



# Medvetet ätande

## = NYA DIETEN

REPORTAGEKRÖNIKA AV: Malin Nylén

Jag har många träningsmänniskor runt omkring mig som är väldigt jag-medvetna och ofta uttrycker sig oerhört tydligt om gränserna för sin egen livsstil: "Jag äter bara det här och skulle aldrig äta det där." Just nu är det livsmedel som raffinerat socker, salt, gluten och mjölkprodukter som det stormar kring.

Jag kan bli fascinerad av människor som har så bestämda uppfattningar om hur saker och ting ska vara för att de ska må bra. Det är nästan lite "vackert" kan jag tycka att vara så medveten. Ibland önskar att jag vore lite mer som dem. Jag själv är mycket mer "easy going" när det gäller det mesta och behöver inte alltid ha det på mitt sätt för att vara nöjd.

Anekdot: För nästan tio år sedan extraknäckte jag i en supertrendig klädesbutik i Stockholm. Jag hade en helfestlig "Britt Ekland-look-alike"-kollega som ofta uttryckte sig starkt om ditten och datten. För att ta ett exempel så deklarerade hon att hon aldrig skulle kunna dejta en man som åt hamburgare för att det var så "äckligt". Själv åt hon bara ren mat som till exempel bulgur, lax och kvarg. Denna härliga men kroppsfixerade kvinna hade varit något slags jetset-brud i unga år och var fåfängan personifierad. Om vi kollegor någon gång skulle gå ut och äta middag i all sin enkelhet, så var hon tvungen att gå på en strikt diet en hel vecka innan för att vara i form för de fina salongerna på Stureplan.

Jag kommer så väl ihåg hur vi stod där stressade på lagret och tryckte i oss vår kvarg för att vi skulle orka med att träna

efter jobbet. Vi hade bara en enda halvtimmes rast på en hel dag och fick knappt gå på toaletten för den hemska diktatorn till butiksägarinna.

Jag kan ju idag ifrågasätta hur vi egentligen mådde där vi stod och hetsåt i smyg med kortisolet sprutandes ur öronen? Och kanske ännu mer att vi fann oss i detta omänskliga regelverk, vuxna människor som vi ändå var... Vi behövde väl lönen antar jag.

Vi lever i ett oerhört uppskruvat och dietstyrkt samhälle där löpsedlarna ideligen presenterar nya gällande sanningar. Ena dagen ska du ta bort alla kolhydrater och äta bara fett som energikälla. Nästa dag dör du av mättat fett säger någon, för att du dagen därpå ska äta som en stenåldersmänniska. Vi hoppar på den ena trenden efter den andra som blinda möss i jakten på snabba resultat för så lite ansträngning som möjligt.

---

"Ena dagen ska du ta bort alla kolhydrater och äta bara fett som energikälla. Nästa dag dör du av mättat fett"

---

Ända tills för bara ett par år sedan så var jag stenhård mot mig själv då det kom till min egen träning och kosthållning. Jag var otroligt disciplinerad och missade aldrig ett träningspass. Jag värderade mig mycket utifrån hur väl jag presterade på

träningsspasset och hur klanderfritt jag fixade kosten.

Men när jag rannsakar mig själv och tänker tillbaka så var jag inte särskilt balanserad när det kom till maten och slarvade ofta genom att äta för lite, för näringsfattigt och ibland fel och för energität mat som jag kompenserade med överdriven träning. Trots att jag visste bättre. Det som var viktigt var att vara smal och det här med att må bra kom i andra hand.

IDAG INGÅR DET nästan i var framgångsrik kvinnas bakgrundshistorik att man på det ena eller andra sättet har eller har haft en komplicerad relation till sig själv och sin kropp. Jag känner nog inte en enda som inte har gått på diet.

Det är naturligtvis viktigt att röra på sig och äta näringsrik mat och att vara i energibalans. Men lika viktigt som vad vi äter är varför vi äter och hur vi mår när vi äter – relationen till maten och till oss själva.

