

PATRIK BABOUMIAN:

# Därför blev han vegan badass

TEXT: SARA PALMQUIST FOTO: PETRUS IGGSTRÖM

Han flydde krigets Iran, tävlar i **strongman** och har bokstavligen lyft hem titeln Världens starkaste man (560 kilo närmare bestämt). Dessutom är han djurvän och vegan.

**P**atrik Baboumian föddes i Iran 1979 under den pågående revolutionen. Landets styrande monark avsattes och ersattes av en islamistisk regim. Året därpå utbröt krig mellan Iran och Irak – en konflikt som skulle komma att pågå i åtta år och prägla Patriks tidiga barndom.

– Jag minns att jag såg grannbarnen stå och titta bort mot oljefältet där deras pappa arbetade, och plötsligt slog det ner en bomb där, just där han befann sig, berättar Patrik Baboumian.

Patriks mamma som ville ge sin son en tryggare tillvaro med bättre förutsättningar, packade det nödvändigaste och tog med sig familjen till Tyskland.

Familjen bestod av sjuårige Patrik och hans mormor. Patriks pappa och hans sex månader gamla lillasyster hade omkommit i en bilolycka några år tidigare.

– Min mamma fick både jobba och ta hand om mig och min mormor, i ett nytt land. Det var rätt tufft, säger Patrik.

Redan i ung ålder blev Patrik intresserad av fysisk träning. Han kollade ofta och gärna på både wrestling och bodybuilding på teve. I tidiga tonåren började han själv att träna på gym. Han säger att han inte tänkte på det då, men att han så här i efterhand ser en tydlig koppling mellan barndomen i Iran och hans fascination för styrka.

– Jag växte upp i ett land präglat av våld och krig, så därför är det inte konstigt att jag redan som liten ville →



*Min omtanke om djur har  
alltid varit densamma som  
för människor.*

*Jag insåg vilka grymheter som pågår inom både mjölk- och äggproduktion. Därför var det enda naturliga för mig att bli vegan.*



→ bli stark och kunna försvara mig, säger han.

Som 19-åring vann Patrik tyska juniormästerskapet i bodybuilding. Men efter några år började han längta efter nya utmaningar. Och nya utmaningar, det hittade han i strongman; en disciplin inom kraftsport där ens styrka och uthållighet verkligen sätts på prov. Inom strongman fokuseras det mycket på funktionell styrka – grenarna som deltagarna tävlar i är bland annat däckvält, stockpress och marklyft. Sveriges främste strongman-utövare, Magnus Samuelsson, eller "The giant Swede" som han också kallas, var aktiv under 1990-talet och tog hem titeln Världens starkaste man 1998. Patrik skrattar när jag frågar om han känner till Magnus. Självklart gör han det. Liksom Magnus Samuelsson blev Patrik snabbt ett namn inom strongman-kretsar, men även om det gick bra på tävlingar så var det något som skavde – och det var det här med kosten.

– Jag kom till en punkt när jag bara inte kunde äta kött längre. Jag har alltid varit en djurvän. När jag var barn och vi precis hade kommit till Tyskland gick jag en promenad för att utforska området vi bodde i. Jag hittade då en duva med en bruten vinge, och tog fågeln till veterinären. Min omtanke om djur har alltid varit densamma som för människor. I vuxen ålder tänkte jag på det där minnet och kände att det ändå var rätt konstigt att jag värnar om skadade djur samtidigt som jag åt kyckling. Det blir som att bara för att någon annan har haft ihjäl djuret så är det okej att äta det. Så jag kom fram till två alternativ, antingen bryr jag mig inte, eller så bryr jag mig. Och jag valde det sistnämnda, säger han.

Fast även om steget till att bli vegetarian var enklare än vad Patrik hade trott, så var han orolig för hur den ändrade kosten skulle påverka hans fysik och uthållighet. Dessutom fanns det ingen förebild inom sporten som Patrik kunde relatera till. Konkurrenterna var skeptiska, nog behövde han äta kött.

Men det skulle snabbt visa sig att hans

#### PATRIK VÄLJER

**Tofu** ✓ – Quorn  
**Resa** – Hemma ✓  
**Gym** – Utomhus ✓  
**Vikter** ✓ – Stockar



Patrik Baboumian signerar sin nya bok "VRebellion – 1: How to become a vegan badass."

oro var obefogad. De kommande fyra åren blev han på vegetarisk kost bland annat tysk mästare i strongman lättvikt, tysk mästare och världsmästare i stocklyft samt erhöll titeln Tysklands starkaste man.

