Livsstilsmisjonæren

Berit Nordstrand er opptatt av å finne smarte løsninger for travle mennesker. Det handler om de tre m-ene: mat, mosjon og mental helse. Hun er visjonær, selvsikker på grensen til det selvforherligende og befriende jordnær på en og samme tid. Legekarrieren hennes har fulgt uvanlige veier. Nå livnærer hun seg som kommersiell aktør på heltid med eget firma i kostholdsbransjen.

Hennes førstefødte ble født med en kronisk virusinfeksjon. Han fikk både kronisk diaré, tarmslyng og epilepsi. Ingen behandling hjalp. En dag tok hennes gamle tante mot til seg og foreslo en skvett fløte og hjemmelaget mat basert på rene råvarer og mer grønnsaker.

– Google fantes jo ikke på den tiden, men jeg fant fort mange studier som viste at ulike matvarer kunne styrke immunforsvaret. Gutten vår ble frisk på kort tid. Dette ble starten på min livslange interesse for kosthold og helse. Det er jo rart å tenke på at jeg hadde studert i seks år uten å lære noe om kosthold i behandlingen av ulike sykdommer.

Livsstilsmisjonæren

De siste årene har Berit Nordstrand reist landet rundt og holdt foredrag om kosthold og helse. Pågangen er så stor at hun har et eget bookingbyrå til å arrangere foredragsturneene.

– Et sveip på nettet viser en serie bøker du har gitt ut, den sjette ble lansert nå i sommer. Alle selger veldig bra. Det er vanskelig å se forskjell på dine bøker og de utallige slankebøkene folk kjøper og ikke klarer å følge.

– Mitt fokus er å kombinere matnytelser, mosjon og det mentale. Vi må kose oss mer og telle smarte byggeklosser fremfor å telle kalorier. Folk har lite kunnskap om hvilken mat som er helsebringende, mange er overfôret og underernært.

Hun er opptatt av enkle byttetriks, for eksempel å bytte om kveldsmat og middag og lage middagskos på et tidspunkt hvor man har mer tid til rådighet.

– Setter du grytene på bordet, er det lett å overspise. Dander passe porsjoner på kjøkkenbenken, server god drikk til, og spis langsomt. Da kan du unne deg litt kveldskos med smoothie, litt fruktsalat eller litt nøtter og sjokolade før du legger deg. Bittelitt sødme før leggetid ser ut til å forbedre nattesøvn.

Intervjuet er i ferd med å utvikle seg til en serie gode husmorråd uten at Berit Nord-

strand gir uttrykk for ubehag med at vi ikke beveger oss opp i de høyere intellektuelle sfærene. Eller er det egentlig der vi er? Er dette livsmestring på sitt beste?

Kognitiv terapi og kalender

Hun har tatt videreutdanning i kognitiv terapi – et redskap man kan bruke i eget liv med like bra resultat som i legerollen.

– Et grunnprinsipp er å lete etter negative tanker og så finne en alternativ tanke som bidrar med positiv energi. Når jeg legger meg, spør jeg meg selv: «Hva er det beste som har skjedd i dag?» Det gir meg en god

«Moderne mennesker er overfôret og underernært»

følelse å holde søkelyset her fremfor på det som kanskje ikke gikk så bra. Det beste som har skjedd, er ikke alltid så stort og viktig, men det har en verdi for meg å tenke slik. Jeg lærer barna de samme teknikkene. Jeg vil at mine barn skal skjønne at de er sin egen lykkes smed. Det burde vært et fag på skolen. Lykke handler om de øyeblikkene du skaper selv. Du velger selv hvilket søkelys du skal ha.

– Vil ikke de som sliter tungt, oppleve dine løsninger som litt for enkle?

– Jeg har levd et tøft liv i perioder selv. Selvsagt klarer jeg ikke alltid å mestre vansker jeg møter på veien med slike metoder, men de bidrar til at jeg takler livets utfordringer bedre, sier hun og strutter av energi og selvtillit.

Hun har alltid hatt full jobb, hun har født seks barn samtidig som hun har hatt et altoppslukende engasjement for å formidle livsstilsråd til andre.

– Mange undres på hvordan du har fått til så mye?

