

Skape et sunnere forhold til mat

Et sunt forhold til mat gir næring til vårt fysiske, følelsesmessige og mentale velvære. Ta deg tid til å tenke på forholdet ditt til mat. Er det godt?

Ikke sikker? Her er en rask sjekk. Nedenfor velger du hvilken uttalelse i hver rad som høres mer ut som deg:

Kolonne A	Kolonne B
<input type="checkbox"/> Jeg spiser vanligvis når jeg er sulten	<input type="checkbox"/> Jeg pleier å spise når jeg ikke er sulten eller jeg lar meg ikke spise selv om jeg er sulten
<input type="checkbox"/> Jeg pleier å slutte å spise når jeg er mett	<input type="checkbox"/> Jeg pleier å spise forbi følelsen av å være mett eller ikke spise nok til å føle meg mett
<input type="checkbox"/> Jeg har det bra med meg selv når jeg spiser	<input type="checkbox"/> Jeg kritiserer meg ofte for å spise eller hva jeg spiser
<input type="checkbox"/> Jeg spiser det jeg liker og liker det jeg spiser	<input type="checkbox"/> Jeg begrenser hva jeg spiser eller føler meg ute av kontroll når jeg spiser
<input type="checkbox"/> Jeg spiser vanligvis en rekke næringsrike matvarer og liker å prøve nye matvarer	<input type="checkbox"/> Jeg spiser bare visse matvarer og foretrekker generelt ikke å prøve nye matvarer
<input type="checkbox"/> Jeg føler meg komfortabel med å spise sammen med andre eller alene	<input type="checkbox"/> Jeg foretrekker å spise alene eller i hemmelighet, og har en tendens til å unngå å spise sammen med andre
<input type="checkbox"/> Jeg har en tendens til å spise mat med mye kalorier og lite næringsstoffer i moderasjon	<input type="checkbox"/> Jeg ser mat med mye kalorier og lite næringsstoffer som "dårlig", og får dårlig samvittighet hvis jeg spiser dem
<input type="checkbox"/> Jeg spiser kanskje for mye ved spesielle anledninger, og det er jeg OK med	<input type="checkbox"/> Jeg føler skyld, skam eller forlegenhet når jeg spiser eller etter at jeg spiser
<input type="checkbox"/> Jeg finner måter å få meg til å føle meg bedre når jeg er trist, sint, stresset, kjeder meg eller er ensom som ikke innebærer å spise eller drikke	<input type="checkbox"/> Jeg spiser og/eller drikker for å trøste eller roe meg selv når jeg er trist, sint, stresset, kjeder meg eller er ensom
<input type="checkbox"/> Jeg føler meg generelt bra med meg selv og hvordan jeg ser ut	<input type="checkbox"/> Jeg bekymrer meg mye for vekten min og hvordan jeg ser ut, og prøver ofte å slanke meg
<input type="checkbox"/> Jeg spiser vanligvis næringsrik mat, beveger kroppen min og får nok søvn	<input type="checkbox"/> Jeg opplever tretthet, svimmelhet, fordøyelsesproblemer og/eller andre fysiske plager

Hvordan et sunt forhold ser ut

Alle uttalelsene i kolonne A er tegn på et sunt forhold til mat. Å spise beriker kroppen og mental helse. De har også en balansert tilnærming til mat. De er komfortable med å vite at de noen ganger kan spise for mye eller for lite, men spiser vanligvis i henhold til sult, appetitt og ernæringsmessige behov.

Men hvis du er som mange andre, er sjansen stor for at minst noen få av utsagnene i kolonne B følte kjente ut. Og, som du sannsynligvis allerede har antatt, er alle utsagnene i kolonne B tegn på at forholdet ditt til mat kan forbedres.

Vurdering av forholdet ditt

For å få en bedre forståelse av forholdet ditt til mat, bør du vurdere å føre dagbok i en uke eller to for å avdekke potensielle mønstre. Hver gang du spiser eller føler deg sulten, noterer du:

- Hvor du var og hva du gjorde
- Hvordan du følte deg i øyeblikket og hvorfor
- Hva du spiste eller hvorfor du ikke spiste
- Hvordan du følte deg etterpå

Bruk bare denne øvelsen som en måte å objektivt vurdere forholdet ditt til mat. Når du kjenner utløserne har det en tendens til å være lettere å endre atferden din. Hvis du for eksempel finner:

