

Spiseatferd, sult/sug og risikosituasjoner

Klinisk ernæringsfysiolog



Hjemmeoppgave

1) Fukt og grønnsaker



HJEMMEOPPGAVE

Registrer ditt inntak av frukt og grønt

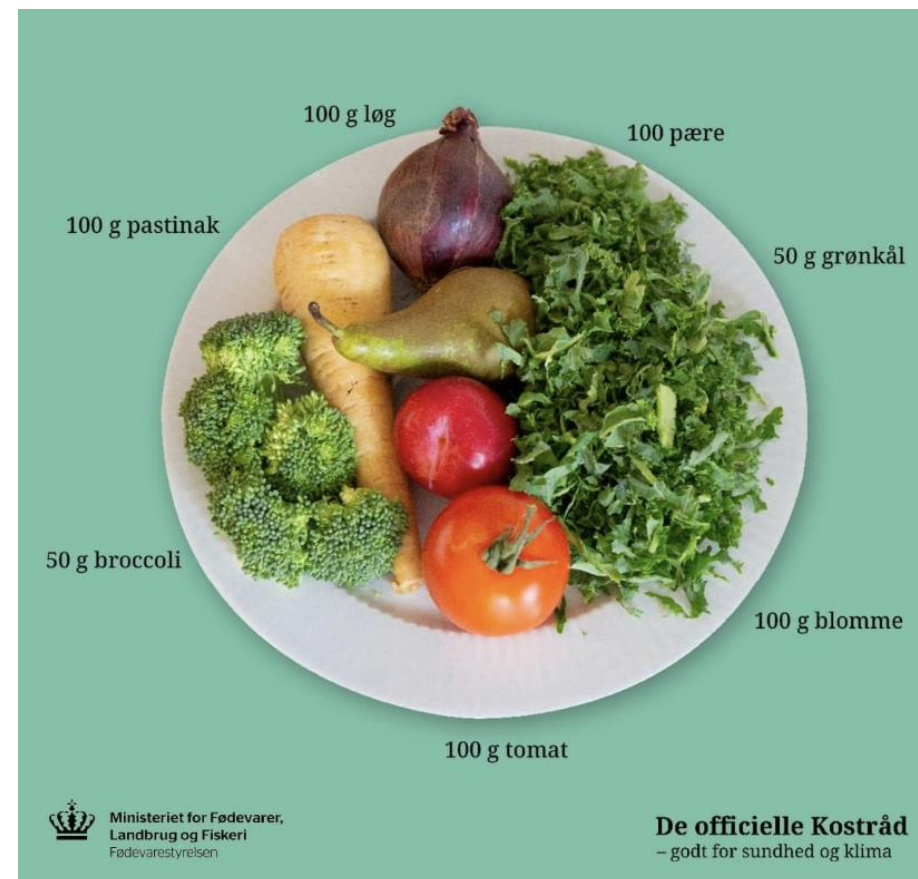
Du anbefales å spise minst 5 og helst 8 porsjoner frukt, bær og grønnsaker hver dag! Frukt, bær eller grønnsaker bør være en del av alle måltider. Registrer ditt inntak av frukt og grønnsaker og aktivitet i tabellen nedenfor.

Dag	Dato (dd/mm)	Antall porsjoner frukt og bær	Antall porsjoner grønnsaker	Antall porsjoner totalt
__ dag	__/__/__			
__ dag	__/__/__			
__ dag	__/__/__			
__ dag	__/__/__			
__ dag	__/__/__			
__ dag	__/__/__			
__ dag	__/__/__			
__ dag	__/__/__			
__ dag	__/__/__			
__ dag	__/__/__			
__ dag	__/__/__			
__ dag	__/__/__			
__ dag	__/__/__			
__ dag	__/__/__			

Hjemmeoppgave fra sist gang

- Hva observerte dere?
- Er det noen som har tatt noen grep for å øke inntaket?
- Tips/strategier for å øke inntaket av frukt/grønnsaker?

5-6 til 8 om dagen



Innhold

- Spiseatferd
- Emosjonell spising og kort om overspisingslidelse
- Sult/sug
 - Ulike typer sult

Risikosituasjoner

- Dialog cafe – Gruppeoppgave
- Individuell øvelse

Spiseatferd

Overspising

Ukontrollerte spising

Emosjonell/følelses-spising

Småspising

Snacks/godteri

**Uregelmessige
måltider**

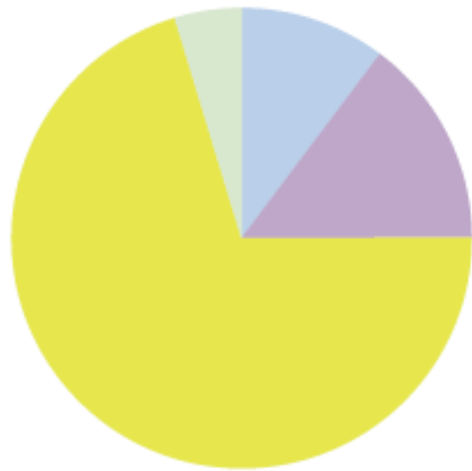
Nattespising

Alkohol



De fleste har følellesstyrt spising, men i hvor stor grad

Person med spiseforstyrrelse



- Familie
- Arbeid
- Kropp, mat, vekt
- Annet

Person som ikke har spiseforstyrrelse



- Familie
- Arbeid
- Kropp, mat, vekt
- Venner
- Aktivitet
- Musikk
- Annet

Husk at selv om en sliter med spiseforstyrrelser kan noen dager se mer "normal" ut. En har gode og dårlige dager

Spise for mye

VS.