– Jeg praktiserer selv de rådene jeg gir andre. Enkelt sagt handler det om å finne en god balansegang i livet. Jeg er opptatt av å sette av tid til langsomhet, det gir positiv energi. Dette startet som en overlevelsesstrategi da jeg ble enslig mor med fem mindreårige barn. Jeg så at jeg måtte lete etter smarte strategier for å klare hverdagen.

– Har du ofret noe på veien til den du er i dag?

Svaret kommer uten nøling: – Nei! Det må du skrive med mange utropstegn! Jeg er dårlig på damegreier som sykklubb og vin-klubb, og storbyhelger med venninner bruker jeg heller ikke tid på. Skal jeg treffe en venninne, blir det oftest på en joggetur eller en felles lunsj med begrenset tidsforbruk, men dette er ikke noe offer, det handler om valg alle bør tenke over: Hva skal man velge bort for å få tid til det som gir mest energi? Jeg vet når jeg skal trykke på av-knappen fordi jeg har behov for en rolig kveld sammen med familien. Familietid er så hellig for meg at jeg setter av tid til det på kalenderen min for at den ikke skal fylles med for mange andre gjøremål.

Barn og byggeklosser

Hun synes det er artig å se hvordan barn forstår ting. Å ha bakgrunn som farmakolog er nyttig fordi hun måtte lære seg hvordan hun på en enkel måte skulle forklare vanskelige prinsipper.

– Barn liker å leke med byggeklosser. Når jeg omtaler proteiner som byggeklosser for sterke muskler og mat som gir skyhøye blodsukkerstopper som «poffi»-mat, som gjør at luften fort går ut av ballongen, er de mer enn villige til å jakte på smarte matvalg. Det er en myte at barn ikke vil ha sunn mat. Det handler om å inspirere og leke kunnskapen inn, slik vi gjorde den gangen barna hadde Blekkulf og miljøagentene og krevde at vi voksne tok tak i søppelsorteringen.

– Dine egne barn har vokst opp med en mor som har vært uvanlig opptatt av matvalg. Har de valgt å følge i mors fotspor, eller har

Foto: Ned Alley/NTB scanpix

Berit Nordstrand

Født 1966

- Medisinsk embetseksamen ved Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet 1991
- Spesialisering i klinisk farmakologi ved St. Olavs hospital 1993–1998
- Overlege ved Klinikk for rus- og avhengighetsmedisin 1999–2015
- Søkt spesialitet i rus- og avhengighetsmedisin 2015
- Foredragsholder innen kosthold og helse i 20 år
- Forfatter, blogger og foredragsholder innen kosthold, trening og stressmestring på heltid 2015–

de tatt ut ungdomsopprøret nettopp der du er så engasjert?

– Jeg har alltid involvert barna i mine matprosjekter. Vi har hatt søkelys på hva vi skal kose oss med og ikke på hva vi skal styre unna. Fra de var små har de vært med og prøvd ut nye oppskrifter. Jeg har gjort matlaging til en lek helt fra de var små, og de har alle fått sette preg på vår ukemeny – også på lørdagene som vi kaller skrotmatdagen. Nå som de etter hvert blir voksne, er de fortsatt interessert i kosthold og helse – så nei, de har ikke vist opprør på dette området.

Smart fett

Smart fett, naturlig fete matvarer, er et tema hun ønsker å snakke om.

– Når fett fjernes fra meieriprodukter, påvirker det råvarens effekt i kroppen. Vi mister ikke bare potensielt smarte fettsyrer, men vi kan påvirke biotilgjengeligheten av både vitaminer, mineraler og proteiner i maten. To glass skummet melk gir mye mer melkesukker enn et lite glass helmelk. Jeg er overbevist om at det beste er å gi barna helmelk i små mengder og fornuftige mengder syrnede meieriprodukter. Tørstedrikken skal være vann, ikke melk. Når det

kommer til sammenhengen mellom mettet fett og hjerte- og karsykdom, har vi nok rettet baker for smed. Nå frikjennes melkefettet i metaanalyser av store prospektive befolkningsstudier. Det ser ut til at det var herdet fett som forvirret forskerne i eldre studier. Fornuftige mengder naturlig fet gresk yoghurt uten tilsatt sukker er en del av den godt dokumenterte, hjertevennlige middelhavsdietten.

Forskning eller tro?

– Hvor henter du kunnskapen din fra?

