



**HÄLSAN
& DU**

9 av 10 äter för lite grönt

■ Alla kampanjer och hälsoråd till trots – 90 procent av svenska folket äter fortfarande för lite frukt och grönsaker. Det visar data från Folkhälsoinstitutet. Tvärtom lägger vi 40 procent av matpengarna på skräpmat, godis och glass.

Veckans tips!

Bär och baciller för friska urinvägar

■ Tranbär i kombination med mjölksyrabakterier blir dubbelt så bra på att förebygga urinvägsinfektioner. Två nya produkter gör detta: Cranberry cure, pris 269 kronor på www.elexironline.se, och Norrländsk bärkraft, pris 180 kronor på immun.se



Kaffe minskar risk för cancer

■ Män som dricker mer än sex (!) koppar kaffe per dag minskar sin risk för aggressiv prostatacancer med i genomsnitt 60 procent. Det visar en ny svensk studie. Det är inte koffeinet utan nyttiga ämnen, troligen antioxidanter, i kaffet som har effekten.



FOTO: THINKSTOCK

VECKANS FRÅGA

Vad är basisk mat?

■ Stämmer det att mat kan delas in i sur och basisk? Vad är det i så fall? *Gunnar*

SVAR: Surt och basiskt är kemiska begrepp som har med pH-värdet att göra. Inom hälsovården har begreppet överfört till livsmedel och grundtanken är att man blir frisk av mer basisk föda, till exempel grönsaker och frukt.



Fråga om hälsa

Annika Boltegård,
Land, 113 92 Stockholm
annika.boltegard@lrfmedia.lrf.se
08-588 367 08

Systrarna Buska

”Vi har halverat vår vikt”



VINNARE. Systrarna Buska vann kampen mot kilona – med hjälp av var sin magsäcksoperation.

Hela sitt vuxna liv har systrarna Buska i Piteå haft problem med övervikt. För tre år sedan vägde de alla fyra över 100 kilo. Nu har de alla opererat magsäcken och kilona har rasat.

AV USSIE HJELM | FOTO JOAKIM NORDLUND & PRIVAT

"Det känns som att jag levt i en bubbla"

Fyra systrar. Snygga, aktiva och – smala. För tre år sedan vägde alla över 100 kilo. Nu har de låtit operera sig och mer än halverat sin kroppsvikt. De sprudlar av energi och glädje över sin gemensamma viktnedgång och förändringen som avspeglas i allt: matvanorna, klädstilen, orken – ja, även i personligheten.

– Jag har fått mitt liv tillbaka, jag kan få tårar i ögonen när jag tänker på det, säger Linda Buska, som opererades för ett år sedan.

Alla kvinnor i släkten på deras mammas sida har haft viktproblem. Enligt läkarna är det genetiskt.

Under hela sina vuxna liv har de sedan kämpat mot kilona och testat allt. Pulver, piller och soppdieter. Räknat points och kalorier och bott på hälsohem. Och visst gick de ner, ibland hela 70 kilo som Lotta gjorde en gång och sedan gick upp igen – med råge.

"Lillsyrran" Johanna Buska var den som först ställde sig i kö för en överviktsoperation. Hon hade fått struma och genomgått tre missfall som berodde på övervikten.

Efter fem års köande fick hon tid för operation. Då hade hon lyckats gå ner några kilo. Hennes BMI låg nu på "bara" drygt 39 och det krävdes ett BMI över 40. (Nu är gränsen ändrad till 35.) Läkaren sa nej.

En annan läkare ändrade sedan beslutet och ett halvår senare opererades Johanna med tithålskirurgi. Två tredjedelar av magsäcken togs bort och ett smalt rör som maten kan passera igenom är vad som återstår.

Var med om en bilolycka

I början åt Johanna soppor, sedan puréer innan hon fick börja tugga vanlig mat. Systrarna såg hur bra hon mådde och att kilona försvann. Ändå tvekade de.

En bilolycka fick storasyster Lotta att ändra sig. Bilen sladdade och snurrade runt flera varv innan den landade på taket.

– Min son satt fastspänd men jag kunde inte använda bältet, jag var

för stor, så jag flög omkring som en vante. Jag skadade axeln och blev rejält mörbultad – men jag överlevde. Då var det ingen tvekan att jag skulle operera mig.

Inga komplikationer

Veronica Buska bestämde sig i samma veva. Hon levde ett aktivt liv men hennes diabetes hade förvärrats. Och valet stod mellan operation och att börja med insulinsprutor.

Med bara en veckas mellanrum opererades Lotta och Veronica. När Veronica fördes in för att sövas hade hon svår ångest. Tårarna rann.



"Även om man i grunden är samma människa, förändras personligheten när man blir smal"

Skulle hennes liv sluta här?

Men operationen gick som en dans.

– Snittet på magen syntes knappt och redan dagen efter var jag uppe och gick.

