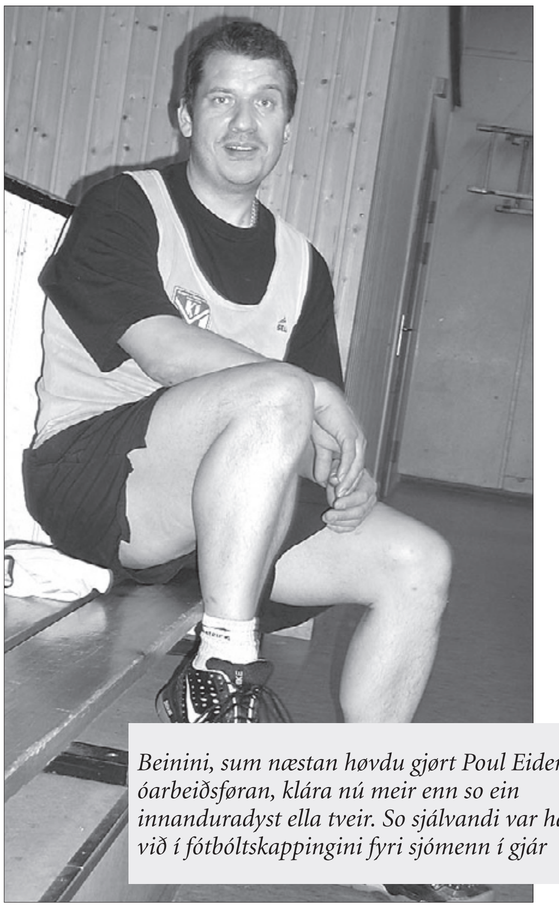
Lætnaði 30 kilo:

Eg verði aldrin feitur aftur

Eftir bert fýra mánaðum er tað eydnast Poul Eiden Müller úr Klaksvík at lætna heili 31 kilo og fáa eitt heilt øðrvísi lív. - Eg verði aldrin feitur aftur. Tað ljóðar kanska løgi at siga soleiðis, men um eg ikki sjálvur trúgvi uppá tað, so eydnast tað heldur ikki at halda vektini, sigur hann avgjørdur

LÍVSSTÍLUR
Anna V. Ellingsgaard
anna@sosialurin.fo

Tað er ringt at ímynda sær, at 38 ára gamli Poul Eiden Müller nakantíð hevur havt trupulleikar við vektini. Cowboybuksurnar sita, sum tær eiga, og svarta T-blusan liggur leyst at bringuni. Í einum taki syftir hann 2 ára gomlu dóttrina Ingibjørg upp á herðarnar, sum var hon ein fjøður – nakað, sum fyri bert fáum mánaðum síðani hevði verið heilt óhugsandi. Tá vísti pinnurin á vektini hjá Poul Eidin heili 120 kilo, og mest sannlíkt hevði hann ligið á sofuni og hugt í sjónvarp. Nú, fýra mánaðir og eitt uppihald á Ebeltoft Kurcenter seinni, er tað eydnast Poul Eiden at koma niður á 89 kilo. Og hann ivast onga løtu í, at tað nokk skal eydnast at náa idealvektini, sum liggur onkustaðni ímillum 70 og 80 kilo.



Beinini, sum næstan høvdu gjørt Poul Eiden óarbeiðsføran, klára nú meir enn so ein innanduradyst ella tveir. So sjálvandi var hann við í fótbóltskappingini fyri sjómenn í gjár

Næstan óarbeiðsførur

Endaligu avgerðina um at klænka seg tók Poul Eiden fyrr í ár, tá hann mátti viðganga, at um ikki okkurt munagott hendi, før hann skjótt at gerast óarbeiðsførur av ovurvektini

- Beinini hildu stutt sagt ikki til nógvu kiloini, sigur Poul Eiden, sum siglir við einum línubáti. Tá tað rullaði umborð, var tað nærum ógjørligt hjá honum at arbeiða fyri pínuni í beinunum. Í landi var hann eftirhondini eisini givin við øllum frítíðarvirksemi, sum kravdi nakað kropsliga. Hóast honum altíð hevði dámt væl at vera við at skjóta harur, var hann nú sitandi eftir við hús, tá hinir fóru avstað. Og tað var ikki hugsingur um at vera við í innandurafótbólti longur. Til endan orkaði Poul Eiden nóg illa at taka døturnar upp í fangi ella at beistast við tær á gólvinum.

- Kropsliga hevði eg tað í allar mátar ringt. Men tað nívdi meg sjálvandi eisini sálarliga, at eg ikki kundi spæla við míni børn, ella ganga ein túr saman við konuni, sigur Poul Eiden, og tekur 10 mánaðar gomlu dóttrina Liljan upp í fangi.

