



Af Christina Bendix

Mentor og diætist
"Slut fred med mad"
Indehaver af Lyngby
kostklinik

Sådan får du et (lidt) sundere liv

Mange af os jagter opskriften på det "sunde liv". Vi leder og leder efter netop den løsning som kan forandre os – og gøre det sunde liv let og enkelt. Alligevel er det som om, at den gode intention ofte ender i et mislykket forsøg, fordi vi sætter baren for højt og jagter sundhed som en tilstand uden for os selv – i stedet for indeni os selv.

Så spørgsmålet er, hvad skal der til for dig, så du føler dig godt tilpas, har det godt og føler dig sund.

Jeg vil gerne give dig nogle små lette overkommelige skridt. Skridt du kan implementere i din hverdag. Hast ikke – men tag det i nogle små kærlige skridt så du langsomt får det bedre. Det skal nemlig være sådan at du mærker at du får det bedre, får mere energi og overskud.

Jeg vil anbefale dig at du glemmer ALT om tossede kostreligioner og sundhedsfænomener og i stedet ta-

ger udgangspunkt i DIG. Brug de skridt som giver mening for dig – det vil klart kunne bane vejen til en lidt sundere version af dig.

Trin 1. Forstå dit spisemønster

At undersøge og forstå dit spisemønster kan være en rigtig øjenåbner, og det er nøglen til at forstå, hvorfor mad måske fylder for meget i dine tanker, hvorfor du måske er træt eller har svært ved at tabe dig.

Ved at undersøge dit spisemønster kan du måske få øje på, at du måske spiser for ensidigt, for meget, for lidt, får alt for meget sukker, alkohol, springer måltider over eller måske har du overbevisninger om hvad der er "sandt, forkert, rigtigt" at spise. osv.

Der findes i dit spisemønster mange gode og fine budskaber, og derfor er forståelse, bevidsthed og overblik rigtig vigtigt for, at du kan forandre.

Når du kender dit "hvorfor" – så er du også klar til at forandre - og sætte handling på.

Din undersøgelse

Du skal de næste 4-5 dage undersøge dit spisemønster, skabe et overblik over hvad du gør. Og JA jeg ved godt du måske har prøvet det før, og ikke magter det igen. Men husk, at for at du kan skabe varige forandringer, er det vigtigt du kender til og er bevidst om, hvad det egentlig er der går galt, og hvad du skal have forandret.

Du skal altså skrive ALT ned hvad du spiser og drikker – uden ændringer. Dvs. du skal blive ved med at gøre som du plejer, så du kan få et ærligt overblik.

Husk det her er en sag imellem dig og dig – så ingen behøver at kende til hvad du gør. Det vigtigste er, at du er ærlig overfor dig selv. Du skal altså IKKE ændre noget NU.

Efter undersøgelsen

Når du i nogle dage har undersøgt dit spisemønster, så skab dig et overblik over hvor du i små skridt kan forandre. Og sæt i gang. Tag et skridt ad gangen og vær tålmodig og kærlig overfor dig selv, når det ikke lige går som du ønsker det.

Husk forandringer tager tid

Brug evt. nedenstående steps – og tag et step af gangen.

Trin 2. Søvn

Hvordan står det egentlig til med din søvn? Sover du nok og sover du godt? Når jeg guider til et sundere liv spørger jeg altid ind til søvnen fordi, den er vores fundament for et godt velbefindende. Måske skal du netop starte her, få taget ansvar for din søvn.

Søvn har også en stor indvirkning på vores sult og mæthed. Undersøgelser viser,





at mennesker der sover for lidt eller for usammenhængende ofte også craver mere sukker og fedt – og generelt spiser det bare mere mad. Og ja du kan rent faktisk godt sove dig slankere, for de fleste oplever at når søvnen kommer på plads så spiser de tilsvarende mindre og har mere overskud og energi til at dyrke motion.

Trin 4. Undgå at handle ind på tom mave

Hvornår handler du ind? For mange er tidspunktet ret så afgørende, for mange af os handler ind og klarer indkøbene på vej hjem fra arbejde. Dvs. der hvor du er allermest flad og træt og måske skriger hjernen efter et sukkerfix. Mange er også sultne, har været i gang hele dagen og ens evne til at sige ”nej” er måske ikke helt så stærk.

Jeg vil anbefale at du planlægger dine indkøb. Køb evt. stort ind om søndagen, så du har til ugens første dage. Skriv ned hvad du og familien skal have, så du har noget at gå efter, i stedet for at lade lysten styre dig. Et lille fif kan være at spise et lille mellemmåltid eller handle ind efter du har spist. På den måde har du god energi og mere overskud til at træffe de gode sunde valg.

Trin 3. Spis mad der mætter længe

Jeg møder mange der spiser en masse mad og mange tomme kalorier (mad uden næring). Mange smågræsser / småspiser måske dagen igennem, men oplever aldrig helt at blive ordentlig mæt. Mange kan være små-bange for at blive sultne, så

Husk det her er en sag imellem dig og dig - så ingen behøver at kende til hvad du gør. Det vigtigste er, at du er ærlig overfor dig selv. Du skal altså IKKE ændre noget NU.

løsningen bliver, at spise før sulten melder sig. Det kan i den grad være en glidebane for på den konto får man ofte småspist en masse ”ingenting” i løbet af dagen.

Mit råd er at spise et samlet måltid som rent faktisk mætter dig. Mad der mætter, er ofte groft og grønt, så gå efter de grove produkter som rugbrød, brune ris, masser af grøntsager. Det er på en måde basen. Dertil skal du satse på gode proteiner fra fisk og fjerkræ, æg, nødder og bælgfrugt. Og vær ikke fedtforskrækket. Kroppen kræver fedt og bliver virkelig lykkelig når du spiser de gode fedtsyrer fra fede fisk, avokado, oliven og gode olier.

Vær dog obs på mængderne og fald ikke i den fælde at bare fordi noget er sundt – så er det også gratis. Sund mad kan også fede og give dig vægtproblemer – så mængder der passer til dig er afgørende for din sundhed.

Hold så en pause med spiseriet indtil det næste måltid.

Nogle mennesker trives bedst ved at spise 3 hovedmåltider og et par små stabiliserende mellemmåltider. Andre har det bedst ved at spise kun 3 gange om dagen. Prøv dig frem og find ind til den struktur der er god for dig.

Lær din sult at kende

Og husk SULT er ikke en fjende – lær den at kende, så du kan begynde at kende forskel på fysisk sult, altså hvor kroppen taler og har brug for næring, og psykisk sult som kan handle om at spise på tristhed, træthed, stress, vrede m.m.

At lære sin sult at kende kan være svært – så øv dig stille og roligt. Du kan spørge dig selv inden du spiser: hvor sulten er jeg fra en skala 1-10? Og efter et måltid: Hvor mæt er jeg på en skala 1-10?

Undersøg om der er en sammenhæng imellem det du spiser, og om du spiser på sult eller spiser på noget andet? Jeg spørger ofte mine klienter: ”Hvad er du sulten efter”?

Måske er det mad – men det kan også være noget andet i livet, du er sulten efter. *