

Ædemonsteret vokser sig stort og stærkt

Det næste år gik med at samle point nok til at komme ind på ernæring og sundhed, blandt andet ved at læse enkeltfag på VUC og arbejde i delikatessen i Føtex. Jeg arbejdede nu med mad til daglig, og det blev meget tydeligt for mig, at jeg ikke havde den kontrol over mit spisemønster, som jeg gerne ville. Drømmen om vægttabet var der fortsat, men når jeg stod der og arbejdede med mad dagen lang, var det svært for mig at overholde de regler og forbud, jeg satte op for mig selv.

Jeg begyndte at svinge mere og mere mellem kontrol og kaos og satte alle mulige (og umulige) regler op for mig selv om, hvad jeg skulle, og hvad jeg ikke måtte spise.

Det lykkedes måske at overholde mine regler i en uge, en dag eller nogle gange kun i få timer, før jeg endte med at køre sur i det, smide det hele på gulvet og spise løs af rundstykker og basser i kantinen, til jeg blev helt fysisk utilpas. Så sad jeg der og bebrejdede mig selv for at være så svag, at jeg ikke engang kunne overholde en slankekur, og at jeg ikke havde viljestyrke nok til at holde mig fra de søde sager. Men så måtte jeg jo bare

starte forfra igen i morgen. For tabe mig, det skulle jeg.

Maden begyndte at fylde mere og mere i min bevidsthed, og jeg tænkte efterhånden rigtig meget på mad. Inden jeg gik i seng, tænkte jeg på, hvad jeg havde lyst til at spise næste dag, og når jeg tog på arbejde, glædede jeg mig til at se, hvilke lækre ting der ville blive serveret til morgenmaden. Efter frokosten kunne jeg godt have lyst til lidt sødt, så indimellem tillod jeg mig selv det, og efter arbejde kunne det være, jeg rundede bageren for at se, om de havde et eller andet lækkert, jeg kunne spise på vejen hjem. Men jeg tog det ikke med hjem til Jesper, for jeg var for flov over, at jeg ikke kunne styre mig. Så jeg spiste det, enten inden jeg tog fra arbejde eller på vejen hjem, eller også gemte jeg det i tasken, så jeg havde lidt lækkert til senere på dagen.

Når jeg var derhjemme, spiste jeg "normalt" sammen med Jesper. Jeg lod som om, alt var, som det skulle være, og at jeg var sulten, når vi skulle spise aftensmad, som om jeg ikke havde fået mad siden frokost. Det var bare ikke altid sandheden. Derimod havde jeg nogle gange spist så meget chokolade om eftermiddagen, at jeg fik helt kvalme ved tanken om at skulle spise aftensmad. Men jeg gjorde det alligevel, for ellers ville det jo virke mistænkeligt. Det var ikke altid, jeg kunne spise op, men så måtte jeg undskylde mig med, at jeg ikke havde mere appetit.

Måske var det her, alarmklokkerne skulle have ringet: at jeg på ingen måde havde styr på mit spisemønster, og at det sidste, jeg skulle, var at læse ernæring og sundhed, da jeg på ingen måde kunne vejlede folk i sundhed med det spisemønster, jeg selv havde. Men alarmklokkerne ringede ikke. Tværtimod blev jeg bare endnu mere opsat på at læse ernæring og sundhed, for

jeg troede, det kunne være med til at hjælpe mig med at få styr på de problemer med maden, jeg selv baksede med.

Et år efter mit første afslag var drømmen der fortsat: jeg ville læse ernæring og sundhed, så endnu en ansøgning blev sendt afsted. Og denne gang var sandsynligheden jo større end første gang, da jeg havde brugt et år på at samle point til at komme ind på uddannelsen – troede jeg. Men ak! Endnu et afslag. Pludselig begyndte jeg at fortryde, at jeg ikke havde taget mig sammen på HF. Jeg havde jo haft evnerne til det, men på det tidspunkt havde jeg prioriteret fællesskabet og byturene højere end lektierne. Nu bed det så sig selv i halen.

