

Intuitiv spising

ALL MAT ER LOV

Glem kaloritelling, lavkarbo og detox-kurer. Ved å nyte maten og lytte til kroppens behov og signaler, kan du oppnå en sunn og stabil vekt.

Tekst: Camilla Høy Foto: Britt Krogs vold Andersen

Intuitiv Eating kalles livsfilosofien i USA, og den representerer et motstykke til alle slankekurene som lover oss vektreduksjon og drømme-kropp på rekordtid.

– Jeg har selv prøvd det meste av dietter, gått ned noen kilo for så å sprekke og legge på meg igjen. Overdrevet fokus på mat gjorde meg stresset og sliten, og jeg fikk dårligere livskvalitet. Til slutt innså jeg at det var på tide å tenke nytt, sier forfatter og tidligere TV2-profil Monica Øien (47).

Hun googlet andre måter å tenke kosthold og helse på, og da dukket ord som *intuisjon* og *mindfulness* opp. Øien leste med stor iver og begynte på kurs hos klinisk ernæringsfysiolog Evelyn Tribole, en av forfatterne bak boken *Intuitive Eating*. Det ble en vekker.

MAT ER NYTELSE

– Mat skal jo ikke være kontroll, skyldfølelse og ork. Mat skal være glede, nytelse og tilstedeværelse, sier Monica.

Ved å følge sin egen intuisjon har hun lært seg til å lytte til kroppens behov og signalene den gir henne om sult, metthet og appetitt.

En slik intuisjon er noe vi alle er født med. Babyer gråter når de vil ha mat, og de slipper morens bryst når de er tilfredse. Men disse naturlige

og intuitive spisevanene mister vi gradvis ettersom vi innretter oss etter stadig nye retningslinjer og kostholdsregimer.

INGENTING ER FORBUDT

– Intuitiv spising handler om å øve seg på å gjenkjenne den medfødte sultfølelsen. Det vil si at du spiser når du er sulten, og ikke fordi klokken ringer til lunsj. Selv trener jeg på å kjenne mer etter underveis i måltidet. Jeg stopper å spise når jeg føler meg mett, ikke stappmett, og ikke nødvendigvis når tallerkenen er tom, forklarer Monica.

Ingen matvarer er lenger forbudt eller tabu, men hun fokuserer på å fylle kroppen sin med variert kost som metter, gir energi, velvære og overskudd, og hun stoler på at intuisjonen forteller henne hva, når og hvor mye.

– Dersom du ser på visse typer mat som en fiende, og noe som for enhver pris bør unngås, ja, da er sjansen stor for at du går rundt og virkelig hungrer etter nettopp denne maten. Forbud gjør det forbudte mer attraktivt, ikke sant? Til slutt gir du etter, og du mister selvkontrollen, sier Øien.

Har du derimot lov til å spise alt, om enn ikke alltid, da kan du nyte maten uten å få dårlig samvittighet. Det

er ikke forbudt lenger, og det blir mindre attraktivt, påpeker hun.

Det å leve etter intuitiv spising-prinsippene kan virke skummelt og vanskelig fordi du må våge å gi slipp på kostholdsplanene, kaloritellingen og kontrollen. Da engster mange seg naturlig nok for at vekt-pilen skal skyte i været.

– Det at du plutselig kan velge og vrake i jungelen av matvarer der ute, kan godt medføre at du til å begynne med vil spise litt for mye. Men på sikt vil vekten din balansere seg, fordi du vil erfare at kroppen din føler seg mer tilfreds når den får det den har lyst på. Dermed spiser du mindre, sier Monica.

Hun understreker at det er viktig å forstå at intuitiv spising ikke er en slankekur, men en måte at få et mer naturlig, avslappet og positivt forhold til mat på.

– Målet er å flytte fokuset fra mat som en kontrollmekanisme, til mat som glede og nytelse. Da er sjansen større for at du vil finne en vektbalanse som både er behagelig og stabil, forklarer Monica.

SLUKER IKKE MATEN

Da hun selv åpnet opp og bestemte seg for å spise alt, var det først og fremst to ting som skjedde. Det ene var at

hun oppdaget at hun ikke led av alle matintoleransene hun hadde fått beskjed om at hun hadde. Hun ble faktisk ikke dårlig av gluten og gjær.

– Det andre var at jeg begynte å lage mer variert mat og spise saktere. Jeg legger nå større vekt på å tilberede maten, pynte tallerken og bord, og la hver bit jeg spiser, ha betydning. Før kunne jeg nesten ikke huske at jeg hadde fått i meg et måltid, fordi jeg fortet meg sånn. Det skjer fortsatt, men jeg er nå vant til å minne meg på ikke å sluke maten, men heller kose meg. Jeg tar noen naturlige pauser underveis – det er en øvelses-sak. Jeg legger bare ned gaffel og kniv et lite øyeblikk. Jeg kjenner at jeg ofte blir mettere av litt mindre mat når jeg tar sånne pauser, sier Monica.

Selv om det fremdeles hender at hun blir fysen på noe godt, forsøker hun å unngå å spise for mye sukker.