– Egentlig er det overraskende hvor mye forskningsbasert kunnskap som finnes om sammenhengen mellom kosthold og helse. Det gir meg en faglig trygghet jeg ikke kunne vært foruten, og sterk tro på at kroppen med enkle grep kan reparere seg selv – et potensial vi ikke utnytter til fulle. Paradokset er at det er så lite søkelys på å implementere kunnskapen i hverdagen. Noen må gjøre den jobben. Det høres kanskje naivt ut, men jeg føler det faktisk som et kall å lage enkle tips og verktøy til hvordan du kan leve bedre i en travel hverdag.

Berit Nordstrand forteller at hun i det store og hele baserer seg på retningslinjene som kommer fra Helsedirektoratet i kombi-

nasjon med studier publisert i anerkjente tidsskrifter.

– Riktignok avviker jeg fra deres råd om å unngå melkefett, men der har tunge forskningsmiljøer den siste tiden vist at melkefettet ikke er så aterogent som man tidligere trodde. Det ser nå ut til at det er betennelsesprosesser i åreveggen som forårsaker karlidelser og ikke naturlig fete råvarer. Leger skal holde seg oppdatert og vite at retningslinjene kan henge litt etter nye erkjennelser. Både mengde og type fett er viktig – hele matfatets sammensetning skaper spennende synergier i kroppen.

Tross mye vitenskapelig dokumentasjon om sammenhengen mellom kosthold og helse mener hun at vi må erkjenne at mye av vår medisinske virksomhet er erfaringsbasert. Ikke alt lar seg randomisere.

– Vi må huske på at vi i stor grad driver legeskunst, sier hun og legger trykk på siste del av ordet. – Det viktigste for meg er at mange av pasientene beviselig blir friskere når vi fokuserer på kost, fysisk aktivitet og mental helse. Dette er jeg så ivrig på! – Du virker nesten uakademisk sikker på det du brenner for. Evnen til å stille spørsmål ved egne funn og teorier er jo en akademisk grunnøvelse. Blir du aldri i tvil om ting forholder seg slik du fremstiller det?

– Jeg kan ofte bli i tvil om hva som er rett, dette er jo et komplisert fagfelt. Heldigvis har jeg mange dyktige kolleger jeg kan drøfte tvilen med. Jeg er nøye med at jeg ikke går ut med støtte til alle de trendy diettene for vekttap som lanseres med jevne mellomrom. Min rolle er å inspirere til endring, å formidle enkle tips og verktøy til hvordan man kan få det til.

– Hva skulle du ønske Statens råd for ernæring og fysisk aktivitet hadde større søkelys på?

– Jeg mener at vi burde bytte ut skolefruktordningen med en skolegrønnsaksordning. Kun 5 % av norske barn spiser nok grønnsaker, det må vi hjelpe foreldrene med. Grønnsaker kan gjøres attraktive for skolebarn, da tenker jeg på grønn smoothie, å bytte bort pasta i salatbaren med linser og bønner, erstatte lyst brød med næringsrike og spennende brød og knekkebrød barna kan være med å lage selv. Mat- og helsefaget bør løftes. Det er en skam at vi ikke kan unne våre barn et smart skolemåltid som kan legge forholdene til rette for et bedre læringsmiljø.

Å tenke smart

Berit Nordstrand velger bevisst å snakke om smarte matvalg.

– Ordet sunn er et ødelagt begrep fordi folk forbinder det med kjedelig og trist. Vi må bort fra myten om at sunn mat ikke kan brukes til fest og hygge. Hvorfor ikke

erstatte brus med én del ferskpresset eplejuice og tre deler kullsyrevann? Pynter man glassene med en sitronskive og en partyparaply i papir, så går denne helsedrikken ned på høykant i ethvert barneselskap.

– Men er det realistisk å tenke av folk skal klare å ta til seg dine råd i et hektisk hverdagsliv?

– Å lage mat fra bunnen av behøver ikke å ta lenger tid, men det krever litt mer planlegging. Man setter en brøddeig på fem minutter før man legger seg om kvelden, legger noen bønner i vann og tar opp et

«Lykke handler om de øyeblikkene du skaper selv»

kjøttstykke fra fryseren. Så steker man eltefrie brød og tilbereder middagen på en liten halvtime neste dag, vanskeligere er det ikke.

– Det er naturlig å spørre – er alt dette søkelyset på mat nødvendig? Mange synes de har det ganske bra, de sliter ikke mer enn man kan forvente og lever lenge. Kan ikke dette bli litt overdrevet?

