

Utskriftversion av: <http://www.gp.se/matdryck/1.2312240-med-mat-pa-hjarnan>

Publicerad 16 mars 2014

Uppdaterad 16 mars 2014



Bild: Martin Argus

Med mat på hjärnan

Äter du fel, för mycket eller för lite? Med mindful eating lär du dig lyssna på din kropp.

Middag framför tv:n eller jobblunch vid datorn? Äter du fel, för mycket eller för lite? Med mindful eating lär du dig lyssna på din kropp och kan lättare känna efter hur mycket och vilken sorts mat den egentligen behöver.

I dag ägnar vi oss allt mer sällan helt åt maten när vi äter. I stället försöker vi spara tid genom att samtidigt göra något annat.

– Det gör att vi helt går miste om upplevelsen av att äta. Och det är svårt att veta när man är lagom mätt om man inte är där när man äter, säger Elin Borg, mindfulnesscoach, föreläsare och författare.

Mindful eating, medvetet ätande, kommer från USA och är ett relativt nytt fenomen i Sverige. Det har sitt ursprung i mindfulness, som är en 2 000 år gammal tradition inom buddhismen.

Elin Borg beskriver mindful eating som ett förhållningssätt till kropp och ätande. Det

bygger inte på att du följer särskilda dieter eller regler, istället övar du dig på att medvetandegöra ditt ätande och allt som påverkar detta. Tanken är att du varje gång som du äter något övar dig på att vara medveten om varför du äter, vad du äter, hur du äter det, hur kroppen påverkas av det du äter - och verkligen njuter av den mat som du väljer att äta.

– Det handlar om att vara vaken och uppmärksam, medveten om hur maten smakar, vilka färger den har, var den kommer ifrån och vad den gör med din kropp. Men det handlar också om att stanna upp innan du äter och göra ätandet till ett medvetet val. Lika väl som att välja att äta när vi känner att kroppen längtar efter maten, kan det innebära att välja bort och avstå från ätande som vi inte behöver.

Redan som liten var Elin Borg intresserad av buddhismen. Efter studenten reste hon till Indien och besökte olika meditationsretreats.

– Jag var en impulsstyrd tonåring, men mindfulness fick mig att må väldigt bra. Det var så välgörande för både hälsa och välbefinnande.

I dag har Elin Borg en egen mottagning där hon tar emot personer som vill bli mer medvetna i sitt ätande. Kanske har de fastnat i ett jojo-bantningsmönster, kanske upplever de att tankar på mat och ätande upptar för stor del av deras liv. Andra lider av stress, övervikt eller ätstörningar.

Som regionansvarig för Riksföreningen Anorexi/Bulimi-Kontakt har hon hållit självhjälpgrupper, haft samtalsstöd för drabbade och anhöriga samt föreläst om ämnet. Utöver detta är hon utbildad kostrådgivare och socionom.

Erfarenheterna har även lett till att hon gett ut en bok och håller kurser med utgångspunkt från en egen metod som kombinerar mindfulness med fokus på ätandet och kognitiv beteendeterapi.

Många av oss vet precis hur vi skulle vilja äta, men har av olika anledningar svårt att leva upp till de mål som vi satt.

Antingen äter vi av hunger, av vana, av sociala orsaker (du blir bjuden, exempelvis), av kompensatoriska orsaker som stress, uttråkning, nedstämdhet eller för att förstärka positiva känslor, som för att fira. När du blir medveten om vilka de egentliga anledningarna till ditt ätande är, blir det lättare att förstå ditt ätbeteende och förändra det i den riktning som du vill. Att äta för att man är uttråkad är exempelvis mycket vanligt i Sverige i dag, menar Elin Borg. När du inser att du vill äta av kompensatoriska orsaker, kan du i stället välja att göra en övning och komma bort från det onödiga ätandet.

Mindful eating kan även fungera för personer med ätstörningar, som fastnat i ständiga tankar kring mat, motion och vikt, säger Elin Borg. Mindfulness hjälper dig att släppa tankefixeringen. Du lär dig att inte se på dina tankar som absoluta sanningar. Du lär dig att acceptera att tankarna finns där, utan att du behöver gå in i dem. På så sätt avväpnas tankarna och dyker upp allt mer sällan.

Elin Borg berättar engagerat hur mindfulnesssträning faktiskt kan påverka och omforma vår hjärna.

– Mindfulness handlar om att träna upp prefrontal cortex, det vill säga den del av hjärnan som tar medvetna och aktiva beslut, samtidigt som man minskar de snabba impuls- och känslostyrda besluten från amygdala, reptilhjärnan.

Metoden kan även vara en hjälp att gå ner i vikt om man har problem med exempelvis småätande. Genom att lyssna på kroppens signaler når du den vikt som är mest hälsosam för

din kropp.

Så vad skiljer mindful eating från olika bantningsdieter?

– I förhållningssättet mindful eating finns inga ramar och regler, inga rätt eller fel. Det viktiga är att du gör ditt ätande till ett medvetet val. Du lär känna din kropp och vad den behöver för att må allra bäst. Då mår du bäst efter dina förutsättningar, menar Elin Borg.

Med en ökad medvetenhet uppnår du den kroppstyp som är mest hälsosam för dig.

– Våra kroppar är så fantastiskt konstruerade att de vet precis vilken mat de behöver och exakt hur många kilo de behöver väga för att må allra bäst och för att kunna fungera fullt ut.

Fakta: Mindfulness

Kommer från zenbuddhismen, där metoden utövats i över 2 000 år. Mindfulness är att vara medvetet närvarande i nuet, utan att värdera eller döma våra upplevelser, genom att öva sig i att observera det som sker med öppenhet och acceptans för att därigenom kunna göra medvetna val.

Maria Backman