

När kroppen talar till dig!

Kroppens har ett subtilt språk för att förmedla sina behov för att fungera optimalt och för ditt välmående. Men lyssnar du på vad din kropp, förstår du vad den säger till dig och tar du hänsyn till vad kroppen vill ha?

Du har två system som styr ditt ätande:

- **Hjärnan** som styr dig genom tankar, känslor och inlärd ätmönster som kan vara helt korrekta lika mycket som helt felaktiga.
- **Kroppen** styr ditt ätande med fysiologiska och biokemiska processer och uttrycker sina behov genom hunger, mättnad- och sugsignal.

Dessa två systemen har tendens att konkurrerar ut varandra och vem som vinner avgörs mycket beroende på om du lyssnar på din kropp, vilket fokus du har på maten, ditt ätande eller hur du mår mer generellt.

Du och din kropp har olika ansvarsområden och ni behöver stötta varandra!

- **Kroppen** säkrar din överlevnad genom andningen, ditt hjärta slår och din ämnesomsättning fungerar utan att du behöver tänka på det, ett komplex maskineri som bara flyter på.
- **Ditt ansvar** är att fylla kroppen med rätt näring och kvalitetsenergi för att hålla det här fantastiska maskineriet igång. Dessutom litar kroppen på att du ger den allt som den behöver för att klara av det, men gör du det?

Hur pratar kroppen till dig?

Ingreppet på magsäcken hjälper dig att sätta vissa ramar och begränsningar i ditt ätande men det viktigaste verktyget har du inom dig själv. Kroppens subtila språk guidar dig i ditt ätande och det är viktigt att du lär dig tyda dessa signaler på rätt sätt.

- Hungerskänsla är en signal för påfyllning
- Mättnadskänslan säger att det räcker nu
- Sugkänsla uttrycker en fysisk eller känslomässig obalans

Hungerskänsla

Det är kroppens signal för att tala om för dig att det är tid för påfyllning! Det finns ingen energi kvar i batterierna och du behöver få i dig ett riktigt mål mat och gärna snabbt. En hungerkänsla kan lika gärna kännas som ett illamående eller en energidipp efter din operation.

För att inte förväxla hunger med sug så behöver du ställa dig några frågor:

- När åt jag sist för att kolla tiden mellan måltiderna (ca3 tim)?
- Vad åt jag vid sista måltiden, tillräckligt energirikt eller slarvade jag med maten?
- Vad behöver jag äta nu, riktig mat eller ett större mellanmål?

Därefter kan du ta rätt beslut om att äta antingen en riktig måltid eller ett bra mellanmål. På så sätt slipper du att trilla dit i fällan att stoppa i dig något onyttigt i bara farten.

Mättnadskänsla

Mättnadskänslan är kroppens sätt att säga till dig *"Tack nu räcker det"*, batterierna är fulladdade och kroppen behöver inte något mer för tillfället. Efter din operation kan en mättnadskänsla uttrycka sig som ett tvärstopp eller magknip. Respektera alltid din mättnadskänsla!

Har du svårt att känna av mättnad så är det viktigt att du arbetar upp den!

Gör så här:

- Ge dig tid och lägg fokus på vad du äter under måltiden
- Servera dig en portion mat med rätt mängd (se kursmodul nr 6)
- Ät i långsam takt och lägg ner besticken ett tag mellan tuggorna
- Känn efter i kroppen vilken fysisk känsla du upplever eller får
- Sitt kvar ett tag efter måltiden och säg, nu är jag mätt!

Nu har du kopplat ihop en fysisk känsla med mättnad som blir din personliga mättnadskänsla. För att bevara den så behöver du repetera den här övningen regelbundet under en längre tid till flera veckor. Det är smart att välja ut en specifik måltid som blir din övningsmåltid, exempelvis middagen hemma då du kan sitta i lugn och ro.

