

Oppskriften: Bli kvitt fett under haka

Det er flere gode måter å bli kvitt fettansamlingen under haka på, alt etter hva som er årsaken.



ALVORLIG: Å ha fett under haka kan være alvorlig, ifølge en ekspert. FOTO: NTB Scanpix
13. februar 2020 kl. 21.58



[Kaja Storrøsten](#)

Omkretsen på halsen har en sterk sammenheng med nattlig pustesans, forteller Jøran Hjelmæsæth, leder for Senter for sykkelig overvekt ved Sykehuset i Vestfold, professor ved Universitetet i Oslo og trolig vår fremste ekspert på området vektreduksjon.

- Dette er en alvorlig lidelse mange selv ikke er klar over – og hvor man reduserer risikoen ved å redusere kroppsvekten generelt. Det er naturlig å tenke seg at vektreduksjon vil bidra til at også dobbelthaka avtar, såfram årsaken er fedme, forklarer

Bli kvitt uønsket fett

For å fjerne fett under haka, er Hjelmæsæths anbefaling den samme som for å bli kvitt uønsket kroppsfett generelt: Spis mindre energitett mat (fett- eller sukkerrik mat). Spis mer grønnsaker, frukt og grove kornprodukter, og gjerne regelmessige, små måltider bestående av proteinrik og fiberrik mat. Vær i regelmessig fysisk aktivitet, ikke ha fristende snacks liggende rundt i hjemmet og vær forberedt på at det blir utfordrende. Kortvarige prosjekter er bare å droppe.



PROFESSOR: Leder ved Senter for sykkelig overvekt i Helse Sør-Øst ved Sykehuset i Vestfold og professor ved Universitetet i Oslo Jøran Hjelmæsæth.

- Endringene må gjøres for resten av livet. Det er ikke bare å spise mindre i ei uke eller tre, en må fortsette resten av livet for å unngå at fett legges seg på igjen, konstaterer professoren.

At man er arvelig disponert eller alder kan også spille inn på hvordan huden arter seg ved hakepartiet:

- Dersom man går mye ned i vekt og fett under haka blir borte, risikerer man at det er overskuddshud tilbake, og da kan for eksempel plastisk kirurgi være en av flere mulige løsninger for å stramme huden igjen, sier Hjelmæsæth.

- *Har du betenkeligheter med å anbefale dette?*

- Hvis man har gjort en jobb med å gå ned i vekt, og sliter med sjenerende hud, synes jeg det absolutt er legitimt å gå for en slik løsning – men det er noe det offentlige helsevesenet ikke har anledning til å prioritere.

Ikke alltid overvekt

Man trenger ikke alltid være overvektig for å ha fettsamling under haka, ofte er det flere faktorer som spiller inn, som bidrar til slakk hud og en oppsamling av fettvev. Det kan være arv, alder og kroppsfasong.

- Har man for eksempel en liten hake og en underutviklet kjeve kan man ha dobbelthake selv om man er slank, sier lege Rolah O. Lønning ved Ruklinikken i Stavanger. Hun har skrevet boka «Frisk hud».



HUDEKSPERT: Lege Rolah O. Lønning med spesialitet i kosmetisk medisin. FOTO: Privat

Hvis du har en plagsom eller sjenerende fett under haka, finnes det flere ting du kan gjøre.

En av dem er en injeksjonsbehandling med navn Belkyra, som ble godkjent av legemiddelverket i 2017, for behandling av uønsket fett under haka.

- Belkyra eller virkestoffet deoksykolsyre virker ved fysisk å ødelegge cellemembranen på fettceller. Når fettcellene ødelegges, tiltrekker dette en type celler til området for å fjerne cellerester og fett. I ettertid dannes det bindevev i området, sier lege Sigurd Hortemo i Legemiddelverket. Han forteller at preparatet ikke skal brukes av overvektig med BMI over 30.