Heldigvis havde jeg dette år også søgt ind på en anden prioritet, nemlig serviceøkonom med speciale i sport & eventmanagement i Randers. Jeg havde ikke mod på at vente endnu et år og søge ind på ernæring og sundhed igen – og risikere endnu et afslag. Jeg havde i forvejen haft intet mindre end fire "fjumreår" allerede, så jeg skulle bare i gang. Det lød jo også som en god uddannelse, jeg skulle i gang med, så efter den første skuffelse havde lagt sig, forsøgte jeg at acceptere, at jeg åbenbart ikke skulle læse ernæring og sundhed og gik i stedet i gang med at forberede mig på min nye uddannelse til serviceøkonom. Men der var et eller andet, der føltes forkert. Det var jo ikke det, jeg ville. Jeg ville læse ernæring og sundhed, og jeg kunne ikke slippe tanken. Så jeg begyndte at søge rundt på nettet, for jeg vidste, uddannelsen også fandtes i Sorø. Jeg havde ikke prioriteret denne mulighed, for Jesper og jeg var netop flyttet i en ny lejlighed i Århus sammen. Han havde også søgt ind på uddannelse og var blevet optaget, så jeg var kun interesseret i at læse i Århus. Jeg begyndte dog at overveje mu-

ligheden for at leje et værelse i Sorø og bo der i hverdagene, mens jeg studerede, og så måtte jeg søge om overflyttelse til Århus hurtigst muligt. Det var min eneste mulighed for måske at komme i gang med uddannelsen allerede det år. Jeg gik derfor ind på uddannelsesstedet i Sorø's hjemmeside, og stor var min overraskelse, da jeg fandt ud af, at man kunne tage uddannelsen som fjernstuderende. Jeg kunne altså bo i Århus og selv læse op, og så skulle jeg kun til Sorø og følge undervisningen to dage hver anden uge. Kunne det virkelig være rigtigt? Jeg havde aldrig hørt om denne mulighed tidligere, men der var ingen tvivl i mit sind: det var det, jeg ville.

På meget kort tid fik jeg ringet til Sorø og sikret mig en plads på studiet pr. 1. september og ringet til uddannelsen i Randers og frameldt mig. Jeg var lykkelig. Tænk, at det skulle lykkes mig at komme i gang med mit drømmestudie alligevel. Jeg kunne næsten ikke tro det.

Havde jeg vidst dengang, hvad jeg ved den dag i dag, var jeg nok løbet skrigende bort fra ernæring og sundhed og i stedet kastet mig jublende i armene på event uddannelsen, men det gjorde jeg ikke. Så jeg måtte lære det på den hårde måde, for det skulle vise sig, at uddannelsen i ernæring og sundhed blev langt fra lige så rosenrød, som jeg havde forestillet mig.

Jeg havde lidt naivt troet og håbet på, at dette studie kunne være med til at hjælpe mig med at få styr på mine overspisninger. Jeg havde nu i tre år vedligeholdt min vægt efter at have tabt de ti kilo. Jeg var altså normalvægtig med et BMI på ca. 24. Men jeg manglede i min egen optik fortsat at tabe syv-ti kilo, og overspisninger var der masser af i det skjulte.

Det vækker en sorg i mig i dag, for jeg kan se, at jeg egentlig

var normalvægtig, men at det af en eller anden grund fortsat var utrolig vigtigt for mig at komme længere ned i vægt. Og at det var netop den idé, der endte med at ødelægge så mange ting i mit liv. Det var den idé, der gav mig et fuldstændig unaturligt og usundt forhold til mad, og den var medvirkende til at ødelægge mit forhold til den person, jeg elskede. Det er hårdt at erkende, at et simpelt ønske om at tabe mig faktisk vejede højere end relationerne i mit liv – og at jeg i stedet for at komme nærmere lykken fjernede mig mere og mere fra den. Der, hvor jeg havde troet, at studiet kunne være med til at afhjælpe disse problemer, endte det i stedet med, at der lige præcis skete det modsatte: al den fokus på mad og sundhed var med til at forværre min spiseforstyrrelse i ekstrem grad. Undervisningen var en evig påmindelse om, hvad der ikke fungerede i mit liv, og at jeg "burde tage mig sammen", så da jeg først startede på uddannelsen, eskalerede mine overspisninger, og jeg kunne slet ikke kontrollere monsteret.