Sugkänsla

Sugkänslan är lite klurig och har två olika betydelser men som uttrycks med samma signal. Därför behöver du lära dig att känna av skillnaden så att du äter vid rätt tillfälle. Det gör att du undviker problem som kan uppstå med tiden som ny viktuppgång eller att det dåliga samvetet triggas igång.

Sugkänslans 2 olika betydelser

1-Fysiskt sug

Det fysiska suget är kroppens signal på att energinivåerna i kroppen börjar sjunka och att du behöver påfyllning med något matnyttigt, att det har gått en längre tid sedan sista måltiden eller så kan du vara törstig. Här har mellanmålen sin viktiga funktion och hjälper dig att få tillbaka energin.

Ställ dig några frågor innan du stoppar något i munnen.

- Varför vill jag äta det här just nu?
- När och vad åt jag sist?
- Är det tid för ett mellanmål eller inte?

2-Känslomässigt sug

Sug är även kopplat till känslor och ditt belöningssystem. Ett känslomässigt sug blir man oftast medveten om när det redan är på gång, när du har handen i godispåsen, i kakburken i fikarummet eller när du sitter och småäter i soffan på kvällen. Ett känslomässigt sug kommer oberoende av dina måltider och att äta blir då en tröst för att lindra något som kanske känns jobbigt att hantera.

Stanna upp och tänk efter när det händer!

- Vad är det som har triggat igång mitt sug, en händelse, en person?
- När startade det?
- Vad hände egentligen idag?
- Hur mår jag för tillfället?
- Hur kan jag lösa det på bästa sätt?
- Vill jag verkligen äta det här just nu?

Genom att ställa dig de här frågorna så tar det bara några sekunder för hjärnan att söka svar på vad som egentligen har triggat igång det här suget. Känslomässigt sug lugnar du med en aktiv handling, inte med mat!

Vanliga orsaker bakom ett sug eller sötsug

Fysiskt sug där du behöver äta:

- Borttappade mellanmål eller att du har börjar slarva med lunchen
- Minskad mängd protein i dina huvudmål som mellanmål
- Äter för lite på grund av bantningstankar

Känslomässigt sug där maten inte löser problemet:

- Småätande mellan måltiderna vilket triggat igång belöningssystem och förvärrar sötsuget
- Bantningstänk som förbjuder dig att äta
- Att du kompenserar stress och motgångar med att tröstäta
- När du har fastnat i negativa tankebanor om dig själv som får dig att må dåligt.

Gör så här för att få bukt med känslomässigt sug

Förbud att äta kan ge frustrationer som är minst lika svåra att hantera som själva suget efter något onyttigt. Tillåt dig därför att ha bra substitut lätt tillhanda så får du bukt med trotsmonstret inom dig!

- Skriv upp vad du lättast trillar dit på, sött eller salt
- Tänk ut vilka nyttigheter du kan ersätta det söta eller salta med
- Rensa ur alla skåp, byråådor och hemliga gömmor från lockelser
- Ha alltid ditt "sugsubstitut" tillgängligt vid behov, till exempel en frukt
- Tänk på att dricka tillräckligt med vatten

Några tips på hur du bör äta för att undvika sug

- Ät små måltider jämt fördelat över hela dagen för att få ett jämt blodssockret
- Fyll dina måltider med protein som ger dig en bra mättnadskänsla
- Minska mängden snabba kolhydrater som triggas igång sötsuget
- Välj fullkornsprodukter och grönsaker som bas som ger bättre mättnad
- Drink tillräckligt med vatten, 1-1,5 liter, för törst ger även sugsignaler

För dig som känner att du är i behov av mer stöd och vägledning så kan jag rekommendera dig mitt **onlineprogram / kurs** som heter **"Justera kosten i 5 enkla steg"**. Ett program där jag steg för steg vägleder dig upp på banan igen när du har börjar tänja lite väl mycket på gränserna för maten eller när gamla ovanor har smugit sig tillbaka igen!



Jag önskar dig lycka till!

Tina Gloaguen

Kost & Hälso pedagog

Mat & Ätbeteende

Grundare till VOP Institutet Online