- *Er det ikke rart at et produkt som skal fjerne fett ikke kan brukes av dem som trenger det mest?*

- Det er ikke farlig for overvektige å bruke preparatet, men hvis du er overvektig vil resultatet ikke bli bra. Belkyra skal kun brukes på et lite område. Det passer best for dem som er normalvektig med ekstra fett under haka, sier Hortemo.

En til tre ganger

Lege Rolah O. Lønning har utført behandlingen på mange pasienter. Hun forteller at stoffet injiseres med en tynn nål i fettene under haka og tar cirka 15 til 20 minutter å utføre.

- Hvor mange behandlinger man trenger varierer fra en til seks stykker, men det vanligste er en til tre behandlinger. Prisene varierer fra 8.000-10.000 per behandling, som er en del, men resultatet er i seg selv permanent, sier hun.

- Hvordan oppleves behandlingen?

- Behandlingene er mildt smertefulle, og man vil oppleve hevelse og rødme i området etter behandling, sier hun og fortsetter:

- Det er viktig at det er palpable fettansamlinger under haka, og ikke bare løs hud. Farene med behandlingen er injeksjon i dypere strukturer og i nerver, derfor skal bare sertifisert personell som har deltatt på kurs utføre behandlinger som dette.

Ikke-kirurgisk behandling

Rolah forteller at det finnes få alternativer for ikke-kirurgisk behandling for fettansamling under haka. Men smart-lipo, for eksempel, er fettfjerning i form av laser gir gode resultater.

- Endymed er en annen form for verktøy som ved bruk av radiofrekvens, strammer opp hud og vev og minsker løs og slapp hud under haka og dermed også delvis fjerner dobbelthaker hvor løs hud er problemet. En kombinasjon av både Belkyra og Endymed er ofte det beste, sier hun.

Anbefaler vekttap

Plastikkirurg Amin Kalaaji ved Oslo Plastikkirurgi sier at pasientene som ønsker å fjerne fettene under haka grunnet fedme, har en BMI over 30.

- Det første jeg anbefaler, er at man går ned i vekt. Av og til er kostholdsomlegging og trening tilstrekkelig, slik at man slipper inngrep, sier han og fortsetter:



OVERLEGE: Dr. Kalaaji, leder i Norsk Forening for Estetisk Plastikkirurgi (NFEP) og overlege ved Oslo Plastikkirurgi. FOTO: Privat

- Men det er også flere andre årsaker til at det oppstår dårlig elastisitet i huden på hake eller hals; for eksempel overdreven soling, røyking eller genetiske forhold.

Operasjonen som fjerner fett under haka kirurgisk, er unnagjort på en time. I forkant er det rutine at pasienten er til en grundig undersøkelse. Røyker man, må man være nikotinfri i to uker før og minst to uker etter inngrepet som skjer ved sedasjon (man sover) og lokalbedøvelse. Fettsuging som første alternativ koster rundt 20-30.000 kroner. Må huden også strammes i tillegg koster det rundt 40 000 og operasjonstida blir da ca. to timer.



[Oppskriften: Bli kvitt brystfettet](#)

[Dagbladet Pluss](#)

- *Hvilken risiko står pasientene overfor?*

- Alle operasjoner innebærer en risiko. I forbindelse med fettsuging eller kirurgisk fjerning av huden, er det en risiko for blødninger eller infeksjoner. Men det er meget sjelden vi opplever dette, sier kirurgen.

Kun for sertifisert helsepersonell

Legemiddelverkets Sigurd Hortemo understreker viktigheten ved at injeksjonsbehandlingen Belkyra og annen kosmetisk behandling utføres av sertifisert helsepersonell.

- Feil injeksjonsteknikk kan gi skader. Den som behandler pasienten må kjenne anatomien på halsen godt sånn at man setter legemidlet i fettvevet og ikke treffer og skader andre strukturer som nerver, skjoldbruskkjertel, lymfeknuter, muskulatur eller spyttkjertler. Dersom man setter legemidlet for overflatisk kan man få skade av vev, sier Hortemo.