

Heilbrigt samband við mat

Fyrsti hluti

Matur hefur mikilvægu hlutverki að gegna í lífi okkar allra og lífsgæði að geta borðað góðan mat og notið þess. Góð og fjölbreytt fæða skiptir miklu máli fyrir heilsuna og er nauðsynleg fyrir alla, óháð holdafari. En það er líka mikilvægt að huga að áhrifum matar á líðan okkar, því það skiptir ekki bara máli hvað við borðum, heldur hvernig og með hvaða hugarfari. Heilbrigt samband við mat er ekki síður mikilvægt en næringin sjálf.

Umræðan um mataræði í samfélaginu er oft full af öfgum og byggð á ákveðnum hræðsluáróðri um matvæli. Vinsælt hefur verið að benda á einhverja megrunarkúra eða að fara í stíft átak, en slík matarhegðun getur haft veruleg áhrif á að sambandið við mat verði óheilbrigt og jafnvel leitt til átröskunar.

Óheilbrigt samband við mat er hugtak sem er notað yfir ákveðið mynstur í tengslum við mat, stundum talað um raskaðar fæðuvenjur. Það getur falið í sér að truflun er á matarvenjum en nær því þó ekki að vera greint sem átröskun. Óheilbrigt samband við mat getur lýst sér með ýmum vandamálum og brenglun á viðhorfum í tengslum við mat, matarvenjur, þyngd og útlit. Það felur gjarnan í sér endurteknar megrunartilraunir, þyngdarsveiflur, óreglu á máltíðum, miklar takmarkanir á fæðuvali, stífar reglur sem og tímabil af stjórnleysi í kringum mat. Mest einkennandi er oft vanlíðan í tengslum við mat; samviskubit og skömm ásamt kvíða fyrir félagslegum aðstæðum þar sem matur er. Þetta er einstaklingsbundið og getur verið alvarlegri vandi hjá sumum en öðrum. Yfirleitt hefur þetta þó verulega truflandi áhrif á líf og heilsu og oft er þörf á faglegri aðstoð.

Ótal margt hefur áhrif á samband okkar við mat og getur verið breytilegt eftir tímabilum. Hvernig okkur líður með mataræðið og í kringum mat á þátt í sambandinu. Dæmi um þætti sem þarna geta haft veruleg áhrif eru áföll á lífsleiðinni, vanræksla, lærð hegðun og viðhorf til matar, líkamleg og andleg heilsa, misvísandi skilaboð um mat, umhverfi og fjárhagsleg staða.

Við erum heldur ekki alltaf svöng þegar við borðum. Við notum mat til dæmis þegar við fögnum eða syrgjum, þegar við erum leið eða þegar okkur leiðist og stundum borðum við mat hreinlega bara af því að hann er fyrir framan okkur. Hlutverkið sem matur getur þjónað í lífinu er mikilvægt og full ástæða til að njóta matar við ýmis tækifæri. En ef matur er orðið

aðalbjargráðið til að takast á við erfiðleika eða ef við borðum mjög oft án þess að vera svöng þá gæti verið gott að finna fleiri verkfæri í kistuna.

Lykill að heilbrigðu mataræði er að vera með sem mesta fjölbreytni í matarvali og gott að hafa í huga hverju megi bæta við í stað þess að taka mikið út. Mikil boð og bönn geta leitt af sér vanlíðan í tengslum við mat. Í heilbrigðu mataræði er pláss fyrir flest allan mat og best er að borða mat úr sem flestum fæðuflokkum.

Líkaminn sendir okkur boð þegar við erum svöng og þegar við erum södd og góð tenging við þessi boð er einkennandi fyrir heilbriggt samband við mat. Aftur á móti er algengt að rof hafi orðið á þessari tengingu hjá þeim sem eiga í óheilbrigðu sambandi við mat – og það tekur tíma að tengingin verði aftur eðlileg. Það getur líka tekið tíma að losa sig við samviskubit í tengslum við mat. Þeir sem eiga í heilbrigðu sambandi við mat eru frekar afslappaðir í viðhorfi sínu til matar og nota mat að litlu leyti til að takast við erfiðar tilfinningar.

Langi okkur að gera jákvæðar breytingar á fæðuvenjunum er gott að finna leið sem hentar okkur og okkar aðstæðum sem best. Það getur verið mjög erfitt að breyta mataræði sínu og því mikilvægt að mæta sjálfum sér á jákvæðan hátt; gera fáar breytingar í einu og minna sig á að það er ekki til neitt „fullkomið mataræði“. Mataræðið sem við gætum hugsað okkur að yrði til frambúðar er líklegast til að hafa jákvæðustu áhrifin á heilsuna til lengri tíma litið.

Það getur verið gott að velta eftirfarandi atriðum fyrir sér (og skrá hjá sér í dagbók eða í síma):

- Hvernig finnst þér þitt samband vera við mat?
- Hvernig líður þér í kringum mat?
- Ertu með stífar reglur í sambandi við mat?
- Ertu með samviskubit í tengslum við máltíðir?
- Finnur þú fyrir stjórnsleysi í sambandi við mat?

Fyrstu skrefin í átt að breytingum á mataræðinu geta verið að þekkja viðhorf sín til atriðanna hér á undan og reyna breyta hugarfari sínu þar sem þess er þörf.

Í öðrum hluta *Heilbrigðs sambands við mat* verður farið yfir afleiðingar megrunarkúra á þyngdarstjórnunarkerfi líkamans.