– Jeg er enig i at slanking, dietter og sunnhet kan overdrives, men stadig hører jeg folk som har fulgt mine kostråd, si: «Jeg trodde jeg hadde det bra, men nå har jeg fått et nytt liv med bedre helse, mer overskudd og lysere sinn.» Enda mer spennende er det vi har lært de siste årene om epigenetikk, hvordan gener skrur av og på – avhengig av miljøfaktorer. Cellenes «hjerter» er kanskje ikke cellekjernen, slik vi en gang lærte. Miljøet som omgir cellene og cellemembranen påvirker hvilke genoppskrifter som leses av, og dermed vår sykdomsrisiko. Her kommer våre matvalg, vår aktivitet og mentale faktorer inn som svært viktige brikker.

Å stikke seg frem

– Du har valgt å stikke hodet frem på et felt der det er mange aktører og sterke meninger. Søker vi deg opp på internett, ser vi at du har fått din dose med kritikk. Blir du såret eller trigget av motgang?

– Jeg synes jeg har fått lite kritikk fra kolleger, tvert imot opplever jeg inspirerende heiarop. Mange leger erkjenner at de mangler både kunnskap og verktøy på dette området. Særlig allmennlegene vil gjerne lære mer om hvordan de kan få pasientene til å endre livsstil. Noen få journalister og ernæringsfysiologer har derimot kritisert meg. Jeg tror de føler seg provosert fordi jeg prøver å sette livsstil inn i en større

sammenheng der jeg bruker kunnskap om evolusjon, biologi og generell medisin. De har lite kunnskap utover det rent ernæringsmessige og snakker veldig konkret om selve næringen, men forståelig nok ikke om biologi og medisin. Det er synd at deres utdanning har så lite søkelys på evolusjon, og jeg mener det bør endres mer i tråd med hva dagens ernæringsterapeuter lærer.

Hun fortsetter med at hun gjerne vil oppklare uenighet for å finne frem til en felles forståelse. Derfor prøver hun å få til en konstruktiv dialog med både helsemyndigheter og politikere, slik at de sammen kan utgjøre en forskjell for folk flest.

– Kunnskap er ferskvare, og de fleste har som mål å jobbe for det som er sant. Da vil dialog med andre, drøfting og til og med konflikt skape ny erkjennelse og kunnskap hos alle.

Litt ettertenksom fortsetter hun: – Av og til blir jeg såret, noen klandrer meg for å profilere meg selv og drive kremmervirksomhet, men da må jeg bruke mine kognitive metoder for å komme videre. Jeg vet jo selv at jeg ikke har noen skjult agenda og at det jeg står for, er så viktig at jeg synes det er verdt prisen å stå frem. Målet helliger middelet, kan man vel nesten si.

– Hvilke tanker gjør du deg nå som du har forlatt en trygg legejobb og blitt forretningskvinne og livsstilsprofet på heltid?

– For meg ble det et enkelt valg fordi jeg har behov for å frigjøre tid til å holde meg faglig oppdatert for å kunne fortsette med min store lidenskap. Det føles som det eneste rette – å bruke all min tid på dette feltet nå. Jeg slutter ikke å være lege, de tre m-ene er jo sentrale i enhver legegjerning. Forskjellen er at fra nå av har jeg ikke én og én pasient, men 500 tilhørere som vil lære mer om livsstil. Det jeg skal drive med nå, er forebyggende medisin, habilitering og rehabilitering.

– Ser du noen fare med å bli en del av den kommersielle livsstilsbølgen?

– Jeg tenker at jeg er på linje med andre private aktører i helsesektoren. Alle leger skal følge de legeetiske retningslinjene, og så lenge jeg ser det som min hovedoppgave å formidle kunnskap som stort sett er i tråd med det Helsedirektoratet anbefaler, ser jeg ikke noe problematisk i dette. Hadde motivet mitt vært størst mulig profitt, kunne jeg tatt helt andre kommersielle grep for raske kroner, men det er ikke mitt mål. Målet mitt er å lette hverdagen til mine medmenneskler slik at alle skal kunne nyte den beste utgaven av seg selv, avslutter Nordstrand.

Jannike Reymert

jannike.reymert@ntebb.no
Bakklandet legekontor