



## Maraton?

For halvannet år siden Olav var overvektig og hadde et blodsukkernivå som grenset mot diabetes. Blodtrykket var også for høyt. Han var klar over at han veide mer enn det som godt var, men at han var i ferd med å få diabetes, og at blodtrykket var helsefarlig, visste han ikke.

**Pasient:** Det har rett og slett vært langt for mange fristelser, og jeg har ikke klart å stå i mot. Er det noen mulighet å få orden på dette hvis jeg legger om totalt? Jeg er ikke videre interessert i å begynne med medisiner hvis det ikke er absolutt nødvendig! Jeg har i grunnen lenge vist at jeg ikke kan fortsette selv om dette med blodtrykk og nesten-diabetes er nytt for meg.

**Lege:** Ja, det kan godt hende at du kan få orden både blodtrykket, blodsukkeret og vekten hvis du gjør endringer i levesettet.

Olavs arbeid som selger innebar at han ofte spiste ute med kunder. Det ble mange sene kvelder og mye alkohol. Da han var yngre hadde han spilt en del fotball og innebandy, men de siste ti årene hadde han vært lite fysisk aktiv.

Siden samtalen i fjor vår hadde han trent regelmessig. Han hadde tatt opp igjen fotball. Etter en måneds hadde han også begynt å jogge. Tempoet og lengden på løpeturene hadde han økt gradvis. Flest mulig kundemøtene ble lagt til ordinær arbeidstid, og han hadde kuttet drastisk ned på alkoholforbruket. Kiloene forsvant en etter en. Et år senere var blodsukkeret hans helt fint og blodtrykket nesten normalt.

**Pasient:** Nå løper jeg cirka 8 kilometer to ganger i uken. I helgene forsøker jeg å løpe litt lenger.

**Lege:** Det er veldig bra, Olav!

**Pasient:** Jeg går med planer om å løpe halvmaraton til høsten, enten i Oslo eller i Stockholm. Hva tror du om det?

**Lege:** Det er et fint mål å sette seg og vil være stor prestasjon som jeg tror du kan klare. Ettersom du nå løper omkring en mil, så er en halvmaraton absolutt innen rekkevidde for deg.

**Pasient:** Ja, det er nettopp det å ha et mål som er poenget for meg. Jeg synes det er motiverende. Men det er en ting jeg har lurt på. Jeg merker selvsagt at det er lettere å løpe når jeg går ned i vekt. Er det noen tommelfingerregel for mye raskere man løper, for eksempel for hver kilo man tar av?

**Lege:** Jeg tror det er vanskelig å gi et klart svar på dette. Tiden man sparer vil avhenge av hvor mye man veier og hvor raskt man løper i utgangspunktet, om løypen er flat eller kupert og ikke minst om vektreduksjonen kun skyldes mindre fett på kroppen eller om musklene også har minket i størrelse. Størst gevinst av å ta noen kilo har en langsom, overvektig løper som skal gjennomføre en løype med mye stigning og som går ned i vekt uten å slanke musklene sine.

**Pasient:** Med andre ord, en som meg!

**Lege:** Nei, Olav, nå er du ikke lenger overvektig. Snarere tvert imot! Du er en godt trent mann, som gjennom en meget respektabel og målrettet innsats har lagt mange år til livet sitt. Jeg er meget imponert!

**Pasient:** Takk for det! Jeg får se hva jeg gjør men tror nok det blir en halvmaraton i løpet av høsten.