var hun meget motiveret for at slanke sig, da en fødselslæge på Rigshospitalet pegede på overvægten som et problem. Faktisk var Karina så stor – 115 kilo – at lægen ikke ville

give hende den sidste fertilitetsbehandling, hun havde krav på som ufrivilligt barnløs.

"Det var en hård besked, men jeg reagerede ved at gå hjem og tabe mig 10 kilo på tre måneder. Det var altafgørende for mig at have en "gulerod". Havde jeg ikke haft den, havde jeg gravet mig ned," smiler Karina og fortsætter:

"Jeg spiste sundt og varieret, og havde det godt psykisk. Men motion er ikke lig med livskvalitet for mig, og jeg har aldrig kunne tage mig sammen til at røre mig særligt meget."

Det lykkedes Karina at komme ned på 105 kilo og blive gravid i tredje og sidste forsøg med reagensglasmetoden. Hun slap med 17 kilo ekstra vægt, og får sin længeventede datter, Enya. "Jeg tabte mig hurtigt, men vægten stoppede på 110 kilo. Jeg ønskede brændende det barn, og var fløjtende ligeglad med, hvordan jeg så ud. Eller... jeg var da forfængelig. Jeg har altid brugt sminke til hverdag, og det betød meget for mig at kunne gå i cowboybukser som andre kvinder."

Hvordan tænkte du på dig selv?

"Jeg har altid tænkt på mig selv som overvægtig. Og min omgangskreds har sagt til mig, at de aldrig har betragtet mig som fed. Måske fordi jeg er 1,80 høj. Men når jeg ser billeder af mig

selv som yngre, kan jeg se, at jeg var meget, meget stor."

Havde du psykiske problemer?

"Min overvægt gjorde mig aldrig deprimeret, men den var et problem. Jeg ønskede, at jeg kunne gå i fx Vera Moda og købe fedt tøj i stedet for i en butik med store størrelser. Jeg var også genert over min krop. Jeg kunne da godt se, at jeg sad i svømmehallen med fem deller og kæmpe lår. Jeg har dog aldrig manglet selvtillid, snarere selvværd." Efter Enyas ankomst, blev det hverdag i den lille familie og Karina genoptog sit arbejde som pædagog i en SFO.

"Af en eller anden årsag tog jeg på igen... eller det var selvfølgelig, fordi jeg spiste mere end jeg forbrændte," siger Karina og smiler. Overskud og selvironi hænger gerne sammen med selvværd – og dét har Karina i dag.

"Jeg har fundet ud af, at jeg allerede skal reagere, når jeg vejer to kilo for meget. Før i tiden tænkte jeg ikke så meget over det. Det var som om min mave var et stort, tomt hul, der bare skulle fyldes i."

Kompenserede du for noget?

"Når jeg tænker tilbage, var mit liv godt. Jeg

havde Enya. Jeg ved det ikke... Det kørte ikke perfekt mellem min mand og jeg, så måske kompenserede jeg for kærlighed ved at spise."

123 KILO!

Da Enya var 3 år, blev Karina mirakuløst gravid med hjælp fra et af sine tidligere, befrugtede reservæg, der havde været frosset ned.

"Det var en lettelse at være gravid igen, for så var der ikke nogen, der kiggede efter mig, fordi jeg var fed. Det føltes mere legalt at vente et barn end at være fed."

Karina tager 15 kilo på, og da Luna kom til verden, var lykken gjort. Men hverdagen har det jo med at vende tilbage.

"Jeg tog gradvist mere på. En dag for to år siden, vejede jeg mig – 123 kilo! "Hvis der ikke sker noget, dør jeg," tænkte jeg."

Kunne du ikke bare tage dig sammen?

