

Skapa ett hälsosammare förhållande till mat

Ett hälsosamt förhållande till mat främjar ditt kroppsliga, känslomässiga och psykiska välbefinnande. Ta dig en funderare på ditt förhållande till mat. Är det bra?

Inte säker? Här är en snabbkoll. Välj nedan vilket påstående i varje rad som låter mest likt dig:

| Kolumn A | Kolumn B |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Jag brukar äta när jag är hungrig | <input type="checkbox"/> Jag brukar äta när jag inte är hungrig eller äter inte även om jag är hungrig |
| <input type="checkbox"/> Jag brukar sluta äta när jag är mätt | <input type="checkbox"/> Jag tenderar att fortsätta äta när jag är mätt eller inte äta tillräckligt för att känna mig mätt |
| <input type="checkbox"/> Jag mår bra när jag äter | <input type="checkbox"/> Jag kritiserar ofta mig själv för att äta eller vad jag äter |
| <input type="checkbox"/> Jag äter det jag gillar och njuter av det jag äter | <input type="checkbox"/> Jag begränsar vad jag äter eller känner mig utom kontroll när jag äter |
| <input type="checkbox"/> Jag brukar äta en mängd olika näringsrika livsmedel och tycker om att testa ny mat | <input type="checkbox"/> Jag äter bara vissa livsmedel och föredrar generellt att inte testa nya rätter |
| <input type="checkbox"/> Jag känner mig bekväm med att äta med andra eller äta ensam | <input type="checkbox"/> Jag föredrar att äta ensam eller i hemlighet, och tenderar att undvika att äta med andra |
| <input type="checkbox"/> Jag tenderar att äta måttligt med mat med mycket kalorier och lite näringsämnen | <input type="checkbox"/> Jag ser mat med högt kaloriinnehåll och lågt näringsinnehåll som "dålig" och mår dåligt om jag äter den |
| <input type="checkbox"/> Jag kanske äter för mycket vid speciella tillfällen och det är okej för mig | <input type="checkbox"/> Jag känner skuld, skam eller förlägenhet när jag äter eller efter att jag ätit |
| <input type="checkbox"/> Jag hittar sätt att må bättre när jag är ledsen, arg, stressad, uttråkad eller ensam som inte handlar om att äta eller dricka | <input type="checkbox"/> Jag äter och/eller dricker för att trösta eller lugna mig när jag är ledsen, arg, stressad, uttråkad eller ensam |
| <input type="checkbox"/> Jag mår generellt bra med själv och hur jag ser ut | <input type="checkbox"/> Jag oroar mig mycket för min vikt och hur jag ser ut och försöker ofta att banta |
| <input type="checkbox"/> Jag äter vanligtvis näringsrik mat, rör på kroppen och får tillräckligt med sömn | <input type="checkbox"/> Jag upplever trötthet, yrsel, matsmältningsproblem och/eller andra fysiska sjukdomar |

Hur en hälsosam relation ser ut

Alla påståenden i kolumn A är tecken på ett hälsosamt förhållande till mat. Att äta berikar kroppen och den mentala hälsan. De har också en balanserad syn på mat. De känner sig trygga med att de ibland kan äta för mycket eller för lite, men äter vanligtvis efter hunger, aptit och näringsbehov.

Men om du är som många andra är chansen stor att åtminstone några av påståendena i kolumn B kändes bekanta. Och, som du förmodligen redan gissat, alla påståenden i kolumn B är tecken på att din relation till mat kan förbättras.

Bedömning av din relation

För att få en bättre förståelse för din relation till mat kan du skriva dagbok under en vecka eller två för att hitta eventuella mönster. Varje gång du äter eller känner dig hungrig, skriv ner:

- Var du var och vad du gjorde
- Hur du mådde i stunden och varför
- Vad du åt eller varför du inte åt
- Hur du kände dig efteråt

Använd bara den här övningen som ett sätt att objektivt granska din relation till mat. När du känner till utlösarna är det lättare att ändra ditt beteende. Om du till exempel upptäcker att:

