

Bättre hälsa med *mindful eating*

Gå ner i vikt och må bättre utan strikta dieter eller tråkiga förbud. Med *mindful eating* lär du dig att ta kontroll över dina matvanor och fokuserar inte bara på vad du äter, utan också varför du äter.

Text: Philip Lunnegård



Det har varit stort i USA i snart tio år och nu börjar *mindful eating* även ta fart i Sverige.

Det kan låta som en trendig diet, men *mindful eating* är en metod som går ut på att vara närvarande i varje tugga och bli medveten om vad, varför och hur du påverkas av det du äter.

– En anledning till att *mindful eating* har blivit så populärt beror på att allt fler inser att dieter och ”*quick fix*” inte fungerar i längden. Du kanske går ner ett par kilo under några veckor, men så fort du återgår till dina gamla vanor kryper kilona tillbaka. *Mindful eating* är en livsstil för dig som vill leva hälsosamt och hjälper dig att nå din idealtvikt, säger Elin Borg, författare till boken *Mindful Eating*.

Så äter du medvetet

Att äta medvetet kanske låter svårare än vad det egentligen är. Trixet är att träna hjärnan till att agera medvetet, att se de långsiktiga konsekvenserna av varje handling samtidigt som du är närvarande och njuter av nuet.



– I mina kurser gör deltagarna övningen Andningsankaret som hjälper dem att äta mer medvetet. Övningen tar endast sex andetag och du gör den inför varje måltid. Den hjälper dig att både känna efter i din kropp och att ta in måltiden som du är på väg att äta, detta för att lättare urskilja vad på tallriken din kropp längtar efter och behöver.

Skippa förbud

Målet är att göra ätandet till något njutningsfullt, och att arbeta bort känslor av skuld

och skam kring ätandet. Till skillnad från dieter går inte *mindful eating* ut på att förbjuda en viss typ av mat. I stället är målet att äta efter kroppens behov.

– Det handlar om att lära sig välja bort viss mat när kroppen säger nej. Och att faktiskt välja att äta viss mat utan skuld-känslor när kroppen säger ja, även om det är mindre nyttiga alternativ, förklarar Elin Borg.

Fråga dig ”varför”

För den som vill komma igång

med *mindful eating* tipsar Elin om att föra dagbok över sitt ätande, men med ett fokus på varför du äter i stället för på vad du äter.

– Åt du av hunger, vana, sociala orsaker eller kompensatoriska orsaker? Via appen *Mindful Eating Journal* kan du enkelt registrera ditt äteteende. Ett medvetet ätande hjälper dig att välja bort oönskat ätande, så som småätande eller överätande, men också att vara mer närvarande när du äter och att verkligen njuta av den mat som du väljer. ■