

Bli vän med maten

Sallad är sunt och semlan är synd. Känns det igen? Många bantar genom att undvika viss sorts mat och tänker ständigt på kropp och vikt. Men maten borde bereda glädje i stället för ångest. Gör upp med matnojan en gång för alla.

Anorexi och bulimi känner vi till. Men även den som inte drabbas av så svåra ätstörningar kan ha ett stort förhållande till mat. Hur många av oss ”syndar” med semlan, ”unnar sig” sällan pizza och ”måste träna bort” efterrätten? Forskning visar att var femte kvinna bantar genom att undvika viss sorts mat för att den är ”förbjuden”. Många har ett ständigt dåligt matsamvete. Ätandet är då inte längre en naturlig tillfredsställelse av biologiska behov utan förknippas med mer eller mindre psykiskt lidande.

Jag åt alldeles för mycket på middagen i går. Det var hur många kalorier som helst i den där äckligt goda såsen. Och varför tog jag en extra tårbit till kaffet? Grädde är fett, fett, fett – det vet jag ju. Jag är plufsig, vill inte klä mig, jeansen kommer att strama. Måste träna i kväll.

Ett sunt förhållande till mat har den som äter regelbundet och varierat utan att vara fanatisk åt nyttighetshållet och som kan njuta av maten, känna naturlig mättnad och då upphör att äta.

– Det innebär att man äter allt utan ångest och utan minsta tanke på kompensation. Varje måltid är en ny upplevelse, säger Gisela van der Ster, dietist och forskare på Nationellt Kunskapscentrum för ätstörningar.

För den som redan är vän med maten och sin kropp låter detta självklart. För andra kan det låta lika lätt som att bestiga skyhöga berg. Slnkhetsidealet som råder i västvärlden har en mycket stark dragningskraft eftersom det även förknippas med lycka och framgång. Idéhistorikern Sascha Qvortrup menar att det i vår kultur har blivit ett moraliskt rättesnöre att man ska kontrollera sin vikt och sitt födointag. En kropp är inte bara en kropp. I vår tid är kroppen en del av våra kvalifikationer och därför en signal till omvärlden om vem man är.

Gisela van der Ster uppskattar att det inte är mer än en fjärdedel av västvärldens kvinnor mellan 15 och 60 år som har ett avslappnat förhållande till mat. Övriga går i fettfobifällan och riskerar att hamna i ett c-lag på grund av biverkningarna.

– Många kvinnor äter så fettsnålt att hjärnan fungerar sämre och får järnbrist för att de bara äter kyckling, fisk och sallad. Med för lite energi riskerar man dessutom att ständigt tänka på mat.

BRA: Alltid vatten som dryck. Melon eller grapefrukt till frukost. Sallad till lunch och mycket grönt till middagen. Gå i rask takt till jobbet, på lunchen och hem. Jag vill ha smal midja, platt mage, fasta lår, liten bak och komma i storlek 34/36. Kan andra behålla figuren så kan jag!

Risken är också stor att den ständiga kroppsfixeringen förs vidare till nästa generation. Just detta varnar Heléne Glant för. Hon är socionom och psykoterapeut som bland annat skrivit en bok om hur man kan förebygga och behandla ätstörningar. Hon undrar om det är viktigare för en förälder i medelåldern att ha en kropp som en tjugoåring än att barnen får hjälp att hitta ett rimligt och avspänt

förhållningssätt till den egna kroppen. I stället borde mammorna förklara att det är så här man ser ut som fyllig kvinna i fullmogen ålder.

”Är vi verkligen beredda att riskera så grundläggande och basala funktioner hos våra barn som deras förmåga att känna hunger och mättnad och själva kunna reglera hur mycket föda de behöver bara därför att vi själva faller offer för hetsen att se tillräckligt smala ut i alla lägen?”

Naturligtvis är det inte värt det. Föräldrar bör inte tala illa om sitt eget utseende och tjata om bantning. Barnen har ingen nytta av att höra mamma säga sådant om sig själv, tvärtom. Skolundersökningar har visat att 40–50 procent av flickorna från årskurs sju och framåt tycker att de är för tjocka.

Man kan dessutom bli sjuk av att äta för ”nyttigt” om man gör det enligt sin egen felaktiga tolkning. Den som överdriver rekommendationerna om fettsnålt och fiberrikt, ständigt är återhållsam med maten och i alla lägen väljer lättprodukter kan få brist på energi, fett, protein, kolhydrater, järn, kalcium, zink och vitaminer. Ett fanatiskt hälsotänkande, som ofta innehåller även överdriven träning, kallas ortorexi och kan vara en livshotande sjukdom, precis som anorexi och bulimi.