– Jeg blir veldig fort sukkeravhengig, så jeg er forsiktig med søtsaker fordi jeg vet det skaper stor lyst på mer. Jeg må derfor være åpen for litt andre ting å kose meg med. Jeg lager meg ofte en varm drikk eller en smoothie, og bruker frukt og dadler som søtning. Det demper sukkesuget, og jeg føler meg tilfreds og glad. •



ALDRI MER DIETTER:

Forfatter, smykkedesigner og studio-eier Monica Øien har lagt diettene og detox-kurene på hyllen for godt. Overdrevet fokus på mat gikk på livskvaliteten løs, forteller hun. Nå spiser hun det hun har lyst på, og slutter når hun er mett.



Dette er intuitiv spising:

- **Spis kun når du er sulten, og stopp når du er mett.**
Øv deg på å gjenkjenne nyansene av sult og metthet. Hvis man har hoppet fra den ene slankekuren til den andre, kan det være vanskelig å vite hva det vil si å være bare litt sulten, veldig sulten, passe mett eller stappmett. Bruk sultskalaen i 10 trinn for å øve deg (se neste side).
- **All mat er tillatt.**
Ingenting er forbudt, unntatt for store mengder av noe. Det er for eksempel greit å ta et lite kakestykke når kroppen din forteller at det er kake den vil ha. Problemet oppstår først når vi prøver å holde oss borte fra kaker, som vi deretter spiser i smug eller spiser altfor mye av hvis sjansen byr seg.
- **Spis alminnelig mat.**
Bruk sunn fornuft. De fleste mennesker vet hva som er bra og sunt å spise, og hva som egentlig er bra for kroppen. For eksempel grove kornprodukter, masse grønnsaker, fisk og lyst kjøtt.
- **Håndter følelsene dine uten å ty til mat.**
Vi kan godt hungre etter noe og føle oss sultne, men i virkeligheten er det ofte snakk om en følelsesmessig sult, fordi vi kjeder oss, er stresset eller overarbeidet. Det kan virke som om den følelsesmessige sulten sitter i magen, men det gjør den altså ikke, og det er viktig at du øver deg på å skille den fra det vi kaller fysisk sult. Så selv om du kan spise det du har lyst til, må du kun gjøre det i de situasjonene hvor du er fysisk sulten.

– Jeg føler meg herlig fri uten alle reglene

Camilla Schjelderup nyter gjerne en kaffe latte med helmelk uten å ofre kaloriene en tanke.

– Jeg er ekstremt glad i god mat og godt drikke, men jeg har aldri telt kalorier. Jeg bruker heller intuisjonen min og lytter til magesfølelsen når jeg spiser. Ingen mat er nei-mat, men den må smake godt. Det er viktig, sier Camilla.

Hun forsøker å skape positive følelser og opplevelser rundt måltidene, heller enn å følge en diett som handler om unntak og fravær av mat, og et behov for å kontrollere alt man inntar.

En sommer bestemte hun seg for å kutte ut melk, gluten og sukker. Bare for å teste det ut. Det gikk ganske dårlig.

– Det var rett og slett nitrist og noe av det dummeste jeg har gjort. Nei, det der med ensidig kost var ikke noe for meg. Mat skal ikke være en fiende, noe man skal redusere, måle eller unngå. Mat skal handle om overskudd, glede, nytelse, variasjon, refleksjon, vakre og fristende farger og nye smaker, sier Camilla.

BEVISST OG TIL STEDE

For henne handler intuitiv spising om å være mer bevisst og til stede gjennom et måltid. Når hun spiser, tar hun seg god tid og små pauser underveis.

– Jeg forsøker å kjenne etter hvordan maten virker i kroppen min. Mat skal glede smaksløkene mine, gi energi og stabilt blodsukker, ikke tappe meg for krefter, påpeker Camilla.

Pasta og søt bakst er en type mat som sjelden gjør henne glad, så det unngår hun.

– Men en skikkelig fet og fersk croissant kan gjøre meg lykkelig! Men den må være av den riktige, gode sorten, forteller Camilla.

– Det å lære å kjenne etter hvilken mat som gjør hode og kropp glad, tar litt tid. Men når mitt eget kompass er på plass, er det lettere å spise sunt, synes jeg, og jeg føler meg herlig fri uten alle reglene. Har

jeg lyst på en pose chips, eller den croissanten, ja, da koser jeg meg med det. Og så går det en god stund til neste gang. Alt med måte.

For det er feil å tro at du som intuitiv spiser kan fråse i søtsaker og fet mat. Det er hverken balanse i å overspise eller i å sulte seg, og det er heller ikke det kroppen intuitivt ønsker seg.

– Når magen min er sulten, har den lyst på vanlig mat, den har ikke lyst på godterier, med mindre blodsukkeret mitt er helt ute å kjøre. Sånn sett begrenser intuitiv spising deg fra å fråse, fordi denne filosofien trener deg på å nære kroppen med det den vil ha, forteller Camilla.

STABIL VEKT

En av Camillas favoritter til lunsj er å steke grønnkål med litt olje og havsalt, og legge to stekte egg på toppen. En annen variant som er raskere, er en avokado i skiver, godt med krydder og to egg på toppen også her.

