



Eg eri á leið har, sum eg skal verða. Eg rokni við, at eg fari nøkur kilo niður afturat, men nú skal eg hugsa um at stabilisera vektina hjá mær

– Gastric bypass operatiónin ger, at tað er fysiskt ógjørlegt at stappa mat í seg. Tú verður illa fyri, maturin fer bara beint ígjøgnum kroppin, tú kanst fara at spýggja, og tí loysir tað seg ikki at eta nógv av nøkrum. Tú verður bara illa fyri av tí, sigur hon.

Hóast hon plagdi at eta nógv, gekk tað væl at laga seg til nýggju tíðirnar – uttan mat, tá ið hon hevði hug.

– Eg havi ikki kent á mær, at eg havi gingið svong, men onkuntíð er tað komið fyri, at eg eri blivin svimbul út á dagin, tí eg havi ikki etið nakað í longri tíð.

Alt bleiv ov stórt

Tað, sum Guðrun hinvegin kundi fegnast um fyrstu tíðina, var, at kiloini rapaðu av henni. Frá februar til mai í fjør tapti hon seg 30 kilo. Síðani hevur tað gingið eitt sindur spakuligari, men hon hevur tapt seg 20 kilo afturat síðani tá.

– Eg mátti skifta øll klæðini hjá mær út. Eg kundi passa okkurt nøknlunda, men eina ella tvær vikur seinni var tað ov stórt. Og soleiðis var við øllum. Alt bleiv ov stórt, og tí havi eg verið noydd at keypa mær nýggj klæði. Eisini gifturingurin bleiv ov stórus.



Eg eri ikki bangin fyri, at eg fari at taka nøkur kilo upp á aftur. Men eg skal ongantíð aftur viga 119 kilo

– At eg eri blivin lættari hevur eisini gjørt, eg eri full av orku og kann venja nógv. Eg var byrjað at fáa trupulleikar í øðrum knænum, tí eg var so tung. Tað merkti eg, tá eg hevði arbeitt ein heilan dag. Tað er alt burtur nú, sigur hon.

Hóast Guðrun við operatiónini noyddist at siga farvæl til nógv av tí, sum hevði verið ein partur av hennara lívi, saknar hon einki.

– Eg kann onkuntíð munga eftir onkrum, men eg veit eisini, at tað nyttar einki. Hesa tíðina kunnu krem-eggini verða freistandi, og einaferð skuldi eg royna at eta eitt krem-egg, men tað gekk ikki. Eg blívi ótilpass av at eta sovorðið, og tí sakni eg tað ikki. Tað er sum fólk, sum ikki kunnu eta skeljadjór, tey sakna tað ikki.

– Hóast eg havi verið noydd at

ansa væl eftir, hvat eg eti, havi eg verið tilvitað um, at eg skal ikki blíva fanatisk. Tað skal ikki ganga út yvir familjuna hjá mær, at eg eti minni og nógv sunnari, enn eg gjørdi. Tí fáa vit eisini góðar sunnudagsdøgurðar við øllum tí, sum hoyrir til tað, men eg kann so bara eta minni og lata verða við at fáa mær sós, sigur hon.

Ikki lættari at liva

Guðrun við Rættará hevði tað gott, hóast hon var stór og vigaði nógv. Kanningar, sum vóru gjørdar áðrenn skurðviðgerðina vístu eisini, at hon var væl fyri, hóast kiloini vóru alt ov nógv.

– At blíva lættari í vekt ger teg ikki lukkuligari í sær sjálvum, og tað verður ikki endiliga lættari at liva fyri tað. Tað eru onnur ting, sum gera tað av. Tá tú upplivir sorg, so hugsar tú eisini, hvat hetta hevur at siga. Men eg eri glað fyri, at eg tók hetta stigið, og eg havi ikki angrað tað eina løtu. Eg skuldi bara havt gjørt tað fyri langari tíð síðani, og nú skilji eg ikki, hví eg ikki gjørdi tað, sigur hon.

– Fólk unna mær eisini væl, at eg eri klænkað, og tað er ein góð kensla. Eg fái nógv fittar viðmerkingar, og tað eri eg glað fyri. Men eg skal eisini ansa eftir, at eg ikki verði forstýrað av uppmærksomheitini. Tað kann verða farligt at venja seg við tað, so eg royni at varðveita mína realistiska sans. Høvðið skal verða við í hesum, sigur hon.



Tá ið Guðrun vigaði mest, nærkaðist hon 120 kilo

Ongar feitar sakir

Gastric bypass skurðviðgerðin hevur við sær, at fólk kunnu eta nógv minni. Eisini verða fólk noydd at broyta sínar kostvanar. Tað hevur Guðrun við Rættará eisini gjørt.

– Tá ið eg nú kann eta nógv minni, enn eg kundi, ansi eg væl eftir at eta góðan og sunnan kost. Men eg eri ikki fantatisk, tá ið eg til dømis fari út til okkurt. Eg ætli mær ikki at ganga runt við einum stórum skelti, har tað stendur gastric bypass á, sigur hon.

Nú etur Guðrun lítið og einki av eplum, pasta, rísi, feitum sósum, góðgæti, fast food, køkum, mati við fløta, sjokulátu og føroyskum mati sum riv, røstum kjøti og skerpikjøti.

Hinvegin etur hon nógv meira frukt og grønmeti, enn hon plagdi.

– Í dag havi eg til dømis eina ananas við til arbeiðis, og tað er mín matpakki í dag, sigur hon.

Guðrun etur nógv grovt breyð – Havnabreyð, tey kalla – ymisk sløg av grønmeti, frukt, ljóst kjøt og skal hon loyva sær okkurt góðgæti, er valið lakres.