



FOTO: HILDE ORELD

HILDE ORELD

– **JEG KUNNE IKKE FORSTÅ DET!** Jeg er et oppegående menneske med lang utdanning og et klokt hode. Og jeg har en vilje av stål. Likevel klarte jeg ikke å kontrollere hva som gikk inn i munnen, sier Linn Kristin Brænden.

DEN BLIDE SØRLANDSJENTA med de viltre krøllene ser yngre ut enn sine 37 år. Ikke tykk. Ikke tynn. Passe. Slik har det ikke alltid vært. Siden hun var 15, slet hun med vekten. På sitt tyngste veide hun over 100 kilo, tok grep og kiloene raste av. Men kiloene krøp tilbake. Spesielt da hun ble gravid. Vekten økte i været. Så gikk hun ned, ble gravid igjen og pilen på badevekten dirret stadig nærmere nordøst.

– Jeg har forsøkt alle slags lavkarbo-dietter, men for meg har det ikke fungert. Min løsning ble en ketogendiett, tilnærmet totalforbud av karbohydrater. Men diett bestående av mindre karbohydrater og mer fett, er ikke ny. Det jeg snakker om, er totalpakken kurs og individuell oppfølging, sier hun.

BRÆNDEN HAR EN MASTER i offentlig politikk og ledelse, samt cand. mag i sosialantropologi og psykologi. Og hun har klart å gjennomføre en livsstilsendring som virker. Nå ønsker hun at andre skal få den samme muligheten, på en måte som ikke har vært tilgjengelig tidligere. Gjennom sitt selskap Vitam, som hun styrer fra Etablerersenteret i Vest Agder, utvikler hun nå en ny e-Helsetjeneste for livsstilsendring og vektreduksjon.

– «Vita Univers» er utviklet med bakgrunn i mitt brennende engasjement for en effektiv rehabilitering av dem som sliter med de samme problemene som jeg har hatt, sier gründeren.

I to år har hun holdt kurs på nett. Nå tar hun med seg alt hun har lært og lager et helt nytt konsept. Hun har hatt rundt 70 på kurs og oppfølging. Noen følger hun opp hver dag på sms, andre er ikke så opptatt av den tette oppfølgingen. Opplegget varer i åtte uker og kostet 1.800 kroner.

– *Hvem vil ikke klare å gjennomføre et slikt opplegg?*

– Damer som veier fem til ti kilo for mye er vanskeligst, da er ikke problemene plagsomme nok. Man MÅ finne sin indre motivasjon. Klarer du å hjelpe denne gruppen klarer du å hjelpe nesten alle, sier Brænden.

MÅLGRUPPEN ER bokstavelig talt voksende, og Brænden mener det er behov for å tenke nytt.

Samhandlingsreformen byr på en ekstra utfordring fordi kommunene ikke er rustet til å tilby spesialisert hjelp, og tilbudene fra spesialisthelsetjenesten skrenkes inn. Der så Brænden sin forretningsidé:

– Tjenesten skal gi indre motivasjon. Det er det eneste som hjelper. Og det er så uendelig mye lettere å oppnå dette når man kan spise mat som smaker godt, kan spise seg mett og søtsuget forsvinner.

– *Hva er forskjellen på din tjeneste og for eksempel Vektklubb.no?*

– Hos andre vekt-klubber får du, hvis du er heldig, svar på dine spørsmål. Og tilbakemeldingene er kun generell informasjon. Med den nye tjenesten kan du få skreddersydd oppfølging, sier Brænden og legger til at også hennes egen bakgrunn har en verdi:

– Jeg har selv klart det, og jeg er min egen målgruppe. Jeg vet hva en voksen kvinne i tidsklemmen vil ha.

TJENESTEN TAR UTGANGSPUNKT I offentlige anbefalinger om at man i tillegg til økt aktivitet, kan man bruke en reduksjon av fett og/eller karbohydrater for å oppnå vekt-nedgang. Det betyr at de som ønsker det, kan kjøpe kurs i ketogen kost som en av funksjonene i tjenesten.

– *Hva sier skeptikerne til ketogen diett?*

– De sier at de ser at det fungerer, men vet ikke hvor sunt det er. Kolesterolet vil for eksem-

pel kunne gå litt opp i begynnelsen.

For ekspertene er uenige. Noen argumenterer for at dietten er ufarlig fordi våre forfedre stort sett levde uten tilførsel av karbohydrater.

«For friske mennesker er det overhodet ikke skadelig å bruke denne metoden», skriver lege Brynjulf Barextein på Lommelegen.no, mens ernæringsprofessor Hanne Frølich tidligere har uttalt til TV2.no at hun mener denne dietten kan være farlig for både lever og muskelfunksjon. Hun ser ingen positive sider, og ville selv aldri valgt en slik diett.

– *Hvor mye av ditt vekt-tap er kost og hvor mye er mosjon?*

Brænden er «periode-trener». Og hun fikk nesten sjokk da hun så seg selv joggende i Baneheia.

Det skled ut, igjen. Trening kan man droppe, mat må man ha.

– Derfor handler det nesten bare om kost, for meg, men det er lettere å holde vekten, man kan spise litt mer, når man trener. Samtidig går du ikke ned så mye dersom du spiser det du pleier og kun trener mer.

BRÆNDENS MÅL ER å bikke 600.000 kroner i omsetning det første året. På sikt er målet mye, mye høyere. Det avhenger av hvilke samarbeidspartnere hun får med på laget.

– *Har du fått støtte fra Innovasjon Norge?*

– Ja, endelig! Det har tatt tid. De la nemlig inn noen krav som jeg jobbet intenst med å innfri. Lenge følte jeg at jeg var to centimeter fra gjennombrudd!

– *Forklar...*

– Innovasjon Norge ville at jeg skulle få en offentlig institusjon til å støtte tjenesten. Men det er var en utfordring, for de offentlige institusjonene har liten erfaring med ketogen kost, og er nølende eller motvillige til å gi en slik uttalelse.

MEN BRÆNDEN GA SEG IKKE. Tidligere i år sendte hun en epost til helseminister Bent Høie med et forslag om informasjon til primærhelsetjenesten. Saken ble overført til Helsedirektoratet. Svaret fra Helsedirektoratet støtter det Brænden sier: «...man bør kombinere økt fysisk aktivitet med energireduert diett hvor kosten enten har redusert mengde fett/og eller karbohydrater. Vi anbefaler imidlertid at

inntak av grove kornprodukter opprettholdes...».

Også de nye kostholds-rådene som ble presentert tidlig i mars i år, er retningslinjene å spise kostfiber og fullkorn, kombinert med mer og hardere

trening, mer vitamin D og være bevisst på hva slags fett man spiser.

Dette stopper ikke Brænden fra å jobbe videre. Faglig har hun forskeren Pål Jåbekk i ryggen. Jåbekk er en av få i Norge som har ekspertkunnskap fra feltet uten egne økonomiske motiver blandet inn. Han har tidligere publisert internasjonalt, og også forsket på feltet i et FOU-prosjekt som snart ventes offentliggjort.

– Jeg vil ansette flere, både fagpersoner og erfaringskonsulenter. Markedet og behovet over tid er så stort at jeg kan hente ut en pen økonomisk gevinst. Markedet for ketogene dietter er anslått til over 50 millioner kroner. Alle drømmer om resultater som varer over tid, og jeg har løsningen, sier Brænden.

hilde.oreld@finansavisen.no

«Skeptikerne sier at de ser at det fungerer, men vet ikke hvor sunt det er»

«Markedet for ketogene dietter er anslått til over 50 millioner kroner»