– Middag hjemme hos oss er alltid masse forskjellige grønnsaker og en salat. Barna tar det de har lyst på, pluss litt tilbehør som kan være kylling, fisk og en sjelden gang kjøtt. Vi lager våre egne fiskekaker og fiskepinner som smaker hundre ganger bedre enn de i frysedisken. Hverdagsmiddag lages som regel på 20 minutter, og smak og variasjon er viktig, sier Camilla.

Ved å ha et intuitivt og avslappet forhold til mat, har hun holdt vekten sin stabil i årevis.

– Når maten du spiser, begynner å oppleves mer fra innsiden, som glede og nytelse i stedet for kontroll, vil det være lettere å lykkes med målene dine, mener Camilla. •

Studier viser at Intuitiv Eating kan knyttes til:

- Bedre selvtilitt
- Bedre kroppsbilde
- En mer stabil og sunnere vekt
- Mer tilfredshet med livet
- Lavere BMI
- Lavere kolesterol
- Mindre emosjonell spising

Kilder: Appetite og American Journal of Food Promotion





” Mat skal ikke være en fiende

KAFÉKOS: Camilla nekter seg ingenting. Har hun lyst til å gå på kafé og bestille kaffe latte og kake, gjør hun det. Og hun passer på at hun nyter det langsomt.

– GLED DEG OVER MATEN

– Det er mye innen Intuitiv Eating-filosofien som er fornuftig og riktig. Varig vektnedgang handler ikke om å måle antall kalorier per dag, ei heller om å følge en spesifikk diett, sier psykolog og forfatter av boken *Tenk Deg Slank*, Sigurd Stubbsjøen (bildet).

Han forklarer dette ved å trekke paralleller til våre forfedre, som i perioder måtte overleve på veldig lite mat og kalorier, og som aldri visste når de hadde neste måltid i vente.

– Når du er på slankekur, tror hjernen at du er tilbake på savannen igjen. Den tror at mat er en knapp ressurs. Da oppnår du den motsatte virkningen av det du egentlig ønsker. Du vil være mer sulten og fysen enn når du ikke går på diett, selv når du faktisk er mett, forteller Stubbsjøen.

Forskning viser at en person som ikke går på diett, vil føle seg mett og fornøyd etter et passe stort måltid, mens en person som slanker seg, ikke blir fornøyd selv om måltidet var nok til å fylle magen.

– På bakgrunn av dette må man ha en metode uten fokus på slankekurer for å oppnå varig vektnedgang, og her kan Intuitiv Eating-filosofien være et viktig bidrag, fordi den får deg til å tenke over hva som er sunt og godt for kroppen, og hva kroppen din egentlig vil ha. Men – og her er vi ved sakens kjerne, mener jeg – vi mennesker har en lei tendens til å tilegne oss uvaner, også når det kommer til mat. Dersom intuisjonen din ikke fører til endring av de dårlige spisevanene du har tilegnet deg opp gjennom årenes løp, og du fortsetter med å velge kaloritett mat, ja, da er du like langt, påpeker Stubbsjøen.

Han mener varig vektnedgang fortrinnsvis handler om to ting: Kvaliteten på maten du spiser og innarbeiding av gode spisevaner over tid.

– Vi må lære å se frem til og glede oss over maten vi spiser. Vi må gjøre den sunne og velsmakende kvalitetsmaten til en god vane som er lett å følge. For med gode spisevaner vil du automatisk få i deg mindre kalorier per dag, og du vil gradvis gå ned i vekt uten å slanke deg, sier Stubbsjøen.



LÆR DEG Å FØLE SULT

For å teste din sult- og metthetsfølelse, kan du bruke 10-trinnskalaen fra forfatterne bak boken *Intuitiv Eating*, Evelyn Tribole og Elise Resch. For å unngå at du overspiser, er det best at du inntar et måltid når du merker at din fysiske sult ligger mellom 3 og 4 på sultskalaen. Du skal slutte å spise når du befinner deg mellom 5 og 6 på sultskalaen. Da skal du være passe mett.

Husk å spise langsomt. Tygg maten godt og konsentrer deg om smakene. Kroppen er ikke like rask som hodet, den skal ha tid til å sende metthetshormoner ut i blodet. Sørg også for at du spiser i fred og ro når du skal teste deg selv. Det gjelder særlig i starten, når du trener opp sult- og metthetsfølelsen din. Unngå å spise foran PC-en eller TV-en, eller med telefonen i hånden.

10-TRINNS SULT-SKALA:

1. Skrubbsulten, svimmel, vil gjøre hva som helst for at få mat.
2. Hodepine, irritabel og trett.
3. Har lyst til å spise, magen rumler og føles tom.
4. Sulten, men kan godt vente med å spise.
5. Er hverken sulten eller mett.
6. Tilfreds, du føler deg behagelig mett.
7. Så mett at du ikke klarer en bit til.
8. Ubehagelig mett. Føler at buksen er for trang.
9. Meget ubehagelig mett, sure oppstøt.
10. Så mett at du holder på å sprekke, og det gjør vondt i magen.