

---

## Tabuer, tillit og takknemlighet

---

INTERVJU

ANNE KATHRINE SEBJØRNSEN

annekaths@hotmail.com

---

**Samira Lekhal er en iherdig talsperson for sunn livsstil og bærekraft, men det er ikke fag og karriere hun helst vil snakke om. Samira har rundet 50 – og er mest opptatt av takknemlighet.**



Foto: Birgit Solhaug

Samira Lekhal brenner for folkehelse, kosthold og bærekraft. Denne kunnskapen vil hun nå ut med til alle.

– Vi må tenke nytt om vi skal nå hele befolkningen, sier hun.

Et par tenåringsjenter kaster et blikk på damen med store designersolbriller som står i trappen foran Majorstuhuset. De synes at de har sett henne før og hvisker om at hun er en «kjendis», kanskje en skuespiller?

Gründer, forsker og seksjonsoverlege ved Senter for sykkelig overvekt i Helse Sør-Øst Samira Lekhal har blitt et kjent fjes i mediene. Hun er et yndet intervjuobjekt når kosthold og vekt står på dagsordenen i media, og hun setter pris på å få stille opp.

– I mitt fagfelt konkurrerer vi mot en hel haug med folk uten den nødvendige kunnskapen. «Alle» mener noe om vekt, slanking, mat og trening, ofte basert på erfaring eller personlig overbevisning. Vi bombarderes av slankekafe, slankekremer, fastekurer, juicer og varianter av mat som gjør deg slank og friskere. Jeg opplever at det er helt nødvendig å dele kunnskap som holder mål og som reflekterer fakta. Vi som fagpersoner må bli en motvekt til alle stemmene i det offentlige rom som mener noe om dette uten nødvendig fagbakgrunn.

– Føler du at du må unnskyldte tabloide fremstillinger av budskapet ditt?

– Vi må bruke de flatene der folk er for å nå ut, og da blir det nødvendigvis litt satt på spissen av og til. Jeg har brukt litt tid på å finne et «medisinsk språk» som fungerer i tabloidene.

*«De siste årene har jeg begynt å revurdere hvem det egentlig er viktigst å nå ut til, og hvem som skal ha tiltro til at jeg er god»*

Hun tar av Jackie Kennedy-brillene, møter blikket.

– Denne måten å formidle kunnskap på har lavere status enn tung forskning i anerkjente fagtidsskrifter, men for meg oppleves dette meningsfylt. De siste årene har jeg begynt å revurdere hvem det egentlig er viktigst å nå ut til, og hvem som skal ha tiltro til at jeg er god, sier hun retorisk.

---

## Refleksjoner og runde tall

Det er ikke først og fremst fag som opptar Samira Lekhal i dag. Hun har nettopp rundet 50 og er fortsatt lettrørt etter feiringen og alt den virvlet opp av følelser og ettertanke.

– Jeg går bare og kjenner på en enorm takknemlighet over livet mitt akkurat nå, sier hun lavmælt.

– Som voksen er jeg stadig mer takknemlig for alt det fine jeg har i livet, og jeg er ikke i tvil om prioriteringene mine. Jeg vil helst være sammen med barna så mye som de gir meg anledning til, for jeg føler virkelig at jeg bare har dem «på lån» til de flytter hjemmefra.

Samira Lekhal har prioritert de nære relasjonene fremfor et stort sosialt nettverk.

– Jeg kunne ikke ha invitert 50–100 venner i 50-årsdagen min, for jeg har ikke prioritert å pleie den kontakten. Jeg har en liten gjeng av unikt snille, smarte og sterke kvinner rundt meg, som jeg setter virkelig stor pris på. Vi har ledd og grått sammen, i flere omganger, gjennom flere tiår. Jeg fikk årskort på

Nasjonalmuseet i bursdagsgave av dem, i håp om at det skal bli lettere å få meg med ut på kulturelle begivenheter. Som du sikkert skjønner, så har jeg foreløpig ikke brukt det, men det skal jeg!

For Samira går jobb og fritid over i hverandre, og jobben har på mange måter også blitt en hobby. Ut over det har hun hverken tid eller behov for å ha mange egne planer. Hun smiler litt unnskyldende.

– Det er litt tabubelagt for kvinner å ikke være opptatt av å dyrke egne interesser og «jentetid», er det ikke? Kan man egentlig si at man helst vil være sammen med familien mest mulig? Barna mine driver aktivt med skiskyting, så nå er jeg veldig engasjert i skiskyting, men det stopper nok den dagen de blir engasjert i noe annet.

