

Lætnaðu 1/2 tons í alt

10 vikur tók tað 90 skeiðsluttakarar á Húsarhaldsskúla Føroya at lætina 1/2 tons í alt. Og uppskriftin er einföld – Et minni, rør teg meir, og lat vera við at geva øllum møguligum øðrum skyldina fyri at, at tú vigar ov nógv, siga Jógvan Jacobsen og Jóhanna Klakk, sum til samans eru lætinaði 30 kilo

KOSTSKEIÐ

Anna V. Ellingsgaard
anna@sosialurin.fo
Myndir: Bárður

Tað vóru 90 glaðir og lættir skeiðsluttakarar, sum herfyri stigu á vektina á Húsarhaldsskúlanum fyri seinastu ferð á hesum sinni. Eftir 10 vikur á kostskeiði hjá Elisabeth Akursmørk, økonomu og Lifecoach, var tað eydnast teimum 90 luttakarnum at lætina út við ½ tons í alt. Tvey av teimum, 33 ára gamla Jóhanna Klakk og 66 ára gamli Jógvan Jacobsen, hava mist ávikavist 19 og 10,5 kilo, og hvørgin av teimum stúrir fyri, hvussu tað fer at ganga at halda vektini, nú skeiðið er liðugt. Nýggju matvanarnir skulu nevniliga vara restina av lívinum



Ikki so lægið, at tey bæði Jógvan Jacobsen og Jóhanna Klakk eru glað og errin. Næstan 30 kilo ella 60 pakkar av margarin eru tey lætinaði til samans

Tálg uppá breyð

96,4 kilo vístu reyðu náðileysu tøluni á vektini, tá Jógvan Jacobsen gjørdi av, at nú kundi tað vera nokk. Jógvan er ikki serliga høgur á vøksstri, og hann kendi á sær, at hann vígaði alt ov nógv. Og sjálvst um hann ongantíð hevur latið seg

freistað av køkum og sliki, visti hann væl, hvør trupulleikin var.

– Eg havi altíð verið ringur eftir feitti. Høvdur vit til dømis lambstjógv til døgurða, lá tað bara í luftini, at eg »átti« feittið. Og eg tók gleðiliga móti høsrunagskinninum og øðrum feitti, sum børnini ikki vildu eta. Gjørdi kona mín knettir, hevði eg eina fína umbering fyri at skera mær salttálg uppá breyð, sigur Jógvan, sum eisini altíð hevur verið herviligur at sita og pilka av matinum, eftir at hann var liðugur at eta.

Stóra broytingin hjá Jógvani er sostatt, at mest sum alt feittið á kjøtinum er skorið burtur, hann brúkar ikki longur margarin á breyðið og smelt og garna tálg sleppa bert frammat í sera avmáldum mongdum. Men tað merkir ikki, at maturin hjá Jógvani nú er keðiligur.

– Í gjárkvøldi át eg alskyns leskiligt smyrjibreyð til nátturða, og eg gangi ikki og sakni nakað. Tað snýr seg bara um at broyta nakrar gamlar og púra óneyðugar vanar, sigur Jógvan, sum eisini gjørdist ein fastur partur av býarmyndini í Klaksvík, tá hann byrjaði á skeiðnum. Jógvan rennir nevniliga ikki færri enn 100 km um vikuna, og tað ger sjálvandi eisini, at hann kann loyva sær at eta meir enn fyrr.

Bomm ella døgurða

Sum hjá so nógvum øðrum kvinnum, vildi vektin hjá Jóhnnu Klakk ikki rættiliga, sum Jóhanna vildi, eftir at hon hevði átt yngsta barnið. Og hóast tað eru fyra ár síðani, var tað framvegis ikki eydnast Jóhnnu at koma niður á sína vanligu vekt aftur. Hon hevði høyr, hvussu væl tað gekst hjá teimum, sum høvdu gingið á kostskeiðnum á Húsarhaldsskúlanum og setti sær fyri at royna. Málið var at lætina 10 kilo, og í dag vísir vektin hjá Jóhnnu 10,5 kilo færri, enn tá hon byrjaði.

