

TÁ JAN HOKNAÐI NIÐUR

– EG **VAKNAÐI** EIN OKTOBER **MORGUN** Í 2009. EG FEKK IKKI **ANDAÐ**, HEVÐI ILT FYRI **BRINGUNA** OG **HOKNAÐI** NIÐUR Á GÓLVIÐ. **TÁ** VISTI EG, AT EG **MÁTTI** TAKA MEG SAMAN, **SIGUR** AKRAMAÐURIN **JAN VESTERGAARD**, SUM TÁ VIGAÐI 170 KILO. **HANN** HEVUR TAPT SEG **40 KILO** SEINASTA **ÁRIÐ** VIÐ BROYTA **KOSTVANAR** OG **RØRA** SEG.



SAMRØÐA

Barbara Holm
barbara@sos.fo

Vit hoyra mangan um tey, sum hava fingið skurðviðgerð í magasekkin, og soleiðis eru sloppin av við mong kilo.

Men summi gera tað eisini uttan skurðviðgerð. Ein teirra er 27 ára gamli Jan Vestergaard, sum vigaði 170 kilo fyri einum ári síðani. Hann varð noyddur at gera okkurt við støðuna, tí heilsan var farin at bila.

– Eg vaknaði ein morgun eftir ein bítúr í Havnini. Um tað mundið vigaði eg 170 kilo. Tá eg fór á vesið, fekk eg álvarsliga ilt fyri bringuna og hoknaði saman. Eg visti ikki, hvat var á vási, men tað gekk upp fyri mær, at heilsan ikki helt til vektina longur, greiður Jan Vestergaard frá.

Ógvusligt óhapp viðførdi 50 kilo

Tá ið Jan Vestergaard lítur afturá, undrast hann á, hví hann loyvdi sær sjálvum at blíva so feitur.

– Eg haldi, at meira og meira ein

tekur uppá, verri verður tað at koma í gongd, sigur hann.

Jan sigldi við Roc Amadour sum dekkari í 2007. Tá vigaði hann 120 kilo. Men eftir eina ógvusliga hending umborð, har Jan fekk ein lemm á hondina og mista høgra peikifingur, fór hann í skúla í Havn.

– Eg var tarnaður av hondini og fekk tí ikki gjørt tað stóra kropsliga arbeiða. Eg hevði nakrar jarnstengur í hondini eftir hendingina, og bara armurin kom ímóti onkrum, fekk eg ógvusliga pínu, sigur Jan Vestergaard.

Skaðin í hondini og lívið í skúlanum gjørdu, at Jan tey næstu tvey árin legði alla kropsliga venjing frá sær og tók 50 kilo uppá.

– Eg bleiv meira og meira dovin og var á einari vandamiklari kós, staðfestir hann.

Tað ber til við sunnum mati og venjing

Bráðliga varnaðist Jan Vestergaard, at hann nú vigaði 170 kilo, og sostatt hevði lagt 50 kilo aftrat sær seinastu tvey árin. Jan gjørdi av, at nú skuldi hetta steðga.

– Eg visti, at eg mátti út at røra meg og eta sunnari.

Viljastyrkin gjørdi, at Jan megnaði at tapa seg 40 kilo.

– Eg var á Tórsbreyt hvørt kvøld, óansæð veður og vind. Og eftir eina tíð byrjaðu kiloini at fara av mær, greiður Jan frá.

Men venjingin á Tórsbreyt varð ikki nóg mikið. Kosturin skuldi eisini leggjast um.

– Eg drakk nógv sodavatn hvønn dag og át ósunt, og tað royndi eg at leggja á hillina, greiður Jan frá.

Við hjálp frá einum kostráðgeva eydnaðist tað Jan at leggja kostin nógv um, og soleiðis fáa eitt betri liv.

– Ein vinkona hjá mær, sum er kostráðgevi, hevði hoyrt, at eg ætlaði mær at sleppa av við kiloini, og hon hjálpti mær veruliga víðari við at geva mær eitt skema, sum eg kundi fylgja dagliga, soleiðis eg visti, hvat eg inntók av kalorium, greiður Jan frá.

Eisini onnur vinfólk hjá Jan hjálpti honum á leiðini.

– Ein vinmaður, sum hevur verið í herinum, hjálpti mær nógv. Hann vandi við mær hvønn dag í fleiri mánaðir og

trýsti meg til at klára meg betur hvønn dag, greiður Jan frá.

Eitt fantastiskt liv

Hóast Jan hevur tapt seg 40 kilo, so eru tað kortini áleið 20 kilo eftir til málstrikuna. Men hóast tað, so er lívs-góðskan hjá honum vaksin munandi.

– Tað kennist heilt fantastiskt at verða sloppin av við 40 kilo. Eg eri blivin betur fyri upp á allar mátar. Eg orki nógv betur í gerandisdegnum, eri meira jaligur og als ikki líka dovin longur, greiður Jan frá.

Hann heldur, at tey, ið hava trupulleikar við vektini, mugu fara í gongd sum skjótast, tí longri tú bíðar, verri verður stigið at taka.

– Mítt ráð er at fáa tær eina kostætlan, sum tú fylgjur neyvt. Og so at vera aktivur gjøgnum dagin og royna sum frægast at fáa kropsliga venjing. Og so vita vit øll, at sodavatn, øl og brennivín ikki er gott fyri vektina ella heilsuna. Tað má eisini minkast, um ein vil sleppa av við kiloini, sigur Jan Vestergaard.