



INGRID AASEN WÆRNESS, STUDIO 1 FOTOGRAFENE

ANNE MARIT HJELME
ANSVARLIG REDAKTØR

Trøstespising & koronakroppen

Du har sikkert hørt om «korona-kiloene» og det at mange av oss nå er blitt «koronafeite»? Etter et helt år med mye innesitting, isolasjon og trøstespising, har Kari og Ola nordmann blitt større. Og ikke bare har vi lagt på oss flere kilo, mange av oss har også blitt mer passive og stillesittende. Inne-sittende. Foran skjermene, med fjernkontrollen i hånden. Langt inne i en serie du ikke hadde tenkt du kom til å se, spisende på potetchips og annen vomfyll. De daglige turene i skogen har ikke kompensert for stengte treningsstudioer og inntak av altfor mye søtsaker og kalorier. For etter luftturen premierer vi oss gjerne med noe godt i glasset eller på ostefatet, og sånn går dagene.

Nå er det på tide å komme litt ut av dvalen og ta et skippertak – og komme på sporet av gode spise- og mosjonsvaner igjen. Det er vår og lysere tider. Vi har startet med massevaksinering og ser en mulig ende på pandemien der fremme. Kanskje kan vi dra på utenlandsferie i sommer eller til høsten. Kanskje kan vi gå på konserter og kulturarrangementer, og klemme hverandre igjen. Vi vet ikke når, men vi vet at det kommer til å skje. At hverdagen igjen blir mer normal. Da kan det være greit å ta et oppgjør med de nye vanene som er blitt uvaner under pandemien og bytte dem ut med noe som er mer bærekraftig

over tid. Det er jo ikke enkelt, bare det å erkjenne for seg selv hvor mye en har latt det skli ut i hjemmets lune rede, er smertefullt. Føles som et lite nederlag, at all struktur og sunne vaner ble lagt på hyllen på grunn av et lite virus. At viljestyrken og motstandsfølelsen så til de grader kapitulerte, at et helt nytt regime må gjeninnføres i heimen igjen.

Ut med bollebaking og de luftige brødene. Bort med seigmennene og dens like. Sukkerbomber og karbohydrater som har boostet humøret i denne humørløse unntakstilstanden. Lettvint og tilgjengelig, levert i kasser på døren av sterke mannfolk med munnbind.

Jeg har brukt starten av 2021 til å snu om på noen tanker i hodet mitt. Sånne merkelige tanker som har sneket seg inn under pandemiens kvelende hånd, som rettferdiggjør at jeg bare kan slippe opp og spise det jeg vil, når jeg vil, og så mye jeg vil. Det er jo oppskriften på katastrofe, med økende plager og dårligere helse for de fleste. En enorm belastning på den fysiske og psykiske kroppen. Du bare kjenner det i hele korpussen, at den blir tungt og dvask. At energien går ned og tåketeppeet i hodet kommer sigende. Signalene er gjenkjennbare og bør tas på alvor, må tas på alvor, skal tas på alvor. For plagene øker og blir mer kroniske, det verker og smerter i ledd og muskler. Så demper vi plagene med litt mer uhensiktsmessig mat, fordi den kanskje døyver smerten akkurat der og da. Men sjelesmerten og den dårlige samvittigheten øker – og den dårlige sirkelen er et faktum.

Det er kanskje hodet som er sjefen, men følelsene våre skal vi ikke undervurdere i dette matkaoset. Da vi ble stengt ned 12 mars i fjor, virket alt helt surrealistisk. Uforståelig. Ikke til å fatte. Jeg fikk selv masse katastrofe-tanker om død og elendighet, frykt for at jeg og mine nærmeste skulle bli rammet av korona. Sånn hadde vel mange det og kanskje har det slik fortsatt? Vi er midt i en pandemi med en usynlig fiende.

Selv orket jeg ikke å følge mitt strenge matregime for å holde diabetes type 2 i sjakk. Hva var vitsen, kanskje jeg skulle dø likevel? Jeg kjente på redsel og usikkerhet – og masse følelser jeg ikke hadde hatt kontakt med på lenge. Etter 12 måneder med sukker-selvmedisinering lever jeg fortsatt, men kroppen sliter altså.

Koronaen er ikke det eneste en kan dø av.