Hun kaster et blikk på klokken.

– Egentlig synes jeg det er grusomt å bli intervjuet på en mandag, for da har vi fast familiekveld. Jeg er veldig familiekjær og er sterkt knyttet til både grunnfamilien og storfamilien, forklarer hun, og gjør det klart at intervjuet avsluttes etter halvannen time.

Da er det strake veien hjem til Ullern.

– Ungene, som snart er voksne, er så opptatte. Jeg må benytte sjansen når de er hjemme en kveld.

---

## Bare «Samira»

Samira Lekhal var i startgropen av en aldri så liten popkarriere under artistnavnet «Samira» da faren overbeviste henne om å dra til Tromsø for å studere medisin. Selv hadde hun ingen interesse av å bli lege. Hun hadde nemlig blitt «oppdaget» under en danseopptreden hun gjorde på Quartfestivalen. Det endte med at hun fikk platekontrakt og ga ut to poplåter i samarbeid med Mikkel S. Eriksen, nå i det verdenskjente musikkproduksjonsselskapet Stargate. Da hun motvillig startet på medisinstudiet i Tromsø, hadde hun «levd livet» i London i to år, hvor hun også drev med jazzdans og moderne dans.



Foto: Birgit Solhaug

– Det første året på medisinstudiet reiste jeg rundt og optrådte med VG-listas sommerturné. Mange hadde nok ikke satset på medisinstudier i en sånn situasjon, men påtrykket hjemmefra var sterkt. Pappa vokste opp i Marokko i de årene da Marokko var kolonisert av Frankrike, og han måtte lære alt på fransk. Han følte nok at hans egne muligheter for utdanning gikk tapt, og han var derfor opptatt av at vi barna skulle få oss en solid utdanning. Pappa var klar på at minst én av oss skulle bli lege, og siden jeg var hakket mer skoleflink enn brødrene mine, måtte det bli meg. Det er viktig for meg å presisere at begge mine brødre er mye smartere enn meg i dag, sier hun med en liten latter.

Nå mener hun at faren fikk rett i sine betraktninger rundt yrkesvalget, selv om hun på den tiden var dypt uenig.

– Jeg tror kanskje han så at jeg ville kunne bruke grunnutdannelsen i medisin til å gå den veien jeg ville. Det tok tid å finne min plass på studiet, men jeg trivdes bedre og bedre med tiden. Dessuten skjønte jeg at jeg ikke kom til å bli noen stor popstjerne, sier hun med et smil om munnen.

Den som leter grundig, kan fortsatt finne låter av «Samira» på Spotify. Samiras barn har funnet frem til dem, og de spilles av til stor glede i familieselskapene.

– Jeg skal sende deg lenke til de låtene, så får du deg en god latter!

---

## Motivasjon og ny mening

Det hjalp utvilsomt på motivasjonen at det indre kompasset slo inn allerede dag 2 på studiet. Kompassnålen pekte mot en friluftsmann fra Sogndal, med det som for Samira var helt fremmede interesser. Fjell, toppturer og skisport sto plutselig på agendaen.

*«Jeg koser meg skikkelig når jeg skeier ut med noe usunt, men har ikke noen tilbøyelighet til å bruke usunn mat som trøst eller ved stress»*

– Jeg hadde overhodet ikke oppdaget den delen av livet i oppveksten. Vi hadde dessuten ulike interesser innen musikk, litteratur, ja absolutt alt! Men en grunnleggende god kjemi, det hadde vi. Det at vi er så forskjellige, gir meg en ekstra dimensjon i livet. Han er en raus livsledsager som utfordrer meg på alle plan, men jeg sirkler rundt han som min likevekt. Jeg er så takknemlig for at jeg deler livet med han, mye mer enn før. Sånt begynner man å reflektere over når man kommer i den alderen der man begynner å se bakover på livet, sier hun, tydelig berørt.

Hun setter seg til bordet, bestiller en lettbrus og en salat. Samira lever i stor grad som hun lærer.

– Jeg koser meg skikkelig når jeg skeier ut med noe usunt, men har ikke noen tilbøyelighet til å bruke usunn mat som trøst eller ved stress. Jeg er heldig sånn.

---

## «Perfekt for oss»

Samira Lekhal lar seg lett engasjere både faglig og privat, men sier ikke ja til noe hun ikke gløder for.

– Jeg er ganske pragmatisk. Det jeg ikke er opptatt av, engasjerer jeg meg ikke i, og jeg påtar meg ikke oppgaver som ikke interesserer meg. Jeg er absolutt ikke en sånn kvinne som går rundt og plages over ikke å få gjort ting. Min veldig tydelige indre stemme gjør det lett for meg å velge det som føles riktig, sier hun i et toneleie som ikke levner noen tvil om at hun mener det hun sier.

