

”Jeg er glad og fuld af energi, når jeg kommer hjem fra arbejde. Sådan var det ikke tidligere.”
- Birgitte

Om Birgitte:

36 år

Bor alene med sine tre drenge på 10, 5 og 2 år

Er uddannet socialrådgiver og arbejder som konsulent på et jobcenter

Fik som 11-årig i 1992 konstateret type 1-diabetes

Før jeg blev introduceret til Sense, spiste jeg efter de gældende kostråd for diabetikere. Det betød, at hovedparten af min mad bestod af kulhydrater i form af rugbrød, kartofler, ris og pasta. Jeg spiste helt traditionel og ret tung mad. Tidligere startede jeg dagen med et par rugbrødsmadder. I dag står der skyr med hjemmelavet mysli, æg og grøntsager på mit morgenbord.

Efter jeg omlagde min kost, har jeg spist meget mindre brød og stivelse og meget mere protein. Den kostsammensætning har stabiliseret mit blodsukker så meget, at mit medicinforbrug er næsten halveret – jeg har simpelthen ikke brug for så meget insulin i dag, fordi mit blodsukker ikke har de udsving, som det tidligere havde.

Før min kostomlægning havde jeg, som en følgesygdom af 25 år med diabetes, alvorlige problemer med mine øjne. Jeg var på stadiet lige før en laseroperation. Efter godt et år på Sense er de skadelige forandringer i mine øjne næsten forsvundet, og jeg er gået fra at være i en ekstra obs-gruppe til at være tilbage ved de halvårslige kontroller. Lægerne siger, at den positive forandring i mine øjne skyldes mit stabile blodsukker.

Sense har på alle måder betydet, at jeg har fået det meget bedre med mig selv. Jeg har tabt mig 33 kilo og er vægtmæssigt der, hvor jeg skal være nu. Min diabetes er godt reguleret, min medicin er næsten halveret, og mine øjenproblemer er på vej væk eller i hvert fald minimeret. Jeg er glad og fuld af energi, når jeg kommer hjem fra arbejde. Sådan var det ikke tidligere. Der var jeg ofte træt og uoplagt, når jeg kom hjem og tænkte kun på, hvornår jeg kunne komme i seng.

Derfor valgte jeg Sense

Min kamp mod kiloene startede efter mine tre graviditeter, hvor jeg samlet set tog 30 kilo på.

Jeg var ked af min overvægt, og har gennem tiden derfor forsøgt mig med mange forskellige slankekure. Men det er gået galt hver gang, for det er ikke let at kombinere de ofte strenge principper fra en kur med et svingende blodsukker. Hver gang mit blodsukker er blevet lavt, har jeg været nødt til at spise noget sukkerholdigt for at få det i balance igen, og det har hver gang ødelagt den kur, jeg nu var i gang med.

Jeg havde mere eller mindre indstillet mig på, at jeg måtte leve med min overvægt, da jeg første gang stødte på Sense. Det skete på Facebook, hvor jeg tilfældigt faldt over en video med Suzy, hvor hun fortalte om spisekasserne. Jeg blev nysgerrig og søgte mig frem til mere information om Sense.

Jeg kunne hurtigt fornemme, at her var noget, der adskilte sig fra andre kure, jeg havde prøvet. Der var samtidig flere ting, der gav god mening i forhold til min diabetes. Blandt andet det her med proteinerne – ved at spise flere af dem kunne jeg holde blodsukkeret mere stabilt og sikre en længere mæthedfølelse. Det tiltalte mig, for jeg har aldrig været god til alle de mellemmåltider, som diabetikere traditionelt set er blevet rådet til at spise. Tre måltider om dagen passede rigtig godt til mig.

Med tre små drenge om benene tiltalte det mig samtidig, at vi kunne fortsætte med at spise helt almindelig mad, og at børnene så bare kunne spise mere pasta, ris, brød og kartofler ved et måltid, end jeg gjorde. På den måde blev det nemt og overskueligt.

Jeg valgte ret hurtigt at kaste mig ud i projektet og leve efter principperne i Sense. I starten var det forbundet med en frygt for, at det ville gå som med de andre kure – selv om jeg godt kunne mærke, at der var mange ting, der var anderledes denne gang.

Det var for eksempel afgørende for mig, at der ikke er noget, der er forbudt i Sense. Det, at alt er tilladt, så længe man bruger fornuften, betød, at jeg ikke stod med følelsen af, at alt var tabt, hvis jeg for eksempel var nødt til at spise noget knap så smart for at redde mit lave blodsukker. Det havde en stor betydning rent psykisk.

Tidligere var det præcis dér, hvor jeg opgav en kur. For juice og myslibar er ikke forenelige med slankekure. Men med Sense kan det lade sig gøre. Spisekasserne har fungeret fantastisk for mig som et mentalt værktøj. Hvis jeg har været nødt til at spise en myslibar eller drikke en juice, så har jeg efterfølgende lukket den spisekasse og er kommet videre til næste. Jeg har aldrig stået med følelsen af, at alt var tabt, og at jeg lige så godt kunne opgive.

Mine gode råd til andre med diabetes

Det sværeste ved livsstilsomlægningen til Sense har været mine lave blodsukre. I de perioder, hvor jeg har tabt mig meget, har jeg oplevet at få lavt blodsukker mange gange. Jeg har ikke kunnet nå at regulere medicinen ind efter mit vægttab, fordi det er gået så hurtigt. Jeg er mange gange vågnet om natten med lavt blodsukker, og der har jeg måttet ty til en juice eller en myslibar. Det første halve år på Sense havde jeg altid de to ting med mig, uanset hvor jeg var.

Jeg har målt mange blodsukre gennem hele forløbet, hvor jeg har tabt mig, og jeg har sørget for at have en tæt kontakt til min diabetessygeplejerske på sygehuset. Hun har fulgt mig tæt og har taget langtidsprøver på mig, så vi har kunnet nedregulere min insulin løbende.

Jeg kan kun anbefale alle diabetikere at leve efter principperne i Sense. Der er ikke noget at være bange for. Husk blot at måle dit blodsukker hyppigt, så du har føling med, hvor det ligger. I den aktive vægttabsperiode bør du ligeledes sørge for altid at have noget sødt på dig, så du kan redde et lavt blodsukker. Sørg for at have en tæt kontakt med din sygeplejerske på sygehuset eller din læge, så I sammen kan holde øje med dit blodsukker og justere din medicin løbende.



#SENSEKOST
-33 KILO