– Eg hevði ímyndað mær, at eg nú skuldi læra at gera allar møguliga undarligar rættir, sum kanska ongín annar í familjuni tímdi at eta. Men matskráin, Elisabeth gav mær, líkist mest tí, sum ein vanlig føroysk familja etur. Einasti munurin er, at eg skal halda meg til 1200 kal um dagin, og tað ber saktans til. Eg havi í øllum førum ikki gingið svong.

Jóhanna dylur ikki yvir, at hennara stóri trupulleiki var kakur og slikk, umframt at hon snøgt sagt át ov nógv í heila tiki. Elisabeth ráddi henni tí til at víga matin fyri á tann hátt at hava tamarhald á nøgdini.

– Tað hevur riggað fínt, tí so hevur tú onga umbering fyri at eta ov nógv »av óvart«. Hatta við kakum er heldur ikki nakar trupul-

leiki. Eri eg í føðingardag, lovi eg mær sjálvari at eta eitt kakustykki, og tað ger onki, tá eg veit, at eg allar aðrar dagar haldi meg til matskránnar, sigur Jóhanna og leggur afturat, at hvat tú velur at eta, í síðsta enda er tín egna ábyrgd

– Eg veit til dømis, at ein pakki av Matadormix telur líka nógv, sum ein døgurði í mínum roknistykki. So er tað upp til mín, um eg vil hava bomm ella døgurða, tí eg kann ikki fáa bæði, sigur Jóhanna.

Jóhanna hevur fyrr roynt at sloppið av við nøkur kilo uttan varandi úrslit. Hon er sannførd um, at orsøkin til at tað er eydnast hesuferð er, at hon nú veit, at um hon fylgir matskránni, gevur tað úrslit. Eisini hevur tað havt nógv at siga, at tey hava verið vígaði einaferð um vikuna.

– Tað hevur verið øgiliga motiverandi at skula uppá hasa vektina eina ferð um vikuna. Tí tú finnur skjótt út av, at fylgir tú ikki matskránni, skal tað nokk vísa seg á vektini, sigur Jóhanna, sum skjótt verður noydd at skifta stóran part av klæðunum út.

– At verða noydd at fara út og brúka pengar uppá smærri støddir av klæðum er ikki so galið. Tað brúki eg gleðiliga pengar uppá, flennir Jóhanna.

Gomul tankamynstur

Vælumtóktu kostskeiðini á Húsarhaldsskúlanum byrj-

aðu í 1997 og hava verið á hvørjum ári síðani. Góða úrslitið hesuferð er á leið tað sama, sum hini arini, og tað man vera besta prógvið um, at matskráin og heilsuráðini, luttakarnir á skeiðnum fáa, eru munagóð amboð í stríðnum móti vektini.

– Hetta eru amboð, sum fólk kunnu brúka ella lata vera. Tað týðningarmesta er, at tann, sum vil missa nøkur kilo, sjálvur tekur ábyrgdina av, hvat hann ella hon etur. Tað vísir seg at, at ein tann størsta forðingin fyri at klænka er, at vit hava lyndi til at geva øllum møguligum øðrum skyldina fyri, at tað ikki ber til beint nú. Men vilt tú veruliga, so eydnast tað eisini, sigur Elisabeth, sum nýtir nógv orku til at motivera skeiðsluttakarnar. Hon hevur nevniliga eisini útbúgving sum Lifecoach, har hon m.a. arbeiðir nógv við at gomul og negativ tankamynstur ikki skulu forða skeiðsluttakarnum í at náa teirra málum.



– Tú kanst, tað tú vilt. Og ongín annar enn tú sjálv hevur ábyrgdina av, hvat tú etur, sigur Elisabeth Akursmørk, økonoma og Lifecoach



Jóhanna hevur onki ímóti at brúka pengar uppá at skifta garderobuna út, nú hon er sloppin av við tað, sum svarar til 21 margarinpakkar