- **Du tenderar att äta för att lugna dina känslor.** Tänk på andra saker du kan göra – som att ta en promenad, sms:a en vän, ta några djupa andetag – nästa gång du blir överväldigad av känslor. Fundera också på hur du kan minska din stress i stunden och på lång sikt.
- **Du är så upptagen att du hoppar över måltider** hela dagen, men känner dig oftast trött och gnällig. Tänk på att förbereda eller köpa näringsrika måltider och mellanmål i förväg så att du har dem till hands.
- **När du inte är hungrig äter du tanklöst av tristess eller vana** när du gör en passiv aktivitet, som att titta på TV. Nästa gång du letar efter något att göra, hoppa över maten till förmån för en annan aktivitet du tycker om. Och, om du vill ha ett mellanmål medan du tittar på TV, undvik att ta påsen med chips eller en skål glass med dig. Servera dig själv istället en portion utan påfyllning.
- **Du känner dig pressad att äta eller inte äta på ett visst sätt** i specifika situationer. Nästa gång du är med i en kompisgrupp eller familjesammankomst, gör ditt bästa för att fokusera på och tillgodose dina egna behov. Kanske innebär det att äta innan du dyker upp, artigt säga nej tack, eller dela upp en måltid. Det kan också innebära att du måste begränsa den tid du tillbringar i dessa situationer.

Det är bara några exempel. Många människor – inklusive barn och ungdomar – har vissa spänningar i sin relation till mat. Och förutsatt att de har tillgång till tillräckligt med mat innebär det vanligtvis att de begränsar eller hetsäter, t.ex:

- Att förlita sig på mat för att lugna eller trösta dig under svåra tider, som när du är upprörd, stressad, ledsen, ensam eller något annat.
- Att sätta dig på jojo-diet och/eller modedieter eller träningsprogram. Dessa används ofta som ”snabba lösningar” för att gå ner i vikt eller öka muskelmassa eller på något sätt förändra din fysik.
- Skapa ett belönings-/bestraffningssystem som kopplar din fysiska aktivitet eller handlingar till vad du får eller inte får äta.
- Dela upp mat i ”bra” eller ”dålig” och skämmas eller må dåligt om du äter ”dålig” mat.
- Äta endast viss typ av mat, samtidigt som du är ovillig att prova ny mat.

Alla dessa beteenden kan löst beskrivas som ”okontrollerat ätande.” Och de kan också vara tecken på ätstörningar.

Tips för vårdgivare

Föräldrar och vårdgivare oroar sig ofta för om deras barn får i sig tillräckligt med mat och näringsämnen, särskilt när ett barn eller en tonåring verkar vara särskilt kräsen med vad de ska eller inte ska äta.

Tänk först på barnets utvecklingsstadium. Till exempel är det naturligt för småbarn att vara särskilt kräsna, men de tenderar att växa ifrån det när de blir äldre. Forskning visar dessutom att kräsenhet i det här skedet vanligtvis inte har några långsiktiga hälsoeffekter.¹ Om barnet växer och mognar är chansen stor att det mår bra.

På samma sätt kan ett barn eller en tonåring försöka hävda sin självständighet som en naturlig del av mognadsprocessen. De kan också reagera på de förändringar som deras kropp genomgår när den utvecklas.

Fundera också på vad som kan påverka deras beslutsfattande:

- Kan de känna sig pressade att äta eller inte äta viss mat du serverar eller någon annan?
- Kanske äter ditt barn långsamt och känner sig pressad att äta upp snabbare?
- Är de verkligen hungriga när ni sätter er ner för att äta? Överväg att minska mellanmålen före en måltid eller servera måltiden som en del av deras mellanmål.
- Får de matbelöningar för gott uppförande? Om så är fallet kan ditt barn börja associera godsaker som godhet och annan mat som något dåligt.
- Har ni regelbundna måltider? Och är de njutbara eller vanligtvis stressiga? Om inte, fundera på att skapa en rutin och/eller sätt att göra tiden till något att se fram emot och njuta av.
- Har de ett förhöjt luktsinne eller inte gillar vissa texturer eller smaker? Om så är fallet bör du överväga att ge dessa livsmedel i mindre doser eller i andra former, eller erbjuda dem andra livsmedel med liknande näringsinnehåll.
- Är de rädda för något, som att kvävas eller prova nya saker?

En enkel riktlinje är i alla fall att om barnet eller tonåringen är aktiv och växer, så får de förmodligen i sig tillräckligt med näringsrik mat.²

Om inte, kan det finnas ett underliggande medicinskt eller psykiskt hälsoproblem, såsom en ätstörning. Rådgör med en psykolog eller läkare.