Det sterke indre kompasset mener hun er et resultat av en oppvekst der foreldrene ikke var opptatt av å følge samfunnsnormene, men heller å gjøre det som passet for dem.

– Pappa kom på lykke og fromme fra Marokko til Norge på 1960-tallet. Han var sannsynligvis en av de første marokkanerne som kom flyttende til Norge. Her møtte han mamma, som er fra Isfjorden i Romsdalen. Mamma og pappa var gode til å ta spontane valg og turte å leve utradisjonelt. Vi reiste mye i barndommen, også utenom skoleferiene.

Foreldrene var ifølge Samira ikke så opptatt av hva andre syntes eller forventet av dem. Det var takhøyde i familien på Slattum i Nittedal.

– På bilferie fra Norge til Marokko røkte pappa hele veien, og ingen brukte bilbelter. Sånn var det på den tiden, sier hun og ler litt.

– Foreldrene mine lærte meg at ikke alt må være etter normen, men at vi det er «vi som bestemmer hva som er perfekt for oss». Det har jeg nok tatt med meg videre. Når jeg legger meg om kvelden, er jeg sliten av de rette grunnene, understreker hun.

---

## Kremmerånd og folkeliv

På somrene jobbet Samiras far som gateselger på Karl Johan, mens han resten av året arbeidet i restaurantbransjen. Samiras mor jobbet i butikk og på Posten. For Samira åpnet det seg en ny verden når hun fikk stå i salgsboden på Karl Johan eller på arrangementer som martnan på Maihaugen på Lillehammer. Folkelivet, fargene, luktene og friheten er noen av de beste minnene fra barndommen.

– Jeg elsket å være med pappa på Karl Johan, spesielt under Norway cup-uka.

Den uka var det som om hele Oslo sto i brann, og Samira var akkurat der hun skulle være.

– En sommer var det supertrendy med sølvarmbånd, med en sånn sølvplate der man kunne inngravere initialer eller en personlig tekst. Pappa skaffet seg en graveringsmaskin som han lærte meg opp til å bruke, og det var skikkelig stort. Jeg følte liksom at hele Oslo gikk med graverte armbånd den sommeren. Jeg var i sentrum av begivenhetene, og jeg elsket det!

Ansiktet mykner når hun snakker om det. Forretningskvinnen og overlegen er tilbake i salgsboden et øyeblikk.

– Det at jeg ville bli gründer, henger nok litt sammen med at jeg egentlig ikke ville bli lege i det hele tatt. Som gründer føler jeg at jeg får brukt meg selv og kunnskapen min på den måten jeg vil. Grunntanken i virksomheten min er sosialt entreprenørskap, og visjonen er mer helse for alle. Jeg liker godt prosessen med å ha en visjon, knytte til meg IT-kompetanse, partnere og å ansette folk. Jeg er ikke sikker på om jeg er god til det, men jeg liker det, sier hun og smiler forsiktig.

Samira Lekhal veksler raskt mellom fag, business og privatliv. Sånn er det også hun lever. Jobb og fritid går over i hverandre, og alle avtaler, idéer og gjøremål føres i lister i den tettskrevne almanakken.

– Jeg er et skikkelig listemenneske og elsker å hake av gjøremål jeg er ferdig med, utbryter hun.

*«Jeg er et skikkelig listemenneske og elsker å hake av gjøremål jeg er ferdig med»*

Mange av egenskapene hun bruker i jobben kjennetegner henne også privat, mener hun. Hun er full av idéer, drømmer og tanker, og har alltid likt å sette idéer ut i livet.

– Jeg er eldst i søskenflokket og organiserte stadig mine to yngre brødre i kreativ lek gjennom barndommen. Vi har drevet mange kontorer og avisredaksjoner sammen i min regi, forteller hun.

– Hvis du har sett at jeg har to perioder med hull i CV-en, så er det fordi jeg har vært hjemme med to barn i en lengre periode på halvannet år. Det føltes riktig, utbryter hun spontant.

– Føler du at du må unnskyldes det?

– Det er jo litt sånn, er det ikke? Jeg var så voksen da jeg fikk barn at jeg forstod at her var det bare å nyte. Men også i permisjonstiden jobbet jeg mye og gjorde deler av doktorgradsarbeidet som jeg hadde påbegynt som student. Jeg oppdaget for alvor fedme som et utrolig spennende fagfelt og lurte på hvorfor man ikke jobbet mer iherdig og målrettet med dette på alle plan, forteller hun.