DÄRFÖR BLEV JAG så oerhört glad när jag ramlade över boken *Mindful eating* av författaren Elin Borg. För det är precis det här som vi behöver jobba med: Att äta mer medvetet utifrån ens egna värderingar och behov. *Mindful eating* handlar om att lära känna sin kropps unika behov och öva upp ett medvetet förhållningssätt till kroppen där man lär sig att skilja på hunger, mättnad och sug. Att äta när vi är sugna, istället för när vi är hungriga, leder ofta till att vi äter

godis och sötsaker istället för näringsrik mat. Men när vi väl unnar oss att äta choklad eller ta ett glas vin så ska vi kunna njuta av detta medvetet utan att känna skuld eller skam. Genom att lära känna våra hungerkänslor så blir det lättare att upptäcka dem i tid och äta när vi är lagom hungriga. Med hjälp av mindfulness blir det även enklare för dig att utveckla acceptans och förståelse för dig själv och därmed också för andra. Det hjälper dig att bli mindre stressad och fördömande och mer kärleksfull.

---

”Att äta när vi är sugna, istället för när vi är hungriga, leder ofta till att vi äter godis och sötsaker istället för näringsrik mat”

---

Boken lär dig också att förstå dina tankar, beteendemönster och lär dig att stå upp mot omgivningens påtryckningar genom att säga nej och istället stå upp för dig själv och dina val.

JAG ÄR HELT ÖVERTYGAD om att mindful eating kommer att vara den nya ”dieten” 2015 och jag skulle vilja ge den här boken till alla mina väninnor som en kärleksgåva. Den här medvetenhets-tekniken går även att applicera i andra situationer, oavsett om du har problem med mat, alkohol eller shopping. Det är bland annat det som jag tycker är så fint med den här boken.

Du kan välja mellan att läsa boken i ett svep eller att praktisera den som en kurs på sex veckor med tillhörande ljudfiler som du laddar ner på [www.well-aware-ness.se](http://www.well-aware-ness.se) och den tillhörande *Dagboken över medvetet ätande* eller appen *Mindful Eating Journal* (28 kr) där du bokför av vilka anledningar du väljer att äta varje gång du stoppar något i munnen.

De flesta av de praktiska övningarna görs med fördel i kronologisk ordning, men vissa som till exempel ”Andningsankaret” går att ta ur sitt sammanhang.

## MINDFUL EATING I PRAKTIKEN

Sätt dig bekvämt på den plats där du planerar att äta med din tallrik eller en matbit placerad på bordet framför dig, gärna med rak rygg och värdig ställning.

### 1. TA TRE ANDETAG OCH FOKUSERA PÅ HUR DET KÄNNS I DIN KROPP JUST NU:

- \* Känner du dig avslappnad eller stressad i kroppen?
- \* Hur känns det i kroppens olika delar?
- \* Känns kroppen hungrig, mätt eller kanske sugen?
- \* Hur känns hungern/mättnaden/suget?
- \* Känner du av några spänningar i kroppen? I så fall, hur känns det?

### 2. TA TRE ANDETAG OCH FOKUSERA PÅ MATEN FRAMFÖR DIG:

- \* Vad är det för mat?
- \* Är det mat som du längtar efter?
- \* Är det mat som du tror är bra för din kropp?
- \* Var tror du att maten kommer ifrån?
- \* Hur är den tillagad?
- \* Har någon annan lagat maten eller har du själv gjort det?
- \* Vad tror du händer i din kropp när du äter av maten framför dig?
- \* Hur tror du att din kropp kommer att må efter att du ätit maten?
- \* Försök att uppbåda en tanke och en känsla av tacksamhet för att du får äta just den mat som finns framför dig. Skänk en tanke av tacksamhet till kocken och tacksamhet mot världen som ger dig möjligheten att äta just denna mat.

Efter de sex andetagen är det bara att njuta av din måltid och nu kan du njuta av den medvetet. Du behöver inte blunda och sitta i en överdriven ”lotusställning” för att göra övningen, utan tanken är att du ska arbeta upp en avslappnad teknik så att du kan göra denna övning avslappnat och diskret i sällskap med andra.



## ELIN BORG

BOR: Göteborg.

YRKE: Elin är utbildad socionom, licensierad kostrådgivare och mindfulnessinstruktör. Hennes kurser i mindful eating bygger på mindfulness och kognitiv beteendeterapi och de erfarenheter som hon har skaffat sig genom att arbeta med personer med ett komplicerat ätbeteende.

AKTUELL: Håller kurser över hela Sverige i mindful eating och har skrivit kursboken ”Mindful eating” som finns att köpa i pocketform på [bokus.com](http://bokus.com) för 54 kr.

HEMSIDA: [www.well-aware-ness.se](http://www.well-aware-ness.se)