Vem ska man tro på då? Överallt möts vi ju av råd och tips om kropp och vikt – i tidningar och böcker, radio och tv, bland kompisar och kollegor.

”5 kilo på två veckor! Nyhet: Fat-Flush-metoden. Drick! Skölj ut! Få tillbaka dina favoritkurvor!” På bilden: foto på slank kvinna som fått getingmidja ditritad. Reklampelarannons från augusti 2004 för senaste numret av populär tidskrift. Tidningen har över 400 000 läsare.

Budskapen är ofta motstridiga och myterna många. Fett är tabu ena veckan och socker nästa. Ändå vet du säkert att kroppen behöver allt i lagom mängd för att må bra: protein, fett, kolhydrater, vatten, mineralämnen och vitaminer. Troligen vet du också att bantning kan leda till såväl ätstörningar som övervikt på sikt. Stäng därför av bruset och bli din egen expert. Var kritisk mot alla superdieter, trender och nya rön om olika livsmedels eventuella förträfflighet och se till helheten i stället. För att kunna sälla bland all information behöver du bilda dig en egen uppfattning. På så sätt slipper du bli förvirrad och så småningom ett offer.

”Råd och vägledning om hur vi undgår att bli överviktiga tycks vara en bidragande orsak till att vi utvecklar ett sjukligt förhållande till mat”, skriver Sascha Qvortrup.

– De typiska felen vi gör är att vi tror att man måste utesluta så mycket och att vi inte ger oss tid vid måltiderna, säger Gisela van der Ster.

Att ta sig tid för maten rekommenderar även Christina Fjellström, professor i måltidsforskning vid Uppsala universitet. Hon tycker dessutom inte att flexibiliteten i måltidsmönstret är bra.

– Måltidsmönstret bör styra andra aktiviteter, inte tvärtom. Försvinner strukturen kring när vi ska äta – och vi ersätter den med att äta när vi känner oss sugna – så tappar vi lätt viktkontrollen, både uppåt och nedåt. Det känns redan nu som att vi befinner oss i något av en ätstörningsepidemi.

Tidigare, för mer än femtio år sedan, åt man mer rytmiskt. Människor arbetade mer fysiskt och blev hungriga. Oroade man sig för något när det gällde ätandet så var det att det inte skulle finnas tillräckligt med mat.

– I dag har du all mat du behöver och får näring, men det verkar inte räcka. Det hör ihop med att reklamen och kostråden är så individanpassade. Du lyssnar på experter, följer olika råd och försöker välja själv bland många olika dieter vilket är svårt, säger Christina Fjellström.

FÖRBUDET: Godis, chips, jordnötter, läsk, kakor, tårta, smör, pizza, korv, hamburgare, fet ost. Glass högst en gång i veckan, enbart på sommaren. Vitt bröd sällan. Titta på innehållsdeklarationen och se om det finns fett- eller sockerfällor i maten.

Studier visar att även personer som äter en normal eller liten mängd mat kan betrakta detta som hetsätning på grund av känslan av att inte ha någon kontroll. Detta är inte hetsätning enligt gällande definitioner, men kan ändå orsaka mycket oro och lidande. Ett sådant subjektivt hetsätande kan också ske på särskilt "pinsamma" sätt. Exempelvis om du köper godis till vännen på sjukhuset och sätter i dig det innan du kommer fram, handlar samlor till dig och maken men äter upp dem på vägen hem eller nallar det mesta ur barnens lördagsgodispåsar. Om du har svårt att vara tillsammans med lockande mat kan du försöka undvika sådana situationer. Köp blommor till vännen, låt maken handla samlorna och ge barnen frukt. Rensa eventuellt i kylskåp och skafferi.

Författaren Ana Martinez beskriver i boken *Trösta mig aldrig med en karamell* (Ekerlids förlag) hur hon som liten flicka blev tröstad med godis. Sedan dess betyder snask tröst och livet har varit en kamp mot "sockerknarket", viktnojorna och matmissbruket.

"Bantningens plågsamma karusell kom att uppta en alldeles för stor del av mitt kvinnoliv. Men hur mycket jag än bantade behöll jag ändå mitt hull. Sådant är min kropps naturliga utseende", skriver Ana Martinez.

