



På vej mod et U-TURN



Træning seks gange om ugen, sund kost, fokus på mere søvn og mindre stress har gjort det muligt for fire deltagere med type 2-diabetes i TV-programmet U-Turn at tabe sig dramatisk, smide deres diabetesmedicin og få normale blodsukre. En vandretur på 850 kilometer i Pyrenæerne var med til at give dem troen på, at de kunne lave en U-vending i deres liv sammen med livsstilscoach Chris MacDonald. Men hvordan er det gået dem, siden optagelserne sluttede for et halvt år siden – og kan man sige, de er kureret for deres diabetes? Læs frem til side 39.

Af Helen H. Heidemann | Journalist i Diabetesforeningen
Foto | Doceye



Vores helt normale liv er med til at gøre os syge. Vi bevæger os for lidt, spiser for meget – og forkert – og har alt for travlt. På den måde er vores normale liv gået hen og blevet ekstremt, mener livsstilscoach og fysiolog Chris MacDonald.

- Vores hverdag og omgivelser er i dag strikket sammen, så vores sundhed bliver direkte modarbejdet. Mennesker får livsstilssygdomme og har brug for medicin allerede i 40-årsalderen. Vi har brug for at stoppe op og spørge os selv: Hvad er egentlig normalt, hvis jeg skal have et godt liv? Derfor ville jeg lave et eksperiment, hvor vi opstillede nogle rammer for syge mennesker med livsstilsrelaterede sygdomme for at se, hvad der skete, siger han.

Det blev til TV-programmet U-Turn, der i øjeblikket sendes på DR1 hver torsdag aften. Otte danskere, der lider af overvægt, for højt blodtryk, for højt kolesterol, stress, depression og type 2-diabe-



tes får coaching og træning af Chris MacDonald gennem et halvt år.

Midt i udsendelsesrækken står det klart, at behandlingen i form af motion, sund kost, fokus på søvn og mindre stress virker. De fire deltagere med type 2-diabetes taber sig, og tre ud af fire smider al deres medicin.

Den ene deltager, Linda Bak, får stadig kolesterolsænkende medicin og hjertemagnyl ved programmets afslutning. Selv om hun i dag ikke længere har type 2-diabetes, viser en granskning af hendes blodsukkerværdier, at hun dog har forstadier til diabetes.

Gik de tre andre til lægen for at få et helbredstjek, ville lægen til gengæld ikke opdage, at de havde type 2-diabetes eller var i risiko for at få det. Spørgsmålet er så: Kan man sige, de er blevet kureret, og at deres diabetes er forsvundet?

Kureret for type 2-diabetes?

Professor, overlæge, dr.med. Tina Vilsbøll, Gentofte Hospital, er den lægefagligt ansvarlige i programmet. Hun siger:

- Vi har tradition for at sige én gang diabetes, altid diabetes, men var de samme mennesker kommet ind af døren den dag, programmet sluttede, så ville de ikke have fået diagnosen. De har ikke noget, der ligner diabetes overhovedet. De har fuldstændig normale blodsukkerprofiler – på nær Linda.

I USA vurderer den amerikanske diabetesforening, at har man i fem år undgået medicin og ikke opfyldt kriterierne for at have diabetes, ja så er man principielt helbredt, men er resten af livet i risiko for igen at få diabetes.

- Det er flot, hvis man som deltagerne i U-Turn foretager livsstilsændringer og efter et halvt år stadig kan undvære medicin. Et år vil være imponerende og bliver det livslangt, så er det fantastisk, siger Tina Vilsbøll.

Drømmescenarie

Men er det realistisk, at alle med type 2-diabetes kan gøre, hvad de gør i U-Turn?

- Nej, det er fuldstændig urealistisk! Mit drømmescenarie er, at jeg ville kunne tilbyde alle patienter det, som de har fået i U-Turn: intensiv, personlig coaching, individuel fysisk træning og hjælp til at ændre mad- og søvnvaner – men det kan vi desværre ikke, selv om vi ved, at livsstilsændringer gør en forskel. Det har vi vidst i mange år. Derfor er det heller ikke raketvidenskab, men naturligvis meget imponerende og tankevækkende, at det går dem godt i U-Turn, siger Tina Vilsbøll.