Poul Eiden Müller í sínum "vælmaktsdøgum" fyri 31 kiloum síðani

Sigrid, kona Poul Eiden, var eisini farin at gera sær tankar um, hvussu nógv hann í grundini varð noyddur at forsøma, tí ovurvektin darvaði honum so nógv.

- Eg vildi sjálvandi fegin hava hann við út ein túr at trilla barnavogn, men sum oftast angraði eg tað, tá eg sá, hvussu hann tivandi og sveittandi stríddist við barnavognin, bara eitt lítið sindur av mótbrekku var, sigur Sigrid.

- Í heila tiki var mín lívsgóðska vorðin so vánalig, at eg illa tímdi at vera til. Eg kundi jú onki, og sjálvt tey minstu tingini vóru ein fyritøka hjá mær at fara í holtur við, sigur Poul Eiden.

Kom sníkjandi

Sum smádrongur og ungur vigaði Poul Eiden ikki meir enn dreingir flest. Tað var ikki fyrr enn seinni, at kiloini spakuliga gjørdust fleiri, enn gott var, og seinastu nógvu árini hevur Poul Eiden vigað alt ov nógv. Eins og flest onnur í somu støðu, hevur hann royndt alskyns klænkikurar uttan úrslit.

- Eitt havi eg í øllum førum lært av beiskum royndum – klænkikurar rigga ikki. Skalt tú lætna og halda vektini, má ein lívsstílbroyting til, sum skal vara restina av lívinum, sigur Poul Eiden, sum er sera takksamur fyri stuðulin og alt tað, hann lærdi á Ebeltoft.

- Orsøkin til ovurvektina var í grundini sera einkul. Í fleiri ár hevði eg í allar mátar etið skeivt, og faktiskt hevði eg mist tamarhaldið á mínum matvanum. Til dømis át eg sum oftast bara eina ella tvær ferðir um dagin og var tá sjálvandi so gorhungraður, at eg á alt, alt ov nógv. Tá tú etur uppá handan mátan, fer forbrenningin fullkomiliga út av lagi, og tað verður stórt sæð ógjørligt at klænka, sigur Poul Eiden.

Á Ebeltoft lærdi hann nakrar rættiliga einafaldar reglur at halda seg til. Hann syrgir fyri at eta seks máltíðir um dagin við avmarkaðum nøgdum av feitti og sukri og rørir seg umleið ein hálvan tíma hvønn dag. Enn hevur hann ikki havt trupulleikar við at halda fast í nýggju matvanunum, og sjálvt ikki jólini hava fingið hann at "detta út í aftur". Poul Eiden kom heim aftur frá Ebeltoft 19. des, men stúrdi ongantíð av álvara fyri øllum teimum etigildum, sum stóðu fyri framman.

- Eg tók tað sum eina avbjóðing og hugsaði, at nú slapp mín viljastyrki veruliga at standa sína roynd. Higartil hevur tað gingið fínt. Ongin sigur, at eg absolutt má eta 20 karamellur, fyri tað, um ein skál stendur á borðinum. Tvær smakka eisini fínt, smílist ein ikki sørt errin Poul Eiden, sum ikki hevur tikið eitt gramm uppá á jólum.

Tørva hjálp

Poul Eiden viðgongur uttan at blunka, at hann ikki hevði klárað hetta uttan hjálpina, hann hevur fingið á Ebeltoft Kurcenter. Tí harmar tað hann sera nógv, at stuðulin, sum Almannastovan higartil hevur latið til hesi uppihald, nú er tikin burtur.

- Eg skilji tað satt at siga ikki, tí tann upphæddin, hetta kostar, er so ómetaliga lítil, samanborið við hvat tað hevði kostað samfelagnum, um eg gjørdist óarbeiðsførur restina av lívinum. Ovurvekt snýr seg um, at tú hevur mist tamarhaldið á mati, á sama hátt, sum rúsdrekkamisnýtarar hava mist tamarhaldið á rúsdrekka. Tí hava vit eisini tørv á hjálp, fyri at koma á føtur aftur, sigur Poul Eiden avgjørdur og leggur afturat, at tey munnu vera fá, sum viga ov nógv, sum ikki hava royndt alt sjálvi, áðrenn tey fara at biðja tað almenna um hjálp.

Poul Eiden syftir 2 ára gomlu dóttrina upp í fangið sum ein vøtt – nakað, sum hevði verið óhugsandi fyri bert fáum mánaðum síðani