

# MINDFUL EATING

**S**måäter du ibland utan att tänka på varför du äter? Söker du tröst i glass och godis när du är ledsen? Har du svårt att lämna mat på tallriken fast du egentligen är mätt? Våra känslor och tankar hör ofta ihop med vårt ätande, och vi har redan från spädbarnsåldern lärt oss att associera söt mat med tröst, kärlek och näring, i och med att bröstmjölken är söt. När vi blir äldre börjar vissa av oss utveckla en osund relation till mat, och det är då *mindful eating*, en metod som ursprungligen kommer från USA, kan hjälpa. Inspire ställde några frågor till **Elin Borg**, som har skrivit boken *Mindful eating – Lyssna på din kropp och ta kontroll över ditt ätande*.

Fotograf: Petter Börgesson

## Inspire: Vad är mindful eating?

**Elin:** Mindful eating handlar om att medvetandegöra ätandet och allt som påverkar ätandet. Målet är att du vid varje tillfälle som du stoppar något i munnen ska vara medveten om varför du äter, vad du äter och hur du äter det. Ett medvetet ätande hjälper dig att välja bort oönskat ätande, men också att vara mer närvarande när du äter och att verkligen njuta av den mat som du väljer att äta.

## Inspire: Hur gör man det?

**Elin:** Mindful eating utgår från mindfulness och KBT (kognitiv beteendeterapi). Många svenskar vet precis hur de skulle önska att de åt, men de kan ändå ha svårt att leva som de önskar. Mycket av ätandet sker på impuls och därför är det viktigt att bli medveten om varför du äter. I mina kurser för kursdeltagarna en *Dagbok för medvetet ätande* där de kartlägger av vilka anledningar de väljer att äta varje gång som de stoppar något i munnen. Vi delar in ätandet i fyra kategorier. Äter du för att du är hungrig, för att det är en vana, äter du på grund av sociala orsaker eller är det ett kompensatoriskt ätande?

Kompensatoriskt ätande är exempelvis en sorts ätande som vi inte behöver och som vi kan öva oss på att avstå från. Det finns många anledningar till att vi kompensationsäter, exempelvis för att vi är uttråkade, för att döva eller förstärka känslor, för att det finns rester kvar på tallriken eller för att vi är stressade.

Genom mindfulness blir vi mer medvetna om våra tankar och känslor, och vi får strategier som hjälper oss att inte låta våra tankar och känslor ta över och styra över oss. Vi tar tillbaka makten över oss själva och blir mer närvarande i nuet vilket gör att vi kan välja hur, när och vad vi vill äta.

## Inspire: Hur skiljer sig mindful eating mot andra dieter och kostråd?

**Elin:** Bantningsdieter bygger på att du följer fastställda regler och ditt ätande blir därför en mental ansträngning där man struntar i att lyssna på kroppens signaler. Mindful eating däremot handlar om att lära känna din kropps behov. Du blir bättre på att känna av när du är lagom mätt och vilken sorts mat din kropp längtar efter. Inga kroppar vill bära på en övervikt och alla kroppar gillar att emellanåt röra på sig. Kroppen är väldigt duktig på att kommunicera vad den behöver och genom att följa dess guidning när vi den kroppsform som är mest hälsosam för oss. Hjärnan däremot är mer nyckfull och kan lura oss att vi exempelvis måste ha socker, därför behöver vi bli medvetna om våra tankar så att de inte styr över oss.

## Inspire: Vad är det som har stängt av den här inre intuitiva guidningen?

**Elin:** Jag tror många har svårt att lyssna till sina kroppar för att det finns en yttre press på att man ska lyckas i livet, man ska hinna med så mycket. Det medför att man stänger av sin kropps signaler och istället lever man genom hjärnan och de mål man har satt upp för sig själv.

## HÄLSA FÖR KROPP OCH SJÄL

## Inspire: Hur kan mindfulness omforma hjärnan?

**Elin:** Vår hjärna är formbar och mindfulness tränar upp vår prefrontala cortex (främre delen av pannloben). Det är hjärnans mest sofistikerade del där vi styr vår medvetenhet, våra mål och våra drömmar. Med mindfulness kan vi göra prefrontal cortex starkare och förbättra dess funktion, vilket hjälper oss att välja med medvetenhet. En annan del av hjärnan som påverkas av mindfulness är amygdala, reptilhjärnan. Härifrån tar vi våra blixtnabba beslut, och amygdala fyller en viktig funktion eftersom den instinktivt varnar oss för fara. Problemet är dock att många av oss använder vår reptilhjärna i så många fler situationer än vad vi egentligen mår bra av, vilket medför att vi agerar utifrån våra impulser. Mindfulnesssträning stärker vår förmåga att kunna tänka efter innan vi agerar, så att vi istället kan välja att agera med medvetenhet.

## Inspire: Hur kan man på ett enkelt sätt börja använda sig av mindful eating?

**Elin:** Andningsankaret är en enkel övning. Du gör den när du lagt upp maten på din tallrik och precis innan du skall börja äta. Andas tre andetag och fokusera på din kropp. Hur känns det i kropp? Är du hungrig? Är du mätt? Avslappnad? Andas sedan ytterligare tre andetag och fokusera nu istället på maten framför dig. Hur ser den ut? Hur kommer din kropp påverkas av det du har framför dig? Innehåller maten nyttigheter eller finns det något i maten som kan ha negativ påverkan på din kropp? Ägna gärna också en tanke av tacksamhet till att du får äta maten.

Den här övningen hjälper dig att göra medvetna val kring ditt ätande. Den hjälper dig också att bli mer närvarande i ditt ätande så att du kan njuta fullt ut av det du har på tallriken. På så sätt blir ätandet en meditation i sig.

Läs mer om Elin Borg och hennes verksamhet på hennes hemsida [well-aware-ness.se](http://well-aware-ness.se).

