


Men hvorfor kan du ikke bare spise?



# Hva skjer hos klinisk ernæringsfysiolog?

- Spiseatferd og endringsarbeid





# Sult

- Reduserer forbrenningen
- Sterk opptatthet av mat
- Hva, hvor mye, når, spiseregler
- Teller kcal og veier mat og seg selv.

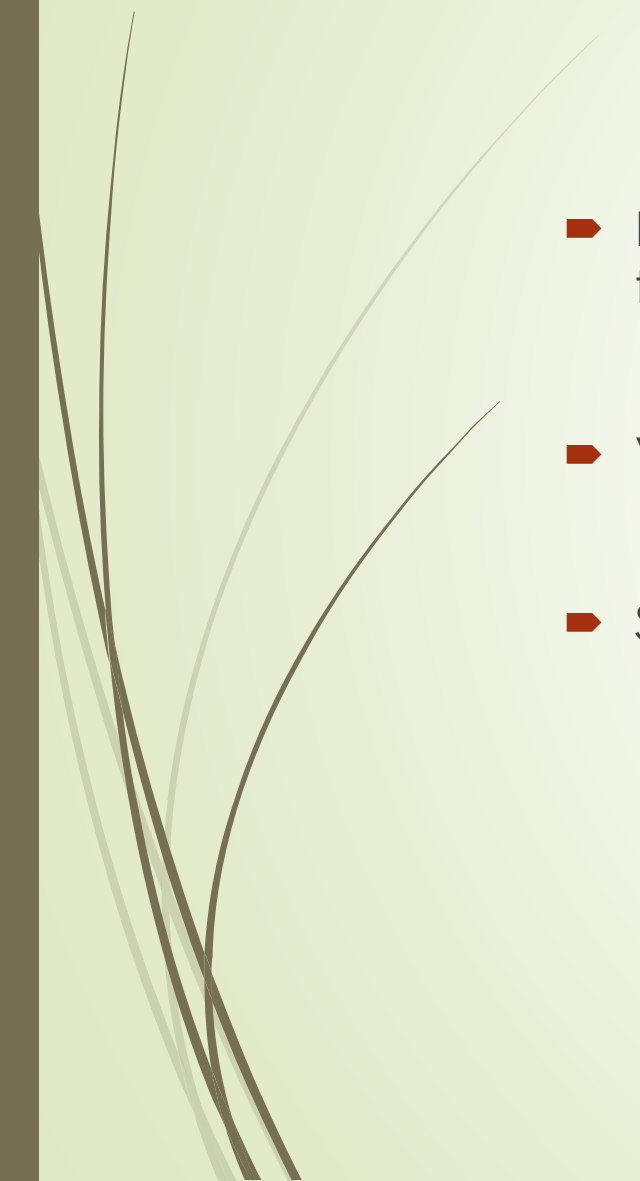


# Spiseregler

- Tider
- Tabumat
- Sortering av mat på tallerkenen
- Spise i en bestemt rekkefølge
- Kutte maten i småbiter
- Krydre altfor mye



# Feilernæring og trend-dietter

- Dersom man kutter ut hele matvaregrupper eller spiser ensidig kan en bli feilernært, noe som også kan skje ved normalvekt eller overvekt.
  - Vegansk kost
  - Selektiv kunnskap om kost og ernæring
- 

Så hva og hvordan skal vi spise?



# Tallerkenmodellen





# Stabiliseringsplan

## Frokost

2 brødsiver med margarin og pålegg

1 glass lettmeik/biola + 1 frukt

## Lunsj

3 brødsiver med margarin og pålegg

1 glass lettmeik/biola

## Middag

1 porsjon middag

1 glass juice/vanlig saft/lettmeik

1 yoghurt/dessert/søtt mellommåltid

## Kveldsmat

2 brødsiver med margarin og pålegg

1 glass lettmeik/biola + 1 frukt





# Regelmessige måltider

- Minst 4 måltider
- Maks 3-4 timer mellom måltider
- Lettere å unngå småspising og overspisingsepisoder
- Bedrer konsentrasjonsevne
- Bedre søvnrytme
  
- Veiing og telling



# Hva skal til for å redusere undervekt?

- ▶ For å redusere undervekt med 0,5 kg/uke, trenger man i tillegg til kroppens behov for eksempel:
- ▶ 1 vanlig porsjon middag eller
- ▶ 3 brødsiver med smør og pålegg og en frukt eller
- ▶ ½ stor plate sjokolade



# Behandlingsmål

- ▶ Spise etter sult- og metthetsfølelsen
- ▶ Kunne spise all slags mat uten å få dårlig samvittighet
- ▶ Kunne spise i sosiale sammenhenger
- ▶ Slutte med slankekurer, dietter, samt overspising og renselse



# Hva vil det si å ha et normalt forhold til mat?

- ▶ Smaker godt og gjør en mett
- ▶ Ikke bidra til skam, skyld, bekymringer, angst
- ▶ Ikke bra å telle kcal, lese ingredienslister, veie eller tenke at det er farlig å spise visse matvaregrupper eller næringsstoffer
- ▶ Spise varierte og regelmessige måltider når en kjenner på sult og slutte å spise når en er mett
- ▶ Viktig del av kulturen og det sosiale livet



# Pårørendes rolle

- ▶ Forutsigbare måltider
- ▶ Snakke om andre ting ved måltidene.
- ▶ Snakke om det som har med spiseforstyrrelser å gjøre i «fredstid»
- ▶ Anerkjenne at mat ikke bare er mat for en strever med spiseforstyrrelser



# Fysisk aktivitet

- ▶ Forekomst av tvangstrening hos ca 40-50% av pasienter med spiseforstyrrelser
- ▶ Høyere forekomst ved anoreksi
- ▶ For å kontrollere vekt/utseende, regulere følelser, dempe kroppslig uro og ubehag
- ▶ Begrense/slutte med pulsklokker, skritteller, treningsapper

# Tiltak

- Øve på å være i ro, tillate hvile
- Informere om at 2/3 av energien vi forbruker skjer i hviletilstand



# Take home message

- Støtte ved å prøve å forstå hva spiseforstyrrelsen handler om for ham/henne
- Støtte i «fredstid» til å spise nok, regelmessig og alle typer mat
- Ha fokus på å få til en god balanse mellom hvile og aktivitet, finn bevegelsesgleden og gjør det som er lystbetont.
- **Man blir ikke frisk bare av å spise, men man kan ikke bli frisk uten å spise!**

