

Heilbrigt samband við mat

Þriðji hluti

Mikilvægt fyrsta skref í átt að heilbrigðu samband við mat getur verið að losa sig undan boðum og bönnum þegar kemur að mataræði; í heilsusamlegu mataræði getur nefnilega verið pláss fyrir allan mat. Við getum ekki sett þá kröfu á okkur sjálf að vera fullkomin þegar kemur að matarvenjum, frekar en á öðrum sviðum lífsins. Sjálfsmildi, þolinmæði og jákvæðni geta þar skipt öllu máli.

Reglulegt máltíðarmynstur er eitt af lykilatriðunum við að komast í heilbrigt samband við mat. Það felur í sér að borða daglega u.þ.b. þrjár vel samsettar máltíðir, ásamt 1–3 millibitum.

Hafi verið um að ræða stjórnleysi þegar kemur að mat er gott að setja það sem eitt af forgangsatriðum hvers dags að borða reglulega og reyna að sleppa ekki úr máltíð. Reglulegar máltíðir draga verulega úr átköstum og stjórnleysi í mataræði. Til að byrja með getur verið gott að tímasetja máltíðir eða nota áminningu um að borða, til dæmis frá síma. Samhliða er gott að taka eftir merkjum líkamans um svengd og seddu. Eðlilegt er að það taki tíma að þekkja þessi merki vel.

Að borða reglulegar, oftar og meira yfir daginn en áður getur vakið upp kvíða og hræðslu við að þyngjast og einnig upplifa sumir að þeir séu „alltaf“ að borða. Með tímanum verður þetta eðlilegt og áhyggjur og óstjórnleg löngun í mat minnkar. Til að byrja með er gott að vera ekki að einblína of mikið á það sem er borðað, heldur að passa vel upp á að ekki líði of langt á milli máltíða eða millibita.

Af hverju er lögð þessi mikla áhersla á reglulegt máltíðarmynstur? Með því að skoða hvað gerist þegar við borðum óreglulega eða of lítið getur hjálpað okkur að skilja tilfinningar okkar, sem síðan getur verið hvatning til að borða reglulega. Þegar langt líður á milli máltíða, meira en 3 - 4 klukkustundir, þá er blóðsykur farinn að lækka, en það er hann sem er í aðalhlutverki þegar kemur að því að stjórna svengd. Tveimur til fjórum klukkustundum eftir máltíðina hefur líkaminn nýtt orkuna sem fékkst úr henni og lækkaður blóðsykur sendir þá boð til heilans um að tími sé kominn til að borða. Sé lengri tími látinn líða á milli máltíða aukast líkur á löngun í orkuríkan mat og ofæti. Þá er einnig hætt á að ekki sé valinn næringarríkur matur og erfitt getur verið að borða rólega, njóta matarins og taka eftir merkjum

frá líkamanum um að hann sé saddur. Sé borðað lítið yfir daginn er eðlilegt að finna fyrir mikilli matarlöngun á kvöldin og jafnvel stjórnleysi.

Með því að borða reglulega yfir daginn fæst:

- Jafnari orka og meiri stöðugleiki á blóðsykri
- Minni sætindapörf
- Að auðveldara er að borða rólega og njóta matarins
- Að matarskammtar verða passlegir
- Betri tenging við svengdar- og seddumerki líkamans
- Að minni líkur verða á stjórnleysi í kringum mat
- Stöðugri brennsla
- Jákvætt fæðuval

Sé það vani að borða lítið yfir daginn og 5-6 máltíðir virka yfirpyrmandi er gott að byrja á færri máltíðum og fjölga þeim svo rólega. Einnig er gott að einblína ekki of mikið á það sem er borðað heldur reyna að velja matvæli sem þér líður vel af og ert södd/saddur af í a.m.k. 2 - 3 tíma. Sé mikil þörf fyrir nart á milli máltíða er gott að reyna að stækka máltíðirnar og huga að samsetningu þeirra.

Í fjórða hluta *Heilbrigðis sambands við mat* verður farið nánar í samsetningu máltíða.