– Det blev en prestationsexplosion när jag slutade äta kött. Resultaten visade att trots att jag tävlade i lättvikt hamnade jag ändå bland de fem bästa tungviktar-

na, så därför bytte jag klass till tungvikt, berättar Patrik.

En liten knäpp på nästan till alla skeptiker alltså. Men det var inte bara viktklass som Patrik ändrade. 2011 bestämde han sig för att gå från vegetarisk till vegansk kost.

– Jag insåg vilka grymheter som pågår inom både mjölk- och äggproduktionen. Därför var det enda naturliga för mig att bli vegan, säger han.

Men även den här gången väckte hans kosthållning frågor hos omgivningen: Inga mejeriprodukter heller, vad ska →



*Det blev en prestationsexplosion när jag slutade äta kött.*

→ du äta egentligen? För Patrik blev övergången från vegetarisk till vegansk kost snäppet svårare än när han slutade äta kött.

– Jag älskade ost. Och även mjölk. Det var nästintill ett beroende för mig. Vilket inte är så konstigt. I mjölk finns nämligen något som heter kasomorfin, vilket är ett beroendeframkallande ämne. Men det gällde bara att vänja sig av vid det, och efter tre-fyra veckor utan mejeriprodukter var jag inte sugen på det längre. Mjölk förhindrar dessutom kroppens upptag av järn, så när jag slutade dricka det så förbättrades mina järnvärden markant och jag slipper numera ta tabletter.

Samma år som Patrik blev vegan blev han även ett ansikte utåt för djurrättsorganisationen PETA, och internationellt känd som "Vegan Badass". Och på tävlingarna fortsatte han att prestera. 2012 blev han europeisk mästare i styrkelyft och efter det följde bland annat världsrekord i yoke walk, där man bär tyngder och går samtidigt. Förra året tog Patrik hem segern genom att bära 560 kilo i 28 sekunder.

Vad många nog undrar, inklusive jag själv, är vad han äter för att orka allt detta. Patrik ler när frågan kommer upp.

– En del oinsatta tror att en vegan äter sallad och, ja typ bara det. Men så är det ju inte. Visserligen är det mesta växtbaserat men det finns ju, som de allra flesta vet, mer från växtriket än sallad. Jag äter mycket mat bestående av bönor, ärtor, tofu, nötter, grönsaker, rotsaker, svamp, soja och så vidare. Sedan äter jag väldigt mycket frukt, ofta som mellanmål, och då kan jag göra smoothies på närmare två liter. Jag gillar ju mjölksmaken, så jag dricker en hel del sojamjolk – det är visserligen lite annorlunda än vanlig mjölk, men helt okej.

– Och så tar jag vitamin B12 och ibland veganprotein, tillägger han snabbt, van vid frågan om han inte måste äta några tillskott.

Vi träffas på Vegovision – mässan som Djurens Rätt anordnade i Stockholm i november i år. Vi hittar en lite avskild plats att göra intervjun på. Patrik är på Vegovision för att bli intervjuad på scenen. Sedan Patrik Baboumian blev vegan är nämligen både allmänhetens och medias intresse för honom större



**Patrik Baboumian**

**Ålder:** 37 år

**Bor:** Berlin, Tyskland

**Familj:** Hustrun Katy, hunden Basco och katterna Moni och Beenie (adopterade från ett katthem).

**Gör:** Strongman-utövare, känd som "Vegan Badass" på grund av sin veganska kosthållning. Inom strongman tävlar man i grenar som bland annat däckvält, stocklyft och marklyft.

**Kuriosa:** Patrik har pluggat psykologi. Något som han tycker att han har användning för både som idrottare och när han föreläser.

än någonsin. Patrik och hans fru har en monter på mässan där han signerar sin bok *VRebellion – 1: How to become a vegan badass* och snabbt poserar med människor som vill ta en bild med den 120 kilo starke världsmästaren. Fast även om han gillar att resa och träffa folk så trivs han bäst hemma förklarar han. Hemma i huset utanför Berlin tillsammans med hustrun Katy, hunden Basco samt katterna Moni och Beenie, som adopterats från ett katthem.

När det börjar bli dags för Patrik att göra sig redo för scenen frågar jag om han vill tillägga något. Han säger att han tycker att det är roligt att få vara en förebild för så många människor och att kunna använda tiden han får på scen och i media till att göra något vettigt.

– Jag har ett budskap, något jag vill förmedla. Att bara lägga upp selfies eller olika outfits på Instagram, nej det förstår jag inte riktigt. Jag vill få folk att tänka till. Jag vill förändra. ♥