Det er væsentligt, at ingen af deltagerne med type 2-diabetes lå særlig højt i deres langtidssukre til at begynde med. De svingede mellem 5,9 og 6,3 – med eller uden me-



Det var både en mental og fysisk krævende rejse at komme op på toppen på Pyrenæerne for deltagerne i U-Turn.

dicin – da de begyndte i U-Turn. Pressede man deres system, viste sukkerbelastningstesten, at alle fire havde en klar diagnose på type 2-diabetes.

To undgik at få diabetesmedicin på grund af deltagelsen i U-Turn, mens de to øvrige fik diabetespillen metformin, kolesterolsænkende medicin og hjertemagnyl ved U-Turns start. Deltagerne havde haft diabetes i kort tid – maksimalt i syv år ved U-Turns start – og ingen fik flere diabetespræparater, insulin eller GLP-1-baseret medicin.

- Havde nogle af deltagerne været derhenne i deres diabetes-sygdomsforløb, havde det været en langt vanskeligere opgave, siger Tina Vilsbøll, der er formand for Diabetesforeningens Forskningsråd.

Medicinfri ikke et mål

Succeskriteriet er ikke, at man undgår medicin, når man har



Professor, overlæge, dr.med. Tina Vilsbøll – her sammen med René Birch – er formand for Diabetesforeningens Forskningsråd og den lægeligt ansvarlige i U-Turn-udsendelserne.

type 2-diabetes, men at diabetes er velreguleret, understreger Tina Vilsbøll:

- Vi ved, at tidlig behandling og god regulering er virkelig vigtig, så man kan leve godt og længe med diabetes uden følgesygdomme. Vi ved også, at det er meget svært for de fleste at foretage livsstilsændringer. Derfor skal man starte med at tage metformin, når man får diagnosen. Gå så endelig hjem og gi' den gas. Hvis du taber dig og spiser sundere, så tallene bliver pænere, så kan vi begynde at lette på låget og reducere eller ændre medicinen, hvilket er præcis det, der sker i U-Turn. Medicinen bør ikke stoppes, før man kan se en effekt af ændringen i livsstil og bør altid ske i samråd med lægen.

Nogle er både psykisk og fysisk klar til at ændre livsstil og slippe medicinen. Andre kan opretholde en god livsstil, men har brug for medicin som støtte, mens andre igen har brug for medicin og ikke formår at ændre livsstil.

- Alle patienter skal støttes, og det må ikke være en falliterklæring at få medicin, siger Tina Vilsbøll.

For Chris MacDonald er der ingen tvivl om, at motion er en mulig vej frem, hvis man skal undgå medicin:

- Det, der overraskede mig mest undervejs var, hvor meget mere raske de blev, og hvor hurtigt det gik. Det var vanvittig chokerende for mig og viser virkelig, hvor stærk en medicin motion er. Motion kan ikke altid afløse medicin, men være et fantastisk supplement.

Har man held til at ændre livsstil og undvære medicin, skal man til gengæld ikke se det som en fiasko, hvis medicin bliver nødvendig på et tidspunkt.

- Det er ikke et mål at være medicinfri, og for de fleste diabetikere er det sådan, at bugspytkirtlen bliver dårligere og dårligere til at producere insulin, siger Tina Vilsbøll.

- På et tidspunkt kan medicin være uundgåeligt, lige meget hvor sund en livsstil man har. Patienter, som har haft type 2-diabetes i mange år, frygter at skulle starte på insulin, men sådan udvikler sygdommen sig for mange, uden at man har gjort noget forkert.

Har blottet sig selv

Ændrer man livsstil så drastisk som deltagerne i U-Turn, kan det også hurtigt gå den anden vej.

- Diabetes kommer tilbage med fuld skrue, hvis de begynder at slække på træningen og den sunde mad, siger Tina Vilsbøll.

Det samme mener Chris MacDonald:

- Jeg har næsten lyst til at sige, at alle U-Turn-deltagerne bliver syge igen. Bare for at provokere dem så meget, at de vil modbevise det. Men ærlig talt – jeg tror mere og mere på de-



Linda Bak går foran på vandreturen i Pyrenæerne.

res evner til at fastholde deres nye livsstil, det gør jeg virkelig.

