

Svengdarvitund

Þriðji hluti

Í þessum hluta af þjálfun svengdarvitundar er farið yfir fimm grunnatriði fyrir heilbrigðar matarvenjur. Hafa þarf í huga að með svengdarvitundaraðferð er verið að skoða **hvernig**, **hvenær** og **af hverju** við borðum en ekki í smáatriðum hvað sé verið að borða.

Grunnatriði 1 - Borða reglulega og sleppa ekki úr máltíðum.

Mælt er með þremur aðalmáltíðum og 1-3 millibitum á dag. Einstaklingsbundið er hve marga millibita við þurfum; hver og einn þarf að finna sinn takt. Flestir þurfa millibita um miðjan dag og gott er að láta ekki líða meira en þrjár klukkustundir á milli þess að við fáum okkur að borða. Alltof langt er að láta 6-7 klukkustundir líða á milli máltíða. Með því að borða reglulega helst blóðsykurinn jafn, sem líkaminn túlkar að nóg sé að bíta og brenna, og brennslan helst stöðug þannig að við höfum stöðuga og jafna orku yfir daginn. Þetta þýðir að jafnvel þótt við séum ekki orðin svöng þá eigum við ekki að sleppa úr máltíð/millibita. Við fáum okkur eitthvað að borða þegar kominn er tími fyrir máltíð eða millibita og þá bara lítið ef við erum ekki svöng. Þannig verða minni líkur á að við finnum fyrir þeirri óstjórnlegu löngun í eitthvað seinni part dagsins sem er svo algeng.

Grunnatriði 2 – Borða með athygli eða meðvitað

Að borða meðvitað þýðir að vera með athyglina algjörlega á því sem við erum að gera og ekki vera samtímis að gera eitthvað annað, t.d. horfa á sjónvarp, vera í símanum eða tölvunni. Með því að borða af athygli finnum við betur hvenær við erum orðin hæfilega södd og eigum þar af leiðandi auðveldara með að koma í veg fyrir að borða of mikið.

Að borða með athygli hjálpar til við að borða hægar, njóta máltíðarinnar og finna fyrir andlegri og líkamlegri vellíðan og ólíklegra er að okkur finnist þurfa að fylla á sálræna tankinn (fáum síður þá tilfinningu að okkur skorti eitthvað, langi í eitthvað sem við viljum samt ekki leyfa okkur).

Grunnatriði 3 – Borða með ánægju

Gott er að spyrja sig: Finn ég oft fyrir neikvæðum tilfinningum eins og samviskubiti, skömm, leiða og öðrum álíka þegar ég er að borða? Erfiðar tilfinningar eins og þessar hafa eingöngu neikvæð áhrif og auka á streitu. Við þurfum öll á reglulegri næringu að halda og betra er að leyfa sér að njóta matarins jafnvel þótt næringarríkasti kosturinn hafi ekki verið valinn. Við það að njóta þess að borða finnum við fyrir andlegri og líkamlegri ánægju og erum sátt eftir máltíðina, og þá er ólíklegra að okkur finnist þurfa að fylla á sálræna tankinn.

Grunnatriði 4 – Borðum hægt og rólega

Þegar borðað er hægt fær heilinn tíma til að skrásetja að við höfum fengið nóg. Það tekur heilann allt að 20 mínútum frá því að maginn er fullur þar til hann gefur okkur þau skilaboð að við séum orðin södd. Því hægar sem við borðum því líklegri erum við til að nema í tæka tíð skilaboðin um að við séum orðin passlega södd.

Grunnatriði 5 – Borðum sitjandi

Þegar fólk borðar standandi flokkast það yfirleitt sem hugsunarlaust át (þ.e. viðkomandi hafði ekki ákveðið eða skipulagt það) og það sem við borðum á hlaupum gleymist frekar. Þegar við setjumst niður við matarborðið höfum við aftur á móti tekið meðvitaða ákvörðun um að borða. Á meðan verið er að æfa sig í að nota grunnatriðin er gagnlegt að skrá hjá sér hvernig gengur að muna eftir að nýta sér þau. Meðfylgjandi er einfaldur gátlisti sem auðvelt er að nota til að skrá hvernig tókst til með viðkomandi grunnatriði.

Í fjórða og síðasta hluta verður farið yfir líkan sem lýsir fjórum leiðum til að borða.