

Medicinfri efter kostomlægning

”Nu ligner jeg ikke længere en elefant”, siger Frands, efter at han har tabt 30 kilo. ”Jeg har ikke kun fået en ny og slankere krop, jeg behøver nu heller ikke hverken insulin eller blodtryksmedicin.”

Siden Frands i 1990 fik konstateret diabetes type 2, har han været på stadig større daglige doser af insulin og blodtryksmedicin. Efter at han i 2008 startede med kostomlægning, er han nu blevet helt medicinfri.

Frands Bærentsen er 56 år, bor i Kolding og arbejder som sygehjælper på Kolding Sygehus. Han er gift med Lene, og sammen har de tre dejlige drenge.

”Jeg har aldrig levet specielt usundt”, siger Frands, ”men efter at jeg forlod Søværnet i 1973 kom der stille og roligt 5 kilo på – år efter år. Når vægten nåede 105 kilo, sagde jeg dog altid stop og gik enten på Nupo eller på piller, men vægten kom altid på med det samme igen, når jeg stoppede”.

I 1990 fik Frands problemer med maven (diarré), og knæene havde det heller ikke længere godt. Han gik op til lægen, der konstaterede at Frands havde sukkersyge (diabetes type 2) og for højt blodtryk. Begge diagnoser krævede øjeblikkelig medicinsk behandling.

”Da jeg begyndte på insulinbehandling, var det som om, der blev fjernet 25 kilo dødvægt fra min krop”, fortsætter Frands. ”Jeg begyndte at cykle og dyrke motion igen. Men på et tidspunkt hjalp motionen ikke længere, og

min fysiske overvægt blev heller ikke mindre. Pulver og piller var jeg færdig med, og diætisten, som jeg først opsøgte, var ikke til megen hjælp, da hun var mere interesseret i at vide, hvad jeg spiste frem for at rådgive mig om, hvad jeg skulle spise”.

I 2008 opsøgte Frands derfor De Danske Vægtkonsulenter i Kolding sammen med sin kone Lene, der også trængte til at tabe sig. I dag er hun 20 kilo lettere, og selv har Frands tabt 30 kilo. Nu springer han rundt som en ung mand, spiller badminton en gang om ugen og har seriøse ambitioner om igen at komme i gang med sin yndlings sport – cykling.

”Blodtryksnedsættende medicin er for livet, plejer man at sige. Men jeg behøver det ikke længere. Og holder jeg fast i de sunde kostvaner, behøver jeg heller ikke længere insulinen. Det fysiske velvære, som jeg har i dag, vil jeg aldrig igen tabe på gulvet”, slutter Frands.

”Jeg har så meget at miste, hvis jeg ikke holder ved. Langt om længe har jeg endelig fundet ud af, at det gælder om at tage ansvar for sit eget liv – og gøre noget ved det!

’Det, du har gjort, er bare så godt’, siger min læge hver gang jeg kommer til kontrol for min diabetes.”