- Jeg ved, deltagerne har en enorm styrke. De har blottet sig selv ved at gå med i et fjernsynsprogram som det her. De har indrømmet, at de ikke selv magtede opgaven og havde brug for hjælp. Det er enormt svært at sige: Jeg har brug for hjælp. Nu har de overvundet sig selv, og jo flere gange du gør det, jo mere begynder du at tro på dig selv: At du kan. Og så lykkes du.

Sådan gjorde de

U-Turn bestod af motion, som blev superviseret af Chris MacDonald og tre andre fysiske trænere. Efter cirka fire uger kom der også fokus på kosten, og efter seks uger blev søvnen tilføjet. Coaching af Chris MacDonald under hele forløbet.

Kredsløbstræning: 60-90 minutter fem til seks gange om ugen. Den primære træningsform var gang. Træningens intensitet blev registreret ved brug af pulsøre.

Styrketræning: Tre gange om ugen med 20-30 minutters effektiv styrketræning.

Daglig fysisk aktivitet: Målet var 10.000 skridt om dagen, og i gennemsnit gik deltagerne omkring 9.000 skridt om dagen, der blev registreret af en skridttæller.

Mad: Udgangspunktet var at spise mad fra naturen. Ikke forarbejdet mad. I starten fik deltagerne fisk og fjerkræ, grøntsager, frugt og nødder, men spiste i perioder 100 procent plantebaseret kost.

Juice og smoothies: Juice og smoothies var en del af deltageres kostplan i hele forløbet.

Stress: Deltagerne blev bedt om slukke ting med knapper: Mobil, computer og TV i en times tid inden sengetid for at reducere de mange input og for at lukke butikken ned.

Søvn: Målet var syv til otte timers søvn hver nat, men det varierede for den enkelte deltager. I gennemsnit sov deltagerne ca. 6,8 timer hver nat. Deltageres søvn blev monitoreret ved brug af udstyr, som kan registrere tiden, hvor deltagerne ligger i sengen og tiden, hvor de reelt sover.



Deltagerne skrev daglige opdateringer omkring mad, motion, søvn og mental tilstand til Chris MacDonald for at gøre dem bevidste om, hvad de havde foretaget sig i løbet af dagen, men også fordi, at forpligtelsen overfor andre mennesker spiller en stor rolle.

Projektet er støttet af TrygFonden.

Se udsendelserne på www.dr.dk/tv/program/u-turn

René fik type 2-diabetes som 34-årig. Vejede 125 kilo inden U-Turn. Har tabt 37 kilo og vejer i dag 88 og har smidt al sin medicin: diabetespillen metformin, simvastatin mod forhøjet kolesterol og hjertemagnyl.



Fotograf: Claus Bjørn Larsen



- Det har været sindssygt hårdt som familie, for René var tit væk fra syv morgen til otte aften og også hver søndag for at træne, siger June.

Jeg efterlod bamsen på bjerget

René Birch, 38 år. Gift med June, har drengene Lucas, 7, og Elias, 2. Bor i Høje-Taastrup. Arbejder med kvalitets- og produktionsstyring hos K-Salat og Bähncke.

Før U-Turn

« Jeg har altid været ham den tykke rødhårede med skæve tænder og briller. Som barn var jeg både indlagt på hospitalet og var på julemærkehjem for at tabe mig. Det lykkedes altid, men når jeg kom hjem, tog jeg det hele på igen. Mine forældre blev aldrig vejledt i, hvordan de skulle hjælpe mig.

Derfor ved jeg, at det handler om at få hele familien med, når man skal tabe sig, og hjemme hos os er vi sammen om det, June, mig og drengene.

Da jeg fik diabetes, stoppede June og jeg med det samme med at drikke almindelig cola og gik over til zero. Vi tabte os begge to 25 kilo i løbet af et år, men det var slet ikke nok. Jeg vejede jo 145-150 kilo til at begynde med.

Det skal ikke gå mine drenge, som det er gået mig. Det er det, der driver mig. Det gik mig også på, at jeg ikke var så aktiv med mine børn, som jeg gerne ville være. Jeg kunne ikke rende rundt med dem og spille fodbold, havde hverken energien eller smidigheden til det.

