

Gjennomgå forholdet mellom tarm og psykisk helse

Alt du spiser gir deg muligheten til å støtte din mentale helse. I flere tiår har forskere utforsket forholdet mellom hjerne og tarm, og de har oppdaget flere forbindelser. Kort sagt kan mat og drikke øke hjernefunksjonen din, fremme sunn fordøyelse og forbedre din generelle følelsesmessige og mentale tilstand. De kan også ha motsatt effekt.

Bruk dette arbeidsarket til å ta et øyeblikksbilde av hvordan det du spiser kan påvirke hvordan du føler deg.

Svar på følgende spørsmål:

Mentalt føler jeg _____

Følelsesmessig føler jeg _____

Fysisk føles kroppen _____

Tarmen min føles _____

I går kveld sov jeg _____

Deretter skriver du ned hva du har konsumert de siste 24 timene:

Sjekk nå alt som gjelder for det du har spist eller drukket de siste 24 timene:

Næringsrikt drivstoff for hjernen og tarmhelsen din:

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Grønnsaker | <input type="checkbox"/> Fjærfe |
| <input type="checkbox"/> Frukt | <input type="checkbox"/> Umettede fettstoffer som de som finnes i fet laks, makrell, sardiner, avokado, frø, nøtter, olivenolje, rapsolje |
| <input type="checkbox"/> Fullkorn, for eksempel brød, brun ris, quinoa | <input type="checkbox"/> Probiotika, som de som finnes i yoghurt, surkål, tempeh og kimchi |
| <input type="checkbox"/> Belgfrukter, som linser, kikerter, soyabønner og snittebønner, svarte bønner eller pintobønner | <input type="checkbox"/> Vann |
| <input type="checkbox"/> Fisk og sjømat | |

Næringsfattig mat:

- Bearbeidet mat, spesielt de som inneholder mye mettet fett, salt og sukker, for eksempel ferdigpakkede hurtigsupper og hermetiske supper, delikatessekjøtt, pølser, snacks og frokostblandinger
- Raffinert sukker (fra sukkerrør, rødbeter, kokosnøtt, palme og mais), for eksempel de som brukes i ferdigpakket drikke, bakevarer og annen bearbeidet mat og drikke
- Alkohol

Basert på disse resultatene:

så jeg en sammenheng mellom hva jeg spiste og hvordan jeg har det. Forklar: _____

Bør vurdere å spise mer _____ for å gi næring til hjernen min og fremme tarmhelsen min.

Bør vurdere å spise mindre _____ for bedre å støtte min generelle helse og velvære.

Gjenta denne øvelsen fra tid til annen - en «tarmsjekk» på sinnet ditt, kropp og mentale helseforbindelser.

American Society for Nutrition. How to boost mental health through better nutrition. nutrition.org/how-to-boost-mental-health-through-better-nutrition/. Åpnet 16. oktober 2023.

BetterHealth Channel. Food and your mood. betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/food-and-your-mood. Åpnet 16. oktober 2023.

BetterHealth. Gut health. betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/gut-health. Åpnet 16. oktober 2023.

Dietitians Australia. Diet and nutrition health advice: Mental health including anxiety and depression. dietitiansaustralia.org.au/health-advice/mental-health-including-anxiety-and-depression. Åpnet 16. oktober 2023.

Harvard Health. Nutritional psychiatry: Your brain on food. health.harvard.edu/blog/nutritional-psychiatry-your-brain-on-food-201511168626. Åpnet 16. oktober 2023.

Mental Health Foundation. Diet and mental health. mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/diet-and-mental-health. Åpnet 16. oktober 2023.

Mind Food and mental health. mind.org.uk/information-support/tips-for-everyday-living/food-and-mental-health/. Åpnet 16. oktober 2023.

WF11986708 142295-112023