Linda tvekade längst. Men till slut var det tanken på hälsan och framtiden och Johannas lugna stöd som fick henne att bestämma sig. Utan Johanna som förebild hade ingen av de andra vågat gå igenom en så livsavgörande operation. Och för alla fyra har allt gått bra och ingen har drabbats av komplikationer.

De har alltid varit måna om sitt yttre. Men i dag är det mycket roligare med kläder än när de bara

kunde välja något "stort, svart och heltäckande" som Veronica sammanfattar stilen.

– I dag stämmer mitt yttre med den jag är. Jag gillar en lite rockigare stil med jeans och kavaj. Och jag kan fynda på rean.

Uppmärksamheten från andra var systrarna inte beredda på. Alla blickar, komplimanger, uppskattande kommentarer som de nu får.

– Bekanta som jag inte har haft kontakt med på många år har börjat hälsa igen, berättar Lotta.

När både självbilden och uppmärksamheten ändras, påverkas också självkänslan. Linda har hållit sig i bakgrunden i större sammanhang.

– Men i höstas när jag var i jobbet på en mässo vågade jag ta plats och kom med egna idéer och åsikter.

Lotta har ofta dragits till män med problem.

– Innerst inne kunde jag inte tro att någon kunde älska mig för den jag var. Jag fanns där bara för att stötta dem.

Även detta har ändrats. Sedan några månader är hon särbo med en man som är snäll, trygg och problemfri. Och hon har kunnat sluta med sin antidepressiva medicin.

Livet har tagit ny fart

Efter operationen har alla fått en energikick. Nu orkar de göra roliga saker. Linda har alltid tyckt om alla former av friluftsliv. Men tidigare var det svårt att sätta sig ner i en pulka bakom en snöskoter. Ofta stannade hon inne. Det gjorde att hon kände sig isolerad. I 15 år har hon också längtat efter att åka slalom igen. Det kan hon nu.

Veronica var aktiv även tidigare, hon red och skötte om hästarna i stallet. Men hon var alltid trött.

– Det känns som jag har levt i en bubbla fram till nu – avstängd från livet, säger Veronica. Även om man i grunden är samma människa förändras personligheten när man blir smal: man vågar mer, orkar mer och vill mer. ■

Vill starta kafé

Namn: Lotta Buska.

Gör: Sjukskriven för utbrändhet.

Ålder: 39 år.

Familj: Särbo och barnen Josefine, 18, Oskar, 14, och Albin, 10 år.

Bor: I lägenhet i Piteå.

Fritidsintressen: Hunden Selma, promenera, baka och laga mat.

Drömmer om: Att starta ett kafé.

Vikt före operationen: 135 kg.

Vikt nu: 70 kg.



Äger tre hästar

Namn: Veronica Buska.

Yrke: Personlig assistent.

Född: 37 år.

Bor: I lägenhet i Piteå.

Familj: Sonen Emil, 18 år.

Fritidsintressen: Hästar, äger en travare, en ridhäst och ett föl, och hunden Buster.

Drömmer om: Att ha ett stort hus på landet med många djur och ta emot barn som har det svårt. Att få uppleva mycket.

Vikt före operationen: 113 kg.

Nu: 50 kg.



Är frisör

Namn: Linda Buska.

Yrke: Frisör.

Född: 35 år.

Bor: I Piteå.

Familj: Sambon Per, 37 år, barnen Gustav, 10, och Nils, 5 år.

Fritidsintressen: Friluftsliv i alla former, umgås med vänner och familj

Drömmer om: Att få utvecklas och bredda sig inom yrket.

Vikt före operationen: 108 kg.

Nu: 63 kg.



Har fem barn

Namn: Johanna Buska.

Gör: Studerar.

Ålder: 31 år.

Familj: Gift med Daniel, barnen Levi, 11, Linn, 5, tvillingarna Ester och Ellen, 4 år, och en nyfödd bebis.

Bor: I Piteå.

Fritidsintressen: Friluftsliv, umgås med vänner och familj.

Drömmer om: Att få fortsätta må bra.

Vikt före operationen: 110 kg.

Vikt före graviditeten: 58 kg.



Vid operationen delas magsäcken i två delar

■ **Den vanligaste** överviktsoperationen är i dag så kallad gastric bypass då magsäcken delas i två delar. Den större nedre delen finns kvar i kroppen men maten kan inte nå dit. Maten passerar genom den lilla övre delen som kopplas direkt till

tunntarmen. Man tvingas därför äta lite men ofta. Operationen utförs oftast med så kallad tithåls teknik och resultatet är livslångt.

■ **Den största risken** vid operationen är att det uppstår läckage mellan tunntarm och magsäck.

Andra komplikationer som kan uppkomma är tarmvred, blödningar och blodpropp. Riskerna är dock små.

■ **För att få operera** sig krävs ett BMI över 35, långvarig övervikt och många försök att själv gå ner i vikt.