Men jeg var skidebange for, at det her projekt ville ændre mig, så jeg ikke længere var den sjove bamsefar mere. Jeg bevægede mig ud af min komfortzone (tryghedszone) – væk fra alt det, der gjorde mig tryk.

Under U-Turn

Det hårdeste både fysisk og mentalt var turen på Pyrenæerne. Jeg brød sammen flere gange, kollapsede og tudede. Mine knæ gjorde sindssygt ondt, og jeg kunne ikke klare

varmen. Min vielsesring og mine børn fik mig igennem. Jeg måtte tage vielsesringen om halsen i en kæde undervejs, fordi jeg havde tabt mig så meget. Jeg holdt om ringen, når det var værst.

Jeg efterlod bamsen oppe på bjerget, det gjorde jeg. Jeg hviler mere i mig selv i dag, tror jeg. Jeg evner meget mere end det, jeg troede, jeg kunne.

Efter U-Turn

Jeg tog hurtigt fem kilo på, da optagelserne til U-Turn var færdig. Jeg havde masser af arbejde, og der var sygdom i familien, så jeg fik ikke motioneret nok. Men jeg har smidt dem igen. Jeg går på vægten, er opmærksom, retter ind og gir' den en skalle. Spiser sundere og mindre, intensiverer træningen i centret med styrketræning, på crosstraineren herhjemme og kampsporten Krav Maga.

Men jeg vil have et liv i balance, og mit liv skal være tåleligt. Jeg falder i til tider nu, men det vil jeg ikke slå mig selv i hovedet med. I stedet prøver jeg at forstå, hvorfor jeg faldt i, så jeg kan forstå og ændre de dårlige vaner. Men altså jeg tillader mig et stykke chokolade og andet i ny og næ nu, bare ikke i samme mængder og ligeså tit.

Nu styrer jeg det selv, og jeg tror på det. Det er også dejligt at undvære medicinen! Før lignede jeg hver dag alle de piller op, jeg skulle huske at tage. Nu er det mig, der styrer det, ikke pillerne. Men det er nu, det er svært, for det er nu, det gælder. Nu er det hverdag. »

Konen: Nu får vi kvalme af stegt flæsk

“Jeg ville vildt gerne selv have været med i U-Turn, men jeg har – heldigvis – ikke nogen kronisk sygdom, som man skulle have for at deltage. Vi har virkelig ændret madvaner, og det har også ændret sig, hvad vi kan li'. Før elskede vi stegt flæsk, men nu får vi nærmest kvalme af det. Vi spiser masser af hummus, kylling og bønner. Når børnene får pasta, laver vi måske strimler af squash til os selv, og kødsovsen, som før bare var noget hakket kød og en gang hakkede tomater, bliver fyldt med gulerødder, selleri og bønner”.

Jeg er klar til en makeover

Linda Bak, 52 år. Single, bor med sin 19-årige søn Alexander i Charlottenlund. Arbejder som pædagogmedhjælper i Spiren på Joseph Søstrenes Skole i Charlottenlund.

Før U-Turn

☺ Jeg var klar over, at jeg ikke ville leve længe, hvis jeg fortsatte med den livsstil, jeg havde. Jeg havde det forfærdeligt. Jeg kunne ikke engang gå 200 meter. Jeg havde ingen kondition *what so ever*. Som hjertepatient havde jeg gået til genoptræning, og det var skræmmende, at nogle af de andre patienter, der var meget ældre end mig, var i meget bedre form. Skulle det virkelig være rigtigt, at jeg dengang som 51-årig var så fed og i så dårlig form?

Under U-Turn

Jeg var altid den sidste – altid den, der gik bagest. Jeg var det svageste led hele tiden, og det havde jeg det meget dårligt med. Jeg fik tit kramper, ondt i min lænd og især i mine knæ. Der gik rigtig lang tid, før jeg selv kunne mærke, at jeg gjorde fremskridt.

Jeg var en rigtig brokkerøv og blev “Linda fire år” rigtig mange gange. Chris pressede mig tit til lige at “tage en tur til”, og da jeg stod midt i det, havde jeg det tit sådan, at nu gider jeg altså ikke mere... I dag er jeg dybt taknemmelig over, at Chris og mange andre har holdt mit brokkeri og piveri ud.

