

# HUR ÄTER DU?

Har du många bollar i luften när du äter? Låt ditt ätande ta tid och få din fulla uppmärksamhet. Hur du äter är lika viktigt som vad du äter för din hälsa och vikt.

TEXT KARIN MAGNUSSON, LEG. DIETIST, AXA

Kanske låter det kontroversiellt att i dessa tider när allt får ta allt kortare tid och när snabbmat snarare är vardagsmat än en nödlösning, rekommendera att man skall lägga mer tid på maten. Med mer tid menar jag dock inte att du ska börja baka surdegsbröd, göra långkok eller lägga baljväxter i blöt. Nej, det är tiden du tar på dig för att äta din mat som ska ta längre tid.

Mindfulness är ett begrepp som härstammar från buddhismen och som växer sig allt starkare i västvärlden – förmodligen som en reaktion på bråttomsamhället. Mindfulness kan översättas som medveten närvaro och går ut på att man ska försöka vara mer fokuserad på ögonblicket, på nuet. Vi ska helt enkelt vara mer medvetet närvarande, istället för att ständigt ha autopiloten påkopplad. Detta gäller även då vi äter! Fundera själv på hur dina måltidssituationer ser ut; hur många minuter ger du t. ex. din frukost eller din lunch?

Övervikt har många orsaker, men en av dem är stress. När man slänger i sig maten utan att lyssna på kroppen, äter i farten samtidigt som man gör andra saker, så hinner man inte uppfatta kroppens mättnadssignaler. Risken är att man äter en portion till, eller tar en smörgås extra, vilket kan ge viktproblem som följd. Det tar ca 20 minuter för kroppen att känna att den är mätt. Vid det laget har de flesta av oss redan lämnat bordet och är fullt upptagna med nästa syssla. Att äta i mindfulnessanda innebär att man fokuserar på maten; man ser på den, man känner dofterna, man tuggar

ordentligt, känner maten i munnen – är den varm, kall, hur är konsistensen? Man känner hur den landar i magen och sitter man kvar tillräckligt länge infinner sig en känsla av mättnad och tillfredsställelse. Man låter det ta lite tid, ser till att andas och lägger gärna ner besticken mellan tuggorna. Man njuter av maten!

När du äter ska du just äta, inget annat. Om man under varje måltid samtidigt ser på TV, bläddrar i en tidning, pratar i telefon, mailar eller kanske allt på en gång, kommer man inte uppleva samma mättnadskänsla. Detsamma gäller när man äter i farten. I vissa situationer kan det självklart vara nödvändigt att äta i bussen, i bilen eller framför datorn, men gör vi det för ofta, tror jag det kommer att missgynna vår vikt och vår hälsa. Med tankarna på annat

håll njuter vi inte fullt ut av det vi stoppar i oss. Tänk att du köpt en påse godis i affären och är på väg hem. Du går med snabba steg, i tankarna är du fullt upptagen med att planera morgondagens aktiviteter, i denna stund går din hand i raskt tempo mellan godispåse och mun; du stoppar in, tuggar, sväljer – om och om igen. Och när du kommit hem är halva godispåsen slut, utan att du ens njutit av den, eftersom du var fullt upptagen med annat. Bättre hade då varit att gå hem, sätta dig i soffan, äta godisbitarna, en i taget, tugga, känna smakerna... mmmm, så mycket godare. Då du är medvetet närvarande vid godisätandet kan det också hända att du äter mindre av godiset, eftersom du njuter till max av varje liten bit och då känner dig nöjd och tillfreds tidigare.

Det är alltså inte bara på vad vi äter som vi behöver tänka, utan också på hur vi äter. •

»NÄR DU ÄTER  
SKA DU JUST ÄTA,  
INGET ANNAT.«

## MÅNADENS CHALLENGE!

Ät när du äter! Prova att vara *medvetet* närvarande när du äter! *Fokusera* bara på maten, hur den *smakar*, på konsistensen, på dofterna.

