

Se över din relation mellan tarm och mental hälsa

Allt du konsumerar ger dig möjlighet att stödja din mentala hälsa. Under flera decennier har forskare undersökt förhållandet mellan hjärna och tarm och de har upptäckt flera samband. Kort sagt, den mat och de drycker du konsumerar kan stimulera din hjärnfunktion, främja en sund matsmältning och förbättra ditt allmänna känslomässiga och mentala tillstånd. På samma sätt kan de ha motsatt effekt.

Använd det här arbetsbladet för att ta en ögonblicksbild av hur det du äter kan påverka hur du mår.

Svara på följande frågor:

Mentalt känner jag mig _____

Känslomässigt känner jag mig _____

Fysiskt känns min kropp som _____

Min mage känns _____

I natt sov jag _____

Skriv sedan ner vad du har ätit under de senaste 24 timmarna:

Kryssa för allt som stämmer in på vad du har ätit eller druckit under de senaste 24 timmarna:

Näringsrika bränslen för hjärn- och tarmhälsan:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Grönsaker | <input type="checkbox"/> Fjäderfä |
| <input type="checkbox"/> Frukt | <input type="checkbox"/> Omättade fetter som de som finns i fet lax, makrill, sardiner, avokado, frön, nötter, olivolja, canolaolja |
| <input type="checkbox"/> Fullkornsprodukter, t.ex. bröd, råris, quinoa | <input type="checkbox"/> Probiotika, t.ex. de som finns i yoghurt, surkål, tempeh och kimchi |
| <input type="checkbox"/> Baljväxter, t.ex. linser, kikärtor, sojaböner, kidneyböner, svarta böner eller pintoböner | <input type="checkbox"/> Vatten |
| <input type="checkbox"/> Fisk och skaldjur | |

Näringsfattiga livsmedel:

- Processade livsmedel, särskilt sådana som innehåller mycket mättat fett, salt och socker, såsom färdigförpackade snabbsoppor och konserverade soppor, charkuterier, korvar, snacks och frukostflingor
- Alkohol
- Raffinerat socker (från sockerrör, rödbetor, kokosnöt, palm och majs), t.ex. sådant som används i färdigförpackade drycker, bakverk och andra processade livsmedel och drycker

Baserat på dessa resultat har jag:

sett ett samband mellan vad jag åt och hur jag mår. Förklara: _____

Borde överväga att äta mer _____ för att ge min hjärna näring och främja min tarmhälsa.

Bör överväga att äta mindre _____ för att bättre stödja min allmänna hälsa och mitt välbefinnande.

Upprepa denna övning då och då – en “magkänsla” om sinne, kropp och kopplingar till mental hälsa.

American Society for Nutrition. Hur man kan främja psykisk hälsa genom bättre kost. nutrition.org/how-to-boost-mental-health-through-better-nutrition/. Tillgänglig den 16 oktober 2023.

BetterHealth Channel. Mat och ditt humör. betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/food-and-your-mood. Tillgänglig den 16 oktober 2023.

BetterHealth. Tarmhälsa. betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/gut-health. Tillgänglig den 16 oktober 2023.

Dietitians Australia. Rådgivning om kost och näring: Psykisk hälsa inklusive ångest och depression. dietitiansaustralia.org.au/health-advice/mental-health-including-anxiety-and-depression. Tillgänglig den 16 oktober 2023.

Harvard Health. Nutritionell psykiatri: Din hjärna på mat. health.harvard.edu/blog/nutritional-psychiatry-your-brain-on-food-201511168626. Tillgänglig den 16 oktober 2023.

Mental Health Foundation. Kost och psykisk hälsa. mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/diet-and-mental-health. Tillgänglig den 16 oktober 2023.

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

WF11986708 142296-112023