I Pyrenæerne fik jeg det rigtig, rigtig dårligt og fik indopereret en ny forebyggende stent (et lille metalnet, der placeres i forsnævringen i blodåren for at holde den åben, *red.*), så jeg ikke skulle få en blodprop. Jeg blev også sendt hjem for en

sikkerheds skyld. Hjemme trænede jeg videre, og jeg tror, jeg ville kunne gennemføre Pyrenæerne i dag.

Efter U-Turn

Da optagelserne sluttede, tænkte jeg: YES! Den første måned styrede jeg selv træningen, men jeg var alt for doven og tog lynhurtigt nogle kilo på. Chris slap mig heldigvis ikke. Jeg har stadig tæt kontakt med ham og træner nu med hans assistent, Mette, tre gange om ugen.

Hvis jeg kan fortsætte som nu, kommer jeg til at leve ligeså længe som alle andre, tror jeg. Hvis jeg ødelægger det, jeg har opnået, er det virkelig dumt. Jeg har sat mig for at træne fem dage om ugen, når det hele slutter og helst sammen med en veninde.

Jeg mangler at tabe 15 kilo, men har stadig ikke vænnet mig til, at jeg er meget slankere. I butikkerne går jeg stadig over til tøjet i str. 54, inden jeg husker på, at jeg skal over i lightafdelingen med str. 42. Jeg er klar til en makeover, både mig selv med mit tøj, mit hår, min stil i det hele taget – og mit hjem. Jeg har ikke fundet frem til den nye Linda endnu.

Jeg var også deprimeret i starten, men jo mere jeg tabte mig og i jo bedre form, jeg kom, jo bedre fik jeg det. Men det, der betyder mest for mig, er næsten, at min søn sagde “Mor, jeg er så stolt af dig” og gav mig et stort knus, da han havde set den første udsendelse. Han er glad for, han kan få lov til at beholde mig. ”

Chefen: En helt anden person

“Lindas læge havde opfordret hende til at være med i U-Turn. Det fortalte hun mig, og jeg sagde, jeg ville støtte op hele vejen igennem. Hun havde ingen livslyst eller energi. Det var kun, når et af børnene satte sig på skødet af hende, at hun lyste en smule op. Linda er en helt anden person i dag. Forvandlingen er total”.

Fotograf: Claus Bjørn Larsen



- Da min chef sagde, hun ville bakke mig 100 procent op, så meldte jeg mig til U-Turn. Opbakningen fra min arbejdsplads har betydet alt, siger Linda – her med sin chef Isabella Tengstedt.

Linda fik type 2-diabetes ved U-Turns start og undgik at få ordineret diabetespillen metformin. Er hjertepatient og har fået forebyggende stents mod forsnævring af blodkarrene. Får ikke længere medicin for forhøjet blodtryk, men en hjertemagnyl. Den kolesterolsænkende medicin simvastatin er reduceret fra 80 til 40 milligram. Vejede 105 kilo inden U-Turn, tabte 30 kilo og vejer i dag 75.

Der er ingen vej tilbage

Hermann Christensen, 59 år. Gift med Ulla Kusk. Begge har mistet deres tidligere ægtefæller. Har en voksen datter og to voksne sønner fra første ægteskab. Bor i Himmelev ved Roskilde. Er direktør for Trinity Hotel- og Konferenc Center i Fredericia.

Før U-Turn

☞ Jeg havde det fint – bortset fra ondt i ryggen. Jeg var også begyndt at tænke på, hvor mange raske år, Ulla og jeg ville få sammen. Det er stort at møde den eneste ene for anden gang i sit liv, og vi vil jo gerne lave andet end bare sidde i sofaen sammen.

Jeg havde gennem de sidste 30 år taget et kilo på hvert eneste år, og jeg tabte mig ikke, selv om jeg ikke spiste særlig meget usundt. Men jeg spiste alt for meget. Jeg var også begyndt at være nervøs for, om det ville være ved, at jeg kunne regulere min diabetes kun med kosten.

