

SULT OG MÆTHED

Dit indre barometer

Din krop er ret fantastisk, og god til at regulere hvad du har behov for – hvis du altså lytter efter. Desværre har mange mistet følingen med kroppens naturlige sult- og mæthedsfølelse, fordi de spiser mere med hovedet, dvs. tænker i kalorier og mængder og hvad der er rigtig og forkert at spise- og/eller har så travlt i hverdagen, at de glemmer at mærke. Det gode er, at man kan træne at få følingen igen. Alle er født med den, men med tiden kan den være blevet ignoreret og nogle gange helt gemt væk.

Begynd at mærk efter og øv dig i at spis (rigtig mad) når du er sulten, og stop når du er tilpas mæt. Sørg for at spis langsomt, så din krop og hjerne kan nå at registrere det. Hvis du spiser for hurtigt, vil du først opleve for sent, at du har fået spist mere end du havde behov for.

Hvis du spiser før du er tilpas sulten, kan du opleve at blive hurtigere sulten igen (hvis du vel at mærke stopper når du er tilpas mæt), og så er der risiko for at du kommer til at snakke, fordi sulten opstår imellem planlagte måltider. Hvis du spiser for sent, kan du risikere at du er så sulten, at du kommer til at spise for hurtigt og overspise.



Har du et meget kaotisk spisemønster, så start med at få lidt struktur. Prøv at spis 3 gange om dagen på nogenlunde faste tidspunkter. Når du har gjort det i en periode og kroppen har vænnet sig til en vis rytme, så kan du begynde at træne sult- og mæthedsbarometeret.