- **At du har en tendens til å spise for å berolige følelsene dine.** Tenk på andre ting du kan gjøre - for eksempel å gå en tur, sende en sms til en venn, ta noen dype åndedrag - neste gang du blir overvunnet av følelser. Vurder også måter å redusere stresset ditt på i øyeblikket og på lang sikt.
- **Du er så opptatt at du ender opp med å hoppe over måltider** i løpet av dagen, men føler deg vanligvis sliten og gretten. Vurder å forberede eller kjøpe næringsrike måltider og snacks på forhånd slik at du har dem tilgjengelig.
- **Når du ikke er sulten, spiser du tankeløst av kjedsomhet eller vane** når du bedriver en passiv aktivitet, som å se på TV. Neste gang du leter etter noe å gjøre, hopp over maten til fordel for en annen aktivitet du liker. Og hvis du vil ha en matbit mens du ser på TV, unngå å ta med deg posen med potetgull eller boksen med iskrem. Gi deg selv i stedet en porsjon, uten påfyll.
- **Du føler deg presset til å spise eller ikke spise på en bestemt måte** i spesifikke situasjoner. Neste gang du er i vennegruppen eller familiesammenkomsten, gjør ditt beste for å fokusere på og respektere dine egne behov. Kanskje det betyr å spise før du dukker opp, høflig si nei takk, eller dele et måltid. Det kan også bety å begrense tiden du bruker i disse situasjonene.

Dette er bare noen få eksempler. Mange mennesker - inkludert barn og unge - har litt anspenhet i forholdet til mat. Og forutsatt at de har tilgang til nok mat, innebærer det vanligvis begrensning eller overspising, for eksempel:

- Å være avhengig av mat for å berolige eller trøste deg selv i vanskelige tider, som når du er opprørt, stresset, trist, ensom eller noe annet.
- Begynne med yoyo- og/eller motedietter eller treningsregimer. Disse brukes ofte som "raske løsninger" for å gå ned i vekt eller få muskelmasse eller på en eller annen måte forvandle kroppen din.
- Opprette et belønnings-/straffesystem som knytter fysiske aktivitet eller handlinger til det du kan eller ikke kan spise.
- Å dele mat i "bra" eller "dårlig", og skamme deg selv eller få dårlig samvittighet hvis du spiser "dårlig" mat.
- Spise bare visse matvarer, mens du ikke er villig til å prøve nye matvarer.

Alle disse atferdene kan løst beskrives som "forstyrret spising". Og de kan også være tegn på spiseforstyrrelser.

Tips til omsorgspersoner

Foreldre og omsorgspersoner bekymrer seg ofte for om barnet deres får nok mat og næringsstoffer, spesielt når et barn eller ungdom ser ut til å være spesielt kresen om hva de vil eller ikke vil spise.

Først bør du vurdere barnets utviklingsstadium. For eksempel er det naturlig at småbarn er spesielt kresne, men har en tendens til å vokse ut av det når de modnes. Og forskning har vist at kresen spising på dette stadiet vanligvis ikke har noen langsiktige helseeffekter.¹ Hvis barnet vokser og modnes, er sjansen stor for at de vil ha det bra.

På samme måte kan barn under 13 år eller tenåringer prøve å hevde sin uavhengighet som en naturlig del av modningen. De kan også reagere på endringene kroppen deres går gjennom når den utvikler seg.

Vurder også hva som kan påvirke beslutningstakingen deres:

- Kan de føle seg presset til å spise eller ikke spise visse matvarer av deg eller noen andre?
- Kanskje barnet ditt er en treg spiser og føler seg presset til å fullføre raskere?
- Er de faktisk sultne når dere setter dere ned for å spise? Vurder å kutte ut snacks før måltidene eller gi dem måltidet som en del av snacksen.
- Får de matbelønninger for god oppførsel? I så fall kan barnet ditt begynne å assosiere godbitene som godhet og annen mat som dårlig.
- Har du regelmessige spisetider? Og er de vanligvis morsomme eller stressende? Hvis ikke, vurder å lage en rutine og/eller måter å gjøre tiden til noe å se frem til og glede seg over.
- Har de en økt luktesans eller liker ikke visse teksturer eller smaker? I så fall bør du vurdere å gi disse matvarene i mindre doser eller andre former, eller tilby dem andre matvarer med lignende næringsstoffer.
- Er de redde for noe, som å kveles eller prøve nye ting?

Uansett, en enkel retningslinje å følge hvis barnet eller ungdommen er aktiv og vokser, er at de sannsynligvis får nok næringsrik mat å spise. ²

Hvis ikke kan det være en underliggende medisinsk eller mental helsemessing tilstand, for eksempel en spiseforstyrrelse. Rådfør deg med en mental helseperson eller medisinsk fagperson.