Jeg lavede en aftale med min bestyrelse og chefgruppe om, at jeg kunne deltage i U-Turn, og jeg samlede mine medarbejdere og sagde, at jeg ikke ville være ligeså synlig det næste halve år. Det var en svær beslutning.

Under U-Turn

Det var tungen ud af halsen i et halvt år, fordi jeg bor i Roskilde og arbejder i Fredericia. Jeg måtte frasige mig alt privat, og vi så næsten ingen venner i det halve år.

Det var virkelig hårdt at træne seks gange om ugen i to til to en halv time hver gang. Ved siden af skulle vi gå 10.000 skridt hver dag. På en normal dag går jeg 4.000 skridt, så efter en arbejdsdag og hård træning, gik Ulla og jeg også lige en tur klokken ti om aftenen. Jeg var virkelig træt. Nogle dage måtte jeg bare sige: Jeg kan ikke presse mig selv mere.

Turen i Pyrenæerne var en kæmpe mental rejse – mere end

en fysisk rejse. Nogle gange sagde vi ikke noget til hinanden i timevis, men gik bare og koncentrerede os om vores egne tanker og om at kigge nedad, så vi ikke faldt.

Det, jeg også har lært af U-Turn, er at tage ét skridt ad gangen, når jeg står over for store udfordringer. Det virker.

Efter U-Turn

Jeg har det bedre i dag. Det er nemmere at komme op og ned ad trappen, og jeg har oplevet at give en masse unge baghjul under nogle sportsaktiviteter. Det er lækkert! Og jeg har ikke ondt i ryggen mere. Det er en større befrielse, end jeg kunne drømme om.

Min blodtryk er til gengæld steget en smule, efter jeg nu typisk kun træner fire til fem gange om ugen og kun i halvanden time. Det har virkelig forbavset mig, at der skal så meget træning til for at holde medicinen for døren. Til jul tog jeg også fire kilo på, fordi jeg var ligeglad med, hvad jeg spiste. Jeg fik et chok – så næste jul tænker jeg mig om.

Jeg træner, inden jeg kommer hjem ved 21-tiden. Det kan kun lade sig gøre, fordi jeg har en enormt forstående hustru, og fordi jeg har været igennem U-Turn, for jeg havde da aldrig nogensinde før gidet træne klokken syv om aftenen efter arbejde. Men der er ingen vej tilbage. Jeg har fået fuld opbakning fra både min arbejdsgiver, mine medarbejdere og min kone, så jeg kan ikke tillade mig at slække på tingene. Det må ikke ske. ☺

Konen: Han har fået rankere ryg

”Hermann er en høj og flot mand, men nu er han endnu flottere. Han har også fået mere energi, og selv om han ikke manglede selvtillid før, kan jeg se, at han går med lidt rankere ryg i dag. Men det, jeg nok er mest glad for, er, at han ikke har ondt i ryggen mere, for han slæbte altid rundt med en massagepude, og den er væk nu. Det er en enorm lettelse. Jeg har i øvrigt selv tabt 11 kilo undervejs, men det er der aldrig nogen, der lægger mærke til”.

Hermann fik type 2-diabetes for otte år siden. Har aldrig fået medicin for sin diabetes, men piller mod forhøjet blodtryk og kolesterol. Smed sin medicin under U-Turn, men er igen begyndt at tage en enkelt blodtrykspille. Vejede 115 kilo inden U-Turn, tabte 30 og vejer i dag 85 kilo.

Hermann kører flere gange om ugen mellem Roskilde og Fredericia, hvor han arbejder. Men det lykkes ham også at få lidt motion, mens han kører: Han sætter fartpiloten på og laver cykeløvelser med fødderne imens.



- Jeg holder jo så meget af ham og vil gerne beholde Hermann mange år endnu, siger Ulla.

Fotograf: Claus Bjørn Larsen

Jeg er blevet mere modig



Anne-Mette Amtorp Burchardt, 49 år. Gift med Peter, har en voksen datter fra tidligere ægteskab. Bor i Hedehusene. Arbejder som partner i familiefirmaet Bech Distribution.

Før U-Turn

“Jeg kunne ligeså godt lægge mig i graven, da jeg fik diabetes. Jeg fik virkelig dødsangst, da jeg fik beskeden. Jeg havde en 15 minutters samtale med en sygeplejerske, der fortalte, at jeg skulle spise sundt og motionere. Ja tak... men det kunne jeg ikke selv finde ud af.

