

Vardagsmat och sällanmat - hur kan du äta smart?

Ibland faller allt och dina matvanor lider. Försök att stanna upp. Vad är det för en utlösande händelse eller situation som triggar igång ett negativt ätmönster? Tänk över situationen, titta nyfiket på vad som händer när du faller, vilken var tanken, vilken känsla fick du och vilket beteende hade du? Den klassiska kognitiva beteendetriangeln (KBT): tanke – känsla – handling, medvetandegör ditt beteende och är en start till nya vanor. Kompenserar eller flyr du negativa upplevelser och känslor med att äta? Varför är du ledsen, besviken, irriterad, arg eller orolig? Realitetspröva dina tankar, är min tanke sann? Emotionellt drivet ätande är mycket vanligt. Titta nyfiket på de situationerna, lär dig av dem och fundera över hur du kan göra annorlunda nästa gång.

Vad gäller acceptans, så ska du inte ha orimliga krav. Acceptera hur din kropp ser ut och vad allt den kan göra för dig. Försök sträva efter ett mer neutralt och accepterande förhållande till kroppen och utseendet. Fokusera på vad kroppen möjliggör. Din kropp gör sitt bästa för dig, varje dag. Behandla kroppen som du skulle behandla en vän. Låt inte negativa tankar eller utseendepress hindra dig från att leva fullt ut. Du har bara en kropp – uppskatta den och ta hand om den.

Vi vill må bra, och maten ska ge oss energi, men hur ska vi komma dit? Tanken är att vi ska äta, få belöning genom att bli tillfredsställda och sen sluta äta. Det går att träna på det här, få balans i dopaminet. Resultatet blir att du får ett kontrollerat och hållbart ätande.

Meningen med vardagsmat är att den ska ge näring och energi – ge dig ork i vardagen. Vardagsmat ger också njutning, men inte med samma explosion som blandningen av fett, sött och salt. Skilj på riktig mat och njutningsmat, det vill säga mat du äter för att bli mätt och få energi av, versus något du äter för att du älskar känslan av att äta det. Satsa på mättande mat. Mat som innehåller vätska och har få kalorier, men är näringsrik är till exempel en purésoppa. När grunden utgörs av hälsofrämjande mat, som vi vet gör gott, då finns det också plats att välja den där kakan eller glassen som du allra helst vill ha.

Poängen med sällanmat är att den ska ge njutning. Sällanmaten kommer alltid att ge dig mer kalorier än rena råvaror i vardagsmaten. Är det inte bra för kroppen ska det åtminstone vara bomull för själen och ge njutning. Kom ihåg att njuta och att inte ha dåligt samvete. Ät inte din sällanmat när du är hungrig och inte hinner njuta. Ät till exempel choklad när du hinner njuta. Köp inte heller din njutningsmat bara för att ha den nära till hands, om det är så att du inte kan låta bli. Vänta tills det är värt att äta den.

Att lära sig att uppskatta den något mildare och kontrollerbara njutningen, som till exempel bär, nötter och andra rena råvaror kan ge, innebär en hållbar och hälsosam livsstil. Det får och ska det vara njutbart att äta.

Susanna Strandback

Sakkunnig i kost och hälsa