Spiseforstyrrelser

Spiseforstyrrelser påvirker anslagsvis 8 % av kvinner og 2 % av menn globalt - og potensielt mer siden de ofte er udiagnostisert eller feildiagnostisert. ³ Og anslagsvis 1 av 20 personer med spiseforstyrrelser dør som følge av komplikasjoner eller ved selvmord. ⁴

Mens spiseforstyrrelser ofte utvikler seg i ungdomsårene og ung voksen alder, kan spiseforstyrrelser oppstå i alle aldre, inkludert svært små barn. Varselstegn inkluderer:

- Slanking eller følge strenge regler for mat og trening
- Forkrøplet vekst og utvikling
- Uregelmessige spisevaner, for eksempel å spise mye mat veldig raskt, kutte mat i små biter og spise veldig sakte, lyve om hvor mye du har spist eller unngå å spise sammen med andre
- Ytelsesnedgang på jobb, skole, sport eller andre aktiviteter
- Problemer med relasjoner og i det sosiale livet
- Psykiske lidelser eller symptomer, inkludert depresjon, angst, selvmordstanker, lav selvtillit, perfektjonisme
- Tilknyttede medisinske tilstander og/eller helsekomplikasjoner, som hjerteproblemer, bentap, diabetes, hypertensjon, kronisk tretthet, gastrointestinale problemer, blant andre
- Alkohol- og stoffmisbrukslidelser

Og, som med psykiske lidelser generelt, diskriminerer ikke spiseforstyrrelser. Personer med spiseforstyrrelser kommer fra alle bakgrunner. De kommer også i alle størrelser og fasonger - en person som lever med en spiseforstyrrelse kan gå opp i vekt, gå ned i vekt, eller forbli fysisk som hvordan de så ut før lidelsen utviklet seg. Noen mennesker har mer enn spiseforstyrrelse, inkludert samtidig eller ved å gå fra en til en annen.

Vanlige spiseforstyrrelser inkluderer:

- **Anorexia nervosa**, der en person intenst frykter vektøkning og prøver å kontrollere vekten ved å sterkt begrense matinntaket, overtrene eller begge deler.
- **Overspising** der en person overspiser for mye og føler seg ute av kontroll. De gjør det vanligvis i hemmelighet, og skammer seg over det.
- **Bulimia nervosa**, der en person overspiser, begrenser deretter sterkt hva de spiser og/eller tar drastiske tiltak - for eksempel oppkast, bruk av avføringsmidler eller overdreven trening - for å unngå å gå opp i vekt.
- **Selektivt spiseforstyrrelse (ARFID)** der en person 1.) ikke har interesse i å spise, 2.) unngår mat basert på tekstur, utseende, farge eller lukt, og/eller 3.) er bekymret for hva som vil skje hvis de spiser, for eksempel å være redd for kvalning, oppkast eller forstoppelse.

Å komme over en spiseforstyrrelse er utfordrende og kan ta uker, måneder eller, i noen tilfeller, år. Men det er mulig, og mange oppnår det, spesielt med tidlig intervensjon. Du kan bruke dette korte **screeningsverktøyet** for å se om du eller noen du har omsorg for kan slite med en spiseforstyrrelse. Vurder også å søke profesjonell hjelp.

¹ Universitetet i Bristol. **Should we worry about picky eating?** Åpnet 27. november 2023.

² NHS. **Fussy eaters.** Åpnet 27. november 2023.

³ The American Journal of Clinical Nutrition. **Prevalence of eating disorders over the 2000–2018 period: a systematic literature review.** Åpnet 28. november 2023.

⁴ National Eating Disorders Association (NEDA). **Eating disorder myths.** Åpnet 28. november 2023.

Child Mind Institute. **Picky eating: What's normal and what's not.** Åpnet 27. november 2023.

Eating Disorders Victoria. **Key research and statistics.** Åpnet 28. november 2023.

Eatright.org. **What is disordered eating?** Åpnet 29. november 2023.

Johns Hopkins. **Healthy eating during adolescence.** Åpnet 29. november 2023.

HelpGuide.org. **Emotional eating and how to stop it.** Åpnet 27. november 2023.

Mayo Clinic. **Weight loss: Gain control of emotional eating.** Åpnet 27. november 2023.

National Eating Disorders Association. **How to have a healthy relationship with food.** Åpnet 28. november 2023.

University of Bristol. **Should we worry about picky eating?** Åpnet 27. november 2023.

University of Newcastle. **What does having a 'good relationship with food' mean? 4 ways to know if you've got one**

© 2023 Optum, Inc. Alle rettigheter forbeholdt. Optum® er et registrert varemerke tilhørende Optum, Inc. i USA og andre jurisdiksjoner. Alle andre merker eller produktnavn er varemerker eller registrerte merker som tilhører deres respektive eiere. Optum er en arbeidsgiver som gir alle samme muligheter.

WF12253179 142533-122023