

Du har vel ikke Food issues vel!

Skrevet af Camilla Christoffersen

For lige at starte med det helt grundlæggende. Grunden til vi ,at vi oplever sult er at det øger sandsynligheden for at vi efterfølgende spiser og således tilfører kroppen energi og næring til at vi kan fungere. Det er biologisk rigtig smart.

Vi gør det alle - Ja, altså spiser! Men hvordan vi anvender mad kan være vidt forskellige. Du kan i det følgende læse om de mest generelle Food issues og evt. nikke genkendende til at par af dem. Læs også, hvad du kan gøre, hvis du gerne vil bryde med disse mønstre og blive lidt sundere.

Løsningerne kan lyde simple og svære at ændre, men start med en ting ad gangen og få succes, en succes der forhåbentlig vil lede til at du finder motivation til mere.

1. Jeg er altid på kur

Du tæller altid kalorier. Når du har tabt 6 kg er livet meget lysere. Du starter godt ud hver morgen og alligevel mister du viljestyrken undervejs og vups også i dag spiste du kage. Kure er i udgangspunktet ikke lig med hverdagen og måske netop derfor også sværere at følge da der typisk er mange ting man ikke må få. Restriktioner om hvad man ikke må spise kommer hurtigt til at fylde meget i bevidstheden. Prøv hellere at fokuser bevidstheden om hvad du kan spise og føle sig sund. Den energi det giver at leve forholdsvist sundt kan forhåbentlig blive din fremtidige drivkraft, så det bliver omdrejningspunktet for din sunde livsstil og ikke alene de 6 kg. Søg evt. en mentor for hjælp.

2. Jeg får nogle udfald hvor spiser til jeg får prikker for øjnene

Det kender vi sikkert alle. Prøv at undgå situationer, hvor du bliver alt for sulten og al fornuft sættes ud af kraft. Prøv at spise op til 80 procent af din mæthedegrænse og se hvad der sker. Tag en portion, stil fade og gryder i køkkenet, så adgangen til ny mad kræver handling. Vent 5 minutter, skal du virkelig have mere?

3. Jeg er altid sulten

Er det virkelig sandt? Måske er du tørstig, måske er du træt eller trænger til lidt omsorg. En anden pointe er at man ikke altid behøver at give efter for sin sultfønmelse. Hvis du skulle rangere din sultfølelse fra 1-10, hvor 10 er meget sulten, hvor sulten er du så? Blodsukkeret kan falde langt mere ned du tror før at det bliver farligt. Kroppen søger ny ligevægt og så klarede du den alligevel uden at spise! Prøv det.

4. Jeg spiser med på mine følelser

Nogle spiser når de er triste, andre når de keder sig eller føler sig rastløse. Som det første så erkend, hvad der sker, hvordan du reagerer. Det at spise fødevarer med sukker og fedt udløser en god tilstand i hjernen og du oplever måske en midlertidig ok følelse, men der er også andre muligheder. God musik, berøring og naturen har positiv indvirkning på humøret, selvom det måske ikke har helt den samme effekt, så virker det.

5. Jeg spiser rigtig mange snacks

Det at spise mange snacks behøver ikke ubetinget at være dårligt, hvis du eksempelvis er meget aktiv. Men ofte kommer der også mange kalorier igennem systemet, hvis man hele tiden snacker. Drik mere vand, men forsøg også at sammensæt dine snacks således at de indeholder protein og kulhydrat. Hummus til dine grøntsager, skyr med bær etc., så kan du

holde sulten fra døren i længere tid ad gangen. Lav din egen liste med sunde snacks, som du kan ty til.

6. Mad er min belønning

Bruger du is, pizza, kager og andre ting som belønning for ting du har opnået, så kunne du måske kigge lidt på, hvordan det er at du måske opfatter som den egentlige belønning. Du kan evt. lave en liste med alle dine belønningsfødevarer. Det at belønne sig selv kunne jo også bestå i at give kroppen noget den har godt af, i stedet for kun at overgive sig til smagen af sukker og dopaminkicket i hjernen. Der hører jo også en krop til den hjerne ikke :-)

7. Jeg har ikke tid til at lave mad eller købe ind

Så prøv www.nemlig.dk eller andre netsider til indkøb. Prøv at købe stort ind en gang om ugen, det sparer tid og brug evt. også madplaner. Du kan også med fordel snitte en masse grøntsager, som du kan fryse ned i portionsanretninger, så når du kommer træt hjem fra arbejde, så tager det ikke lang tid til at lave mad.

8. Jeg har ingen fantasi til hvad jeg skal lave til måltiderne

Hvad kan du godt lide? Sammensæt din mad ud fra idéen om, at maden skal være simpel og sund eks. et stykke dampet fisk med 4 forskellige slags grøntsager evt. grønne. Skru ambitionsniveauet ned. Når du er ude hos andre og du smager noget du synes om, så bed om opskriften. Brug også på youtube som inspirationskilde.

9. Jeg føler et pres når jeg er sammen med andre mennesker til spise mere usundt end jeg egentlig har lyst til. Mange undersøgelser peger på at man rent faktisk også spiser mere når man er sammen med andre og hvis det så endda er mad man ikke har lyst til kan det være vanskeligt at sige fra. De fleste af dem, der synder vil ofte gerne have andre med på vognen, hvilket blot øger presset. Jeg har forsøgt mig med: tusind tak, men jeg har ikke lyst - jeg siger ikke nej til dig, jeg har bare ikke rigtig lyst til kage lige nu.

10. Jeg har svært ved at finde sunde alternativer til frokosten på mit arbejde

Begynd at medbring din egen frokost, så du selv beslutter, hvad din frokost skal bestå af. Når du laver aftensmad, så tænk over om rester kan anvendes næste dag til frokost og lav evt. en lidt større portion. Der kan også være mange penge at spare på den konto. Medbragt frokost kan være andet en 3 flade med leverpostej. Brug nettet som inspiration. Prøv www.altomkost.dk

11. Jeg spiser når jeg er træt - og jeg er altid træt

Hvis man er træt og evt. i søvnunderskud, så producerer man mindre af hormonet Leptin, der fortæller dig at du er mæt og mere af hormonet Ghrelin, der får dig til at spise. Det virker altså omvendt når du er træt. Vælg fødevarer, der har mange vitaminer, grøntsager gerne Raw, da det giver dig mere energi, drik mere vand og betragt din søvn som et middel til gode madvaner.

12. Koffein er en fast bestanddel af mit daglige indtag

Kaffeafhængighed eller koffeinafhængighed kan brydes hurtigere end du måske tror. Forsøg dig med te, der findes så mange lækre smagsvarianter af te, så mon ikke en af varianterne falder i din smag. Prøv også koffeinfri kaffe. Det er først når du har sluppet dit indtag af koffein du virkelig får mulighed for at opleve, hvordan koffeinen kan bremse dig i at opleve hvordan du virkelig har det. Lidt koffein er ikke skadeligt.