Jeg var fanget i mit eget fængsel. Jeg sad dagligt og læste om sund mad og om, hvad der ville være bedst for kroppen at spise, og samtidig voksede monsteret inde i mig. Han hev og sled i mig hver eneste dag, og jeg kunne ikke gøre andet end at forsøge at dæmpe ham med kage, chokolade og hvidt brød. Han var afsindigt stærk, og han ville aldrig lade mig få fred. Jeg tænkte konstant på mad, og nu var det blot blevet endnu sværere at slippe disse tanker, eftersom det var en stor del af min uddannelse. Undervisningen i kalorier, energibesparelse og kostplaner gav mig masser af gode idéer til, hvordan jeg kunne komme af med de sidste forbandede kilo. Så jeg var hele tiden på jagt efter nøglen, nøglen til vægttabet. Som så mange andre kvinder har jeg prø-

vet stort set alt, hvad der er på markedet: pulverkure, kostplaner, suppekur og sultekur. You name it, I've been there.

Men lige lidt hjalp det. Kiloene blev jo ved med at komme tilbage igen, og jeg blev mere og mere frustreret og ulykkelig, alt imens monsteret voksede.

Det gjorde det heller ikke bedre, at jeg gik på et fjernstudie. Som den sociale person, jeg er, havde jeg set frem til studielivet med studiegruppe, fredagsbar og fælles madpakkespisning i frokostpausen. Men i stedet sad jeg nu hjemme foran min computer og læste mikrobiologi, biokemi og fysiologi – fag, der ikke var de mest naturlige for mig at forstå, og da slet ikke på denne måde. Jeg er meget visuelt anlagt og lærer bedst i samspil med andre mennesker, så det var en helt katastrofal måde for mig at modtage undervisning på. I min studiegruppe, som var spredt over hele landet, og som derfor mødtes på Skype, var de fleste af os ikke særlig skarpe til kemi.

Heldigvis var der én i gruppen, der havde fanget det – og fordi vi var rimelig pressede i forvejen, endte vi med at give hende kemiopgaverne, så vi fik dem lavet til tiden. Hvilket selvfølgelig bed sig selv i halen, for det betød bare, at vi andre aldrig rigtig fik den grundlæggende biokemi på plads. Jeg begyndte at føle mig mere og mere bagud og følte mig dårligere og dårligere til mit fag. Ofte kunne jeg slet ikke tage mig sammen til at læse i studiebøgerne, når jeg sad alene derhjemme om dagen, mens Jesper var i skole. Jeg sad bare og stirrede ind i min computer, indtil jeg ikke kunne mere og gik ind i stuen, hvor jeg sumpede hen til genudsendelsen af *Go' Morgen Danmark*, mens jeg tømte køkkenskabene for mad. Eller jeg gik i SuperBest og fyldte en bærepose med flødeboller, chokolade, is og kage, som

jeg gik hjem og proppede i munden, mens jeg stenede til et eller andet ligegyldigt i tv'et. Når Jesper kom hjem, sad jeg nærmest som en lille, logrende hund og ventede på, at vi skulle lave et eller andet sammen, for jeg trængte bare til selskab og til at føle mig noget værd. Men han havde været af sted og sammen med mennesker hele dagen, så han trængte bare til ro – og ikke til at lave noget sammen med mig. Eller også havde han travlt med sine lektier. Han var meget pligtopfyldende og sad ofte inde ved sit skrivebord og lavede lektier til den helt store guldmedalje. Han fik næsten altid 12 til sine eksamener, og det var svært for mig. Dels fordi hans målrettethed og arbejdsomhed tydeliggjorde min egen dovenskab. Jeg var et nul ved siden af ham. Hvorfor kunne jeg ikke bare tage mig sammen og arbejde lige så hårdt som ham? Og dels fordi jeg følte mig tilsidesat i forhold til hans studie. Behøvede han virkelig at bruge så mange timer ved den computer? Kunne mindre end 12 ikke også gøre det, for så til gengæld at være lidt mere sammen med mig? Nej, åbenbart ikke. Han var fuldstændig dedikeret til sit studie, mens jeg havde det værre og værre med mit.

