

Stephanie Dodier – föreläsning (LCC 2018) – förhandstitt 1

Som ni ser på bilden har jag alltid varit lång, ofta huvudet längre än jämnåriga flickor, och jag har alltid varit knubbig. Jag föddes knubbig. När jag var nio år flyttade min familj till en annan del av staden. Jag hade inga vänner i det nya området och använde mat för att lindra ensamheten. Utan att vara medveten om det inledde jag då min känslomässiga relation till mat. Jag tog examen i hälsovetenskap, men hamnade av någon anledning i näringslivet i 15 år. En helt annan yrkesbana som slutade med att jag 36 år gammal fick ett så kallat "nervsammanbrott". Jag blev inlagd på sjukhus med svår panikångest. Jag vägde vid den tiden ungefär 135 kilo. Läkarens lösning på panikångesten var depressions- och ångestdämpande läkemedel. Jag vet inte hur, men min intuition sa till mig: "Det här är ingen lösning."

Jag började studera igen och blev nutritionist. Jag öppnade min klinik och tog emot mängder av patienter i tre år. Jag vägde jag in alla tänkbara vinklar för att åtgärda det som jag då trodde handlade uteslutande om näring, kost och motion.

Jag gick ner i vikt, men blev en del av statistiken. Jag gick ner i vikt, och gick upp igen. Det inte handlade om sockerbegär. Jag åt äkta mat, lågkolhydratkost, och hade inget begär efter socker. Men jag använde mat i känslomässiga syften.