

Heilbrigt samband við mat

Annar hluti

Í sambandi okkar við mat koma megrun og megrunarkúrar oft við sögu. Alls konar megrunarkúrar hafa verið vinsælir í árunna rás en það sem er sameiginlegt með þeim flestum er að ákveðnar fæðutegundir eru útilokaðar og inntaka á orku skert. Markmiðið með megrunarkúrum er oftast að léttast hratt.

Megrunarmenning er hugtak sem notað er yfir ákveðnar hugmyndir og viðhorf gagnvart mat, þyngd og heilsu þar sem gjarnan er litið svo á að það að vera grannur sé það sama og að vera heilbrigður. Innan megrunarmenningarinnar dafnar iðnaður sem árlega veltir gríðarlega háum fjárhæðum með því að selja varning eða leiðir til að léttast, helst á sem skemmstum tíma. Megrunarkúrar og margar sögusagnir í tengslum við næringu koma frá þessum vettvangi. Megrunarkúrar fela gjarnan í sér reglur um hvað, hvenær og hversu mikið megi borða og matur skilgreindur sem „algóður eða alsælur“. Áherslan er á hratt þyngdartap sem getur komið niður á heilsunni og í raun haft neikvæð áhrif á þyngdarstjórnunarkerfi líkamans.

Innan megrunarmenningarinnar hefur ákveðinni líkamsgerð verið gert hátt undir höfði, oftast mjög grannri líkamsgerð, sem er alls ekki öllum eðlileg. Fólk er margs konar að stærð og gerð og heilsusamleg þyngd er á breiðu bili og afar einstaklingsbundin. Skilaboðin frá megrunarmenningunni hafa hins vegar verið sterk: til að öðlast grannan líkama þarf að borða minna og hreyfa sig meira. Í því samhengi er gott að minna sig á að þótt allir borðuðu nákvæmlega sama magn af mat og hreyfðu sig jafn mikið að þá yrðum við samt í mismunandi stærðum.

Við erum öll með flókið líkamskerfi sem stýrir þyngd og hefur þróast hjá manneskjum í hundruð þúsundir ára. Kerfi sem við erfðum frá forfeðrum okkar þegar fæða var oft af skornum skammti og þeir sem gátu lifað af hungursneyð, sparað orku og safnað birgðum þegar matur var aðgengilegur voru líklegri til að lifa af. Manneskjan er því með innbyggt kerfi sem á auðveldara með að safna orku en eyða henni. Stýrikerfi líkamspýngdar er flókið og það er ekki einungis næring sem hefur áhrif á það heldur einnig margt annað. Innbyggt í kerfið er ákveðið þyngdarviðmið sem það reynir að viðhalda og þegar truflun verður á einhverjum þáttum kerfisins þá getur það raskast. Má þar nefna miklar sveiflur á líkamspýngd eins og

Þeim sem fylgja oft stífum megrunarkúrum og átökum. Til að raska ekki þyngdarstjórnunarkerfinu þurfum við því frekar reyna ná jafnvægi í næringunni og þá með því að borða nóg af fjölbreyttri fæðu, finna hæfilega hreyfingu og huga að svefni, streitu og andlegri líðan.

Megrunarkúrar hafa í raun neikvæð áhrif á þyngdarstjórnunarkerfi líkamans og geta frekar leitt til þyngdaraukningar til lengra tíma lítið. Í fyrstu ganga þeir þó oft vel og einstaklingurinn finnur fyrir vellíðan og að hann sé við stjórn; líkaminn sækir orku í umframbirgðir og viðkomandi léttist. En fljótlega fer líkaminn og þyngdarstjórnunarkerfið að skynja hættu og bregðast við því t.d. með því að hafa áhrif á svengdarhormón og brennslukerfið.

Afleiðingar megrunarkúra geti verið margvíslegar:

- Lélegur langtímaárangur
- Óheilbriggt samband við mat – jafnvel átröskun
- Hægari brennsla – líkaminn stillir sig á fitusöfnun
- Áhrif á hormón sem stýra matarlyst – aukning á svengdarhormónum
- Hugsanir um mat aukast – matarþráhyggja
- Meiri líkur á átköstum eða stjórnleysi í mat
- Neikvæð áhrif á samsetningu líkamans (hlutfall fitu og vöðva)
- Andleg vanlíðan – sektarkennd, skömm
- Þunglyndi
- Neikvæð líkamsímynd

Eðlilegt er að þeir sem gert hafa margar megrunartilraunir og farið í gegnum þyngdarsveiflur óttist að komast ekki út úr slíku mynstri. Það er eðlilegt að finna fyrir meiri svengd eftir megrunarkúra, og er í raun afleiðing þeirra, en svengdartilfinningin mun minnka þegar líkaminn fær það sem hann þarf.

Í þriðja hluta *Heilbrigðs samband við mat* er farið yfir mikilvægi reglulegs máltíðarmynsturs og haldið áfram að ræða fyrstu skrefin í átt að heilbrigðu sambandi við mat.