Mit liv begyndte at fungere som et pendul. Jeg svingede fra den ene yderlighed til den anden. Det ene øjeblik var jeg i monsterets vold, og mit spisemønster var helt ude af kontrol. Jeg åd og åd og åd og stoppede ikke, før jeg havde så meget fysisk ubehag, at jeg blev tvunget til det. Det andet øjeblik blev jeg så træt af mig selv og mit ædemonster, at jeg svingede over i den anden grøft, hvor jeg tog kontrollen fuldstændig tilbage. Jeg fandt på en eller anden form for kontrol over mit spisemønster. Det kunne være en form for kur, diæt eller kostplan, jeg skulle følge, samtidig med at jeg trænede i enorme mængder.

Jeg havde en følelse af, at disse perioder, hvor jeg havde kontrol, var mine raske perioder. Men hvad jeg først fandt ud af lang tid senere var, at jeg ikke var rask i disse perioder. Der var bare to sider af min spiseforstyrrelse: den overkontrollerende side og den kaotiske side.

At det overhovedet var en spiseforstyrrelse, var endnu ikke gået op for mig på det tidspunkt. Det gik først op for mig i sommeren 2009 – et år efter jeg var startet på ernæring og sundhed. Jesper var afsted på Roskilde Festival, så jeg havde en uge alene hjemme. På det tidspunkt var jeg virkelig træt af mine overspisninger og havde nu fundet frem til, at det ikke hjalp mig at få viden om ernæring. Så jeg gjorde, som jeg altid gør, når jeg har et problem: jeg begyndte at søge efter løsninger. Jeg er heldigvis meget handlingsorienteret, så når jeg nu havde erfaring, at mine hidtidige løsningsforsøg ikke havde virket, måtte jeg finde en anden vej. Jeg gik på Google og skrev alle de søgekriterier, jeg kunne komme i tanke om, der passede på min situation, og pludselig var den der. Hjemmesiden, der fortalte om alle kriterierne for spiseforstyrrelsen "Binge Eating Disorder" – eller på dansk kaldet tvangsoverspisning.

Kriterierne lød i stil med dette:

1. Gentagne episoder med overspisning. En periode med overspisning karakteriseres ved følgende:
 - a. At mad inden for en tidsafgrænset periode (fx inden for to timer) indtages i mængder, som helt klart er større end det, de fleste ville spise i en tilsvarende tidsperiode og under tilsvarende omstændigheder
 - b. En følelse af kontroltab i forhold til fødeindtagelsen (fx

- en følelse af ikke at kunne kontrollere hvad og hvor meget, man spiser)
2. Binge eating episoderne skal være forbundet med mere end tre af følgende karakteristika:
 - a. Spiser hurtigere end normalt
 - b. Spiser, så man føler sig ubehageligt mæt
 - c. Spiser store mængder mad uden at være sulten
 - d. Spiser alene, fordi man skammer sig over, hvor meget man spiser
 - e. Føler væmmelse, tristhed eller skyld efter overspisning
 3. Binge eating episoderne skal være forbundet med betydeligt ubehag
 4. Binge eating episoderne forekommer gennemsnitligt mindst to gange om ugen, set over en seks måneders periode
 5. Binge eating er ikke forbundet med regelmæssig brug af uhensigtsmæssig kompensatorisk adfærd (f.eks. opkastning, faste eller omfattende motion) og forekommer ikke i forløbet af anoreksi og bulimi

(Kilde: DSM-IV)

Jeg spærrede øjnene op, for det var jo mig og mit spisemønster, der var beskrevet her, sort på hvidt. Havde jeg virkelig en spiseforstyrrelse? Mig, der var vokset op i en normal familie og ikke havde været udsat for nogen traumer. Og mig, der læste ernæring og sundhed. Kunne det passe? Jeg brugte resten af ugen på at søge flere informationer, og da ugen var gået, var der ikke længere nogen tvivl. Jeg havde spiseforstyrrelsen "Binge Eating Disorder". En spiseforstyrrelse, hvor man spiser helt

ukontrollerede, store mængder mad på én gang, og en spiseforstyrrelse, der ikke var anerkendt som en selvstændig diagnose i Danmark, og som der derfor ikke fandtes nogen behandling for. En spiseforstyrrelse!