"Hvis jeg vidste, hvordan man bare lige gør det, ville jeg være rig. Jeg ville det rigtig gerne. Jeg kunne ikke lege med mine børn uden at blive forpustet eller rutche med mit barn, fordi min røv var for stor. Jeg kunne ikke sætte mig i en karrusel i Tivoli sammen med mine børn. Jeg ville det rigtig gerne. Tro mig. Jeg kunne sagtens snøre mine snørebånd og gå på arbejde, men jeg var træt," siger Karina. "Min daværende mand skubbete til mig, men han så mig jo bare spise mere, selvom han huskede mig på kun at tage én portion. Så opgav han vel. Jeg kunne godt dyrke sex, men jeg havde ikke lyst. Kærlighedslivet døde ud. Der er mange ting, der følger med, når man er overvægtig. Der gik noget i stykker inden i mig. Jeg var tit nedtrykt, og det var ikke så sjovt at gå til fest for eksempel. Der var ingen, der gad kigge efter mig."

LÆGE: "DU ER IKKE FED NOK"

Karina går til sin læge for at blive indstillet til en fedmeoperation på statens regning. Her får hun beskeden: "Du er ikke fed nok!"

"Problemet var, at min vægt på 123 kilo ikke fulgte min højde. Jeg skulle faktisk tage på for at komme i betragtning. Mit BMI var 37, og det skulle være 40. Det er 10-15 kilo omsat til kilo. Det kunne jeg slet ikke overskue."

Karina lavede en deal med sin mand: De tog lån i huset, så hun kunne få en fedmeoperation på et privathospital; han måtte købe en motorcykel.

Resolut rejste Karina til Tyskland og fik en gastrisk banding – en operation, der gør mavesækken mindre via en indsnøring. Siden operationen, der kostede 64.000 kr., har Karina tabt 34 kilo.

Hvordan har det ændret dig?

"Jeg er blevet gladere indvendig. Og efter

operationen har jeg fået meget mere positiv opmærksomhed fra andre", siger Karina, der venter sit tredje barn.

Han blev undfanget på naturlig vis og hans far er Karinas nye kæreste, som hun, Enya og Luna bor sammen med.

Operationen har dog en ulempe.

"Jeg kaster op. En dag kan jeg f.eks. spise en bøf og en kartoffel uden at brække mig, en anden dag kan jeg tage én bid, og så er det slut. Men i forhold til at være overvægtig, lever jeg med de daglige opkastninger."

Karina drømmer om at spare 82.000 kr. op til en ny fedmeoperation – en gastrisk bypass, som ikke vil give hende kvalme og "tving" hende til at være selektiv med sin mad.

"Min nuværende operation er ikke en mirakelkur, der gør, at jeg kan læne mig tilbage. Det er en løsning, der er god, fordi jeg kan mærke mæthed og dermed stoppe i tide. Udfordringen er, at jeg ikke kommer til at spise de ting, der får mig til at kaste op – fx kager og chokolade."

I dag vejer Karina 89 kilo, og er 16 uger henne.

"Jeg er tilfreds med sin krop for første gang i mange år. I forhold til mit BMI, mangler jeg at tabe 10 kilo. Men jeg er mest optaget af, hvordan jeg ser ud – og hvordan jeg har det. Og nu har jeg det godt." ■

OM ADIPOSITASFORENINGEN

Adipositasforeningen er en frivillig non-profit forening, der arbejder for retten til et godt liv og ordentlige vilkår for de overvægtige i Danmark. Foreningen består af en gruppe frivillige, der er til rådighed for foreningens formål, og bestyrelsen rummer både overvægtige og ikke overvægtige samt en tværfaglig ekspertise. En række relevante fagpersoner er tilknyttet foreningen. Adipositasforeningen blev stiftet i 1999 med det mål at inddrage den overvægtige som en part i debatten i forhold til nationale, regionale og kommunale tiltag, der iværksættes omkring bekæmpelsen og forebyggelsen af den alarmerende stigning af overvægtige i Danmark. Læs mere på www.adipositasforeningen.dk I øjeblikket kører kampagnen Bryd Tyngdeloven, som 3F og Adipositasforeningen står bag. Formålet er at sætte fokus på, hvor alvorlig en trustet overvægt er mod den enkelte livskvalitet og mod samfundet. Målet med kampagnen er at få flere overvægtige til at efterspørge en mere individuel og målrettet hjælp til at tabe sig. Læs mere på www.adipositasforeningen.dk