Ätstörningar

Ätstörningar drabbar uppskattningsvis 8 % av kvinnorna och 2 % av männen globalt – och potentiellt fler eftersom de ofta är odiagnostiserade eller feldiagnostiserade.³ Och uppskattningsvis 1 av 20 personer med ätstörningar dör till följd av komplikationer eller självmord.⁴

Medan ätstörningar ofta utvecklas i tonåren och unga vuxna, kan ätstörningar förekomma i alla åldrar, inklusive mycket små barn. Varnings signaler inkluderar:

- Att banta eller följa strikta regler om mat och motion
- Minskad tillväxt och utveckling
- Störda matvanor, som att äta mycket mat mycket snabbt, skära maten i småbitar och äta mycket långsamt, ljuga om hur mycket du har ätit eller undvika att äta med andra
- Resultatförsämring på arbetet, i skolan, sport eller andra aktiviteter
- Problem med relationer och i det sociala livet
- Psykiska störningar eller symtom, inklusive depression, ångest, självmordstankar, dåligt självförtroende, perfektionism
- Associerade medicinska tillstånd och/eller hälsokomplikationer, såsom hjärtproblem, benförlust, diabetes, hypertoni, kronisk trötthet, gastrointestinala problem, bland andra
- Alkohol- och missbruksstörningar

Och liksom psykiska sjukdomar i allmänhet diskriminerar inte ätstörningar. Människor med ätstörningar kommer från alla bakgrunder. De finns också i alla storlekar och former – en person som lever med en ätstörning kan gå upp i vikt, gå ner i vikt eller förbli fysiskt som de såg ut innan sjukdomen utvecklades. Vissa personer har mer än en ätstörning, t.ex. samtidigt eller genom att övergå från en till en annan.

Vanliga ätstörningar inkluderar:

- **Anorexia nervosa**, där en person är intensivt rädd för viktökning och försöker kontrollera sin vikt genom att kraftigt begränsa matintag, överansträngning eller både och.
- **Hetsätstörning**, där en person överäter och känner sig utom kontroll. De gör det vanligtvis i hemlighet och skäms och känner sig generade över det.
- **Bulimia nervosa**, där en person hetsäter, sedan kraftigt begränsar vad han eller hon äter och/eller vidtar drastiska åtgärder – som kräkningar, användning av laxermedel eller överdriven motion – för att undvika att gå upp i vikt.
- **Undvika restriktiv födointagsstörning (ARFID)** där en person 1.) inte har något intresse av att äta, 2.) undviker livsmedel baserat på konsistens, utseende, färg eller lukt, och/eller 3.) är orolig för vad som kommer att hända om de äter, till exempel rädsla för kvävning, kräkningar eller förstoppning.

Återhämtning från en ätstörning är utmanande och kan ta veckor, månader eller, i vissa fall, år. Men det är möjligt, och många människor uppnår det, särskilt efter tidigt ingripande. Du kan använda denna korta **screeningmetod** för att se om du eller någon i din vård kanske kämpar med en ätstörning. Överväg också att söka professionell hjälp.

¹ University of Bristol. **Bör vi oro oss för kräsenhet?** Tillgänglig den 27 november 2023.

² NHS. **Kräсна ätare.** Tillgänglig den 27 november 2023.

³ The American Journal of Clinical Nutrition. **Förekomst av ätstörningar under perioden 2000–2018: en systematisk litteraturöversikt.** Tillgänglig den 28 november 2023.

⁴ National Eating Disorders Association (NEDA). **Myter om ätstörningar.** Tillgänglig den 28 november 2023.

Child Mind Institute. **Kräsmagad: Vad är normalt och inte.** Tillgänglig den 27 november 2023.

Eating Disorders Victoria. **Viktig forskning och statistik.** Tillgänglig den 28 november 2023.

Eatright.org. **Vad är ätstörning?** Tillgänglig den 29 november 2023.

Johns Hopkins. **Hälsosam kost under tonåren.** Tillgänglig den 29 november 2023.

HelpGuide.org. **Känslolätande och hur man stoppar det.** Tillgänglig den 27 november 2023.

Mayo Clinic. **Viktförlust: Få kontroll över känslomässigt ätande.** Tillgänglig den 27 november 2023.

National Eating Disorders Association. **Hur man har ett hälsosamt förhållande till mat.** Tillgänglig den 28 november 2023.

University of Bristol. **Bör vi oro oss för kräsenhet?** Tillgänglig den 27 november 2023.

University of Newcastle. **Vad innebär det att ha en ”god relation till mat”?** Fyra sätt att veta om du har en

© 2023 Optum, Inc. Med ensamrätt. Optum® är ett registrerat varumärke för Optum, Inc. i USA och andra jurisdiktioner. Alla övriga varumärken eller produktnamn är varumärken eller registrerade varumärken som tillhör respektive ägare. Optum är en arbetsgivare med lika rättigheter och möjligheter.

WF12253179 142534-122023