

Svengdarvitund

Annar hluti

Í þessum hluta er *svengdarmælirinn* kynntur til sögunnar, en hann er grunnverkfræi svengdarvitundaraðferðarinnar.

Svengdarmælirinn er einfalt og gagnlegt hjálpartæki til að nýta sér þegar við erum að æfa okkur í að hlusta á merki líkamans um hversu svöng og södd við erum. Þar einbeitum við okkur að hverri máltíð fyrir sig og æfum okkur í að taka meðvitaðar ákvarðanir um hvenær við byrjum og hvenær við hættum að borða.

Byrjum á að kynnst helstu merkjunum frá maganum: hæfileg svengd og hæfileg sedda

Mælistika svengdarmælisins nær frá 1 til 7.

- 1 stendur fyrir of mikil svengd; þá erum við glorsoltin, alltof svöng.
- 4 stendur fyrir hvorki svengd né seddu; við erum þarna mitt á milli.
- 7 stendur fyrir þegar við hunsum merki um seddu; borðum yfir okkur, erum pakksödd.

Í hverri máltíð eða millibita æfum við okkur í að meta hvar við erum stödd á mælinum. Fyrir máltíðina, eða millibitann, erum við stödd einhvers staðar vinstra megin við 4. Eftir að hafa borðað erum við stödd einhvers staðar hægra megin á mælinum. Það þarf að fara yfir 4, þ.e. yfir miðjuna, til að upplifa að við höfum borðað nóg.

Fyrir líkamann er best að halda sig á gráa svæðinu, þ.e. ekki fara neðar en 2,5 sem er hæfileg svengd, og ekki fara yfir 5,5 sem er hæfileg sedda.

Því nær sem við erum 1 áður en við byrjum að borða því líklegra er að við endum nær 7 eftir að hafa borðað. Hvað gerist þegar við erum á 1? Þá erum við glorsoltin og erfitt að taka skynsamar ákvarðanir, dómgreindin ekki góð og líklegt að við borðum hratt, mikið magn og ekki endilega næringarríkasta matinn.

Til að byrja með er alveg eðlilegt að erfitt sé að meta sig á svengdarmælinum - en æfingin skapar meistarann. Hægt er að byrja á því að meta sig á ákveðnu bili, t.d. einhvers staðar á bilinu 2-4 eða 4-7. Með æfingunni verður smám saman auðveldara að staðsetja sig á mælinum.

Hvernig á að nota svengdarmælinn?

Ráðlagt er að skrá stöðu sína daglega í svengdarmælinn allavega í 4 vikur. Eftir það á að vera hægt að meta sig í huganum. Það tekur okkur öll ákveðinn tíma að læra nýja hegðun og muna eftir henni þannig að hún festist í sessi. Ný hegðun, eins og þessi, lærist mun betur með því að gera þetta skriflega fyrst.

Gott er að nota skráningarblaðið og þá eitt blað á dag, en þar er hver kvarði fyrir eina máltíð eða millibita. Fyrir hverja máltíð er merkt tvisvar sinnum á kvarðann: eitt x vinstra megin við miðjuna um stöðu svengdar fyrir máltíð/millibita og eitt x hægra megin við miðjuna um stöðu seddu í lok máltíðar/millibita. Á skráningarblaðið er svo hægt að merkja vikudaginn, tíma dagsins og hvort um máltíð eða millibiti er að ræða.

Sé vilji til að bæta einhverju við má merkja við hvort borðað hafi verið meðvitað, með athygli við máltíðina og svo hvernig líðanin var: jákvæð, hlutlaus eða neikvæð.

Einnig má skrá hjá sér atriði vegna máltíðar í minnisbók eða símann, s.s. dagsetningu, hvaða máltíð þetta var og svo tvær tölur sem sýna staðsetninguna á Svengdarmælinum fyrir og eftir máltíð.

Í þriðja hluta verður farið yfir fleira sem getur komið að gagni þegar verið er að taka upp heilsusamlegri matarvenjur.