Samira Lekhal hadde en klar plan om å bli god, skikkelig god. Inntil da hadde hun bare ikke visst nøyaktig hva hun skulle satse på, og gikk for indremedisin som spesialitet.

---

## **Samira Lekhal**

London Studio Centre and Contemporary school of dance art, 1992–93

Grunnfag og mellomfag i psykologi, Universitetet i Oslo, 1993–94

Cand.med., UiT Norges arktiske universitet, 2002

Ph.d., UiT Norges arktiske universitet, 2009

Spesialist indremedisin, 2011

Seksjonsoverlege Senter for sykkelig overvekt i Helse Sør-Øst 2011–19

Overlege og forsker på deltid, Senter for sykkelig overvekt i Helse Sør-Øst, 2019–d.d.

Gründer GreeNudge, med initiativene SunnereBarn.no og Re-start.no, 2017–d.d.

---

– Under turnustjenesten bestemte jeg meg for at jeg ville bli en faglig spydspiss. Det var vanskelig om jeg ikke skulle trække i ryggen på «de store gutta». Overvekt er et utrolig spennende fagområde, og det var deilig at det ikke var så

mange som markerte seg innen det fagområdet på den tiden. I dette fagfeltet fikk jeg bli skikkelig god, sier hun ubeskjedent.

---

## Grensen mellom kos og hverdag viskes ut

Samira Lekhal mener at kunnskap om hvor komplekse årsakene til fedme er, i større grad må inngå i behandlingen.

– Barn og ungdom som sliter med alvorlig fedme, er en svært sårbar gruppe. Ofte har de sammenfallende utfordringer som preger skolegang, vennskap og fritidsaktiviteter. Mange har tilleggsvansker som gjør at de følges opp av andre instanser. Barna er kanskje også fra familier der mor eller far har fedme, og dermed tar med seg egne erfaringer inn i behandlingssituasjonen.

– Det er et sammensatt bilde?

– Ja, og vi trenger større grad av tverrfaglig samarbeid på tvers av fag i spesialisthelsetjenesten og mellom primær- og spesialisthelsetjenesten. Dette arbeidet er påbegynt, og vi har flere ildsjeler som brenner for dette i Norge. Men vi er ikke i mål. Veiing og måling bør bli like naturlig som enhver annen undersøkelse og skal selvsagt alltid gjøres med respekt og varme, sier hun, mens hun igjen smugtitter på klokken.

Samira Lekhals faglige hovedinteresser er helseatferd, folkehelse, kosthold og bærekraft, og hun er opptatt av å nå ut til alle deler av befolkningen. Da må man tenke nytt, mener hun.

– Min gründerbaby GreeNudge er en virksomhet som jobber for økt helse og bærekraft til alle deler av befolkningen, på tvers av fag og næringsliv. Et av våre initiativ, SunnereBarn, har siden 2019 blitt blant Norges største og inkluderer mer enn 60 000 barn og 11 000 ansatte. Vi må nå ut til alle, understreker hun.

Hennes siste lidenskap er den digitale plattformen Re-start.no. Her tilbys kunnskap og verktøy for en sunnere og mer bærekraftig livsstil og en frisk vekt.

– Min visjon om mer helse for alle er jo sikkert litt naiv, men det fungerer fint for meg å ha dette som motor og drivkraft, understreker hun.

Hun påpeker at vi lever i et samfunn der det for mange er veldig mye mat tilgjengelig til enhver tid. Grensene mellom hverdagsmat og kosemat er visket ut.

– Vi koser oss hele tiden?

– Det er kjempevanskelig for barn å spise så lite sukker som faktisk anbefalt. Barn bombarderes av fettrik mat. Jo mer jeg har jobbet med pasienter med alvorlig fedme, jo viktigere tenker jeg det er å anerkjenne at en god del mennesker har et genmateriale som gjør at de ikke kjenner metthet og dermed stopper å spise i tide.

Hun opplever at pasientgruppen hun behandler er stigmatisert og for dårlig forstått.

– Hvis man i tillegg har disse genene som påvirker metthetsfølelse, blir det veldig vanskelig å regulere seg. Det må vi ha forståelse for, understreker hun.

Hun kaster et blikk på klokken, legger jakken over skuldrene. Det er noen som venter hjemme, og Samira Lekhal er ikke i tvil om prioriteringene. Kompassnålen peker hjemover.

---

Publisert: 26. juni 2023. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.23.0370  
Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 4. juni 2026.