Min disciplin, som jeg kunne have vundet OL med, var at springe over, hvor gærdet er lavest. Jeg rørte mig overhovedet ikke. Når jeg kom hjem fra arbejde, spiste jeg altid slik og chips. Når min mand kom hjem og sagde, han tog i træningscentret for at spinne, blev jeg skidesur og lagde mig irriteret på sofaen, mens jeg ventede på, at han kom hjem for at lave aftensmad til mig.

Jeg har gået til flere af Chris' foredrag og altid tænkt, at alting ville være meget nemmere, hvis man kunne få ham med hjem. Nu fik jeg chancen, for jeg vidste, at jeg ikke selv ville kunne formå at ændre mit liv.

Under U-Turn

Jeg var meget flittig med at overholde min træning og gav afkald på alt – min nevøs konfirmation, en udlandsrejse med mine forældre til deres guldbryllup, alting. Jeg har virkelig været opsat på at gennemføre. Kun da vi skulle til Pyrenæerne, tvivlede jeg og havde alle mulige fantasier om, hvordan jeg

på mindst pinlig måde kunne komme ud af det hele – måske hvis jeg kørte galt i bilen og brækkede benet?

Men jeg fandt ud af, at jeg kunne en masse ting, jeg slet ikke troede, var muligt. Vi startede med at gå på løbebåndet og byggede stille og roligt op. Tempoet blev hele tiden skruet op, og man rykkede sig og blev bedre dag for dag. Mange tror, projektet var ekstremt, men det var det bestemt ikke. Jeg synes tværtimod, at det liv, jeg levede før, var ekstremt.

Efter U-Turn

Min strategi er, at vi ikke har usunde ting i huset. Har vi det, spiser jeg det. Til min fødselsdag havde jeg købt cookies, der ikke blev spist og jeg åd selv hele pakken dagen efter. Så nej – jeg kan ikke styre det bare sådan, men man skal tilgive sig selv, når man fejler. Og så op på hesten igen.

Jeg træner fire til fem dage om ugen og er blevet rigtig glad for især at spinne, som jeg gør mest ved siden af at cykle og styrketræne.

Jeg er en anden Anne-Mette i dag. Jeg har meget mere selvtillid og er blevet bedre til at sige fra. Hvis jeg får en udfordring, tager jeg den. Før spekulerede jeg over, hvordan jeg nemmest kunne komme af sted med at lade være. Jeg er blevet mere modig. Man går glip af så mange ting, hvis ikke man tør noget, og jeg er gået glip af rigeligt i mit liv. ”

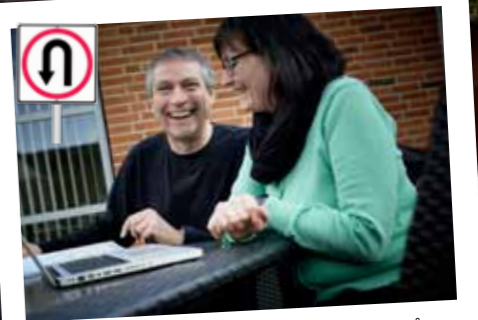
Manden: Jeg har fået en ny kone

“Jeg har fået en ny kone, der ser bedre ud og hviler i sig selv. Det betyder ikke så meget for mig, at hendes udseende er blevet bedre, selv om det er dejligt – men at hun ikke længere har den dovne livsstil, det er virkelig det, der gør en forskel for mig. Men jeg er glad for, at det er Chris, der har taget turen med hende, så jeg har kunnet nøjes med at støtte og give hende friheden til at gøre det, der skulle til!”

Fotograf: Claus Bjørn Larsen



Anne-Mette fik type 2-diabetes som 47-årig. Vejede 80 kilo inden U-Turn, har tabt 17 og vejer nu 63 kilo. Har smidt al sin medicin: diabetespillen metformin, simvastatin mod forhøjet kolesterol og hjertemagnyl.



Anne-Mette og hendes mand Peter kigger på kortet over Frankrig, hvor de skal på cykelferie til sommer.