Men hennes behov av mat och tröst blir alltid lite mindre om hon har sällskap. Be vännerna om hjälp, tipsar hon. Låt några väl utvalda vänner få veta om ditt ätproblem och ring till dem om du är på väg att spåra ur. Du blir mindre fixerad på maten och mera på samtalen. Ana Martinez skriver också så här:

"Överätande kan bland annat leda till diabetes och förhöjt kolesterol och andra sjukdomar. Men en som njuter av sin kaka till eftermiddagskaffet behöver inte genast börja känna sig som en matmissbrukare. Inte heller den som ibland tröstar sig med en pralin. Det är graden av tröstätande, mängden av kakor, hur man äter, när man äter och framför allt om man äter i stället för att leva och lyssna till sina känslor som bestämmer när vi närmar oss den farliga gränsen."

Text: Jeanette Neij

Lider du av ätstörning?

Du...

- ...har höga prestationskrav.
- ...är rastlös.
- ...har täta humörsvängningar.
- ...är fixerad vid hur din kropp ser ut.
- ...tränar för att förbruka energi, i synnerhet om du har ätit mer än du planerat.
- ...tränar för att få äta, inte äter för att kunna träna.
- ...tränar mer än tre gånger per vecka.
- ...tänker ofta på mat och ältar oftast samma tankar.
- ...undviker all fet mat.
- ...är fixerad vid vad och när du ska äta.

...svälter/hetsäter i perioder.
...tror att smal är lika med lycklig.
...är övertygad om att man måste ha en benhård kontroll för att inte rusa upp i vikt.

Känner du igen dig i flera av dessa påståenden har du förmodligen ett stort förhållande till mat. Ta ditt problem på allvar och sök eventuellt hjälp.

Källa: www.abkontakt.se

Använd ditt sunda förnuft

Dietisten Gisela van der Ster tipsar om fyra steg på vägen mot ett mera avslappnat förhållande till mat.

1. Börja äta regelbundet och ta det lugnt när du äter. Först då kan du lära dig att känna igen naturliga hunger- och mättnadskänslor.
2. Anse inte att du behöver utesluta så mycket. Vi är gjorda för att äta allt. Övervikt blir ett problem först när man börjar mixtra med kostcirkeln.
3. Fråga dig själv vad du tror när det gäller matkunskap och hur du tänker i samband med ätande. Rannsaka vad du själv vet och sluta gå på hörsägen.
4. Bli mer kritisk och lita mer på ditt sunda förnuft. Vi har ofta en sund inställning när det gäller medias krigs- eller kändisrapportering och tar den med en nypa salt, men när det står två rader om mat slukas de helt.

Skaffa en måltidsordning

Ge din kropp de bästa möjliga förutsättningarna att ta hand om maten. Ät tre huvudmål på bestämda tider och ett till två mellanmål. Då blir det lättare för dig att tolka kroppens hungersignaler och känna naturlig mättnad. Genom att äta rytmiskt fjäskar du också för blodsockret som hålls på en lagom nivå och inte får en chans att sjunka för mycket. Gå från oordning till ordning vid dina måltider:

"Vrålhungrig"	→	"Lagomhungrig"
Äter fort	→	Äter långsamt, tuggar noga
Känner inte mättnad	→	Känner mättnad
Överäter	→	Äter lagom portion
Fortfarande sugen på mer	→	Tillfredsställer sötbehovet
("Nu är det kört...")		(Känner skillnad på hunger och sötsug)
Vill ha mer och mer...!	→	Är nöjd!

Källa: Gisela van der Ster Wallin/Anna-Carin Lindskog: *Ät allt!* (Alfabet 2000).

Läs mer

Gisela van der Ster Wallin/Anna-Carin Lindskog: *Ät allt!* (Alfabet 2000).

Ana Martinez: *Trösta mig aldrig med en karamell* (Ekerlids Förlag i samarbete med Folkhälsoinstitutet 1994).

Heléne Glant: *Så här kan man förebygga och behandla ätstörningar* (Natur och Kultur 2000).

Birgitta Meurling (red.): *Varför flickor?* (Studentlitteratur 2003).

www.nat.se – Nationellt Kunskapscentrum för ätstörningar.

www.abkontakt.se – Riksföreningen Anorexi/Bulimi-Kontakt.

Materialet får inte publiceras eller kopieras, vare sig helt eller delvis, utan författarens tillstånd.