Overspising m/tap av kontroll

- Ingen tap av kontroll
- Tilknyttet vanlige måltider
- Andre spiser også ofte i disse situasjonene
- Kan skje på ulike steder og kontekster
- Ulik emosjonell tilstand (ofte avslappet og positiv stemming)
- Vanlig tempo når spiser
- Kan bli assosiert med anger («skulle ønske jeg ikke hadde»)

- Tap av kontroll – følelse av å ikke være i stand til å stoppe.
- En opplevelse av å endre bevissthet
- Ofte alene, privat, hemmelighold
- Assosiert med negativ emosjonell tilstand – overspising blir en mestringsmekanisme for å dempe vanskelige tanker og følelser
- Spise raskere enn normalt og bli ubehagelig mett
- Tydelig ubehag og uro
- Sterk følelse av skam og skyld

Kilde: Pollart et al. 2013

Overspising - utløsende/oppretholdene faktorer

Overspising kan utløses av blant annet:

- Underspising
- Brudd på slankekur/streng mat-regel
- Interpersonlige problemer, ubehagelige følelser
- Konflikter, mobbing, økonomi
- Alkohol inntak
- Ustrukturert tid/rytme
- Når man er alene/ensom/kjeder seg
- Følelsen av å være feil/stor/kroppsmisnøye
- Skam



Overspisingslidelse

- Overspisingslidelse er den mest vanlige lidelsen innen spiseforstyrrelser.
- 3 % av den norske befolkning har overspisningslidelse. (Rosenvinge & Gøtestam, 2002).
- Ca. 40 % av mennesker med spiseforstyrrelser i form av overspisingslidelse og bulimi har fedme (Palavras et. al., 2015).
- Ca. 20- 40 % av mennesker med BMI over 27 kan tilfredsstillе kriterier for lidelsen (Kessler et al, 2013, Eik-Nes et al 2021).
- Litteraturen viser at ca. 50-80 % har samtidige andre psykiske lidelser blant annet angst, depresjon, PTSD, rusmisbruk og personlighetsforstyrrelse (nhi.no).



Hjelp til å håndtere følelser

- Tematisere/adressere
- Fortell oss hvis du kjenner på dette
- Oppsøk tilbud
- Snakk med fastlege



Sult og sug



Sult vs. Sug

Fysisk sult

- Bygger seg opp gradvis
- Magen rumler og føles tom, flere timer siden forrige måltid
- Alle typer matvarer vil tilfredsstille sulten
- Forsvinner når man har spist seg mett

Emosjonell sult/sug

- Kommer plutselig
- Ønsker en spesiell type matvare eller smak
- Blir kun tilfredsstilt av visse typer mat
- Oppstår også når man egentlig er mett, ønsket om å ha noe i munnen

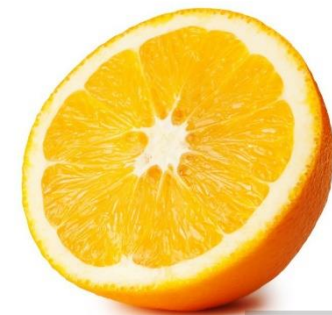
Sult vs. Sug

- Det er helt normalt å være litt sulten eller kjenne på et søtsug
- Erkjenn ditt forhold til mat, hva er dine utfordringer?
- Tiltak for å redusere sug
 - Jevn fordeling av mat gjennom dagen
 - Gode matvarevalg og godt sammensatte måltider
 - Begrens inntak av søte matvarer
 - Få nok søvn
 - Ha en god plan og identifiser situasjoner med sug
 - Legg bort skam og dårlig samvittighet

Faktorer som påvirker sult/sug/metthet

- Kroppens behov
- Hvor fort du spiser
- Distraksjoner rundt maten
- Måltidsstruktur
- Tilgjengelighet
- Konsistens, smak, lukt på maten
 - Kvalitet på maten/matvarevalg

Konsistens på maten



pixers

Hjemmeoppgave

Register din spiseatferd

- Hva er grunnen til at du spiser når du gjør det?

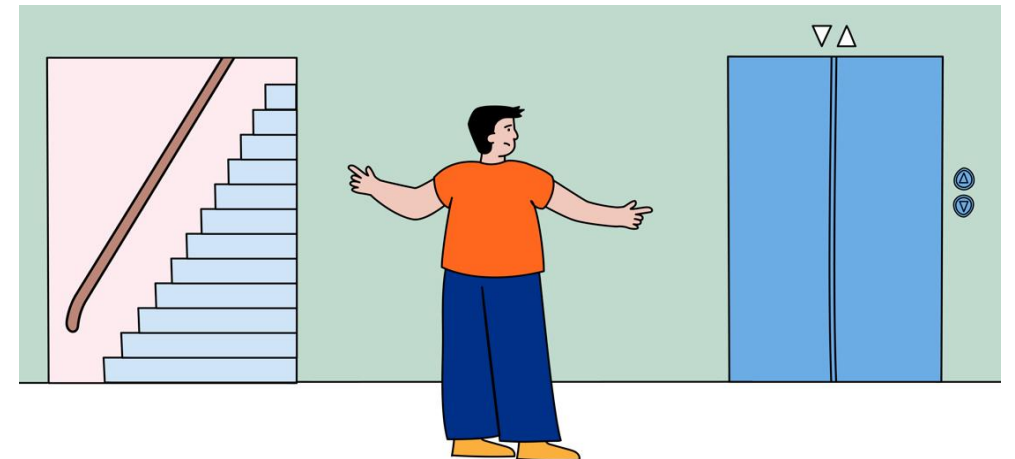
Eksempler : fysisk sult, rutine/vane, trøst, stress, tilgjengelighet, ensom, belønning

Spisehendelse	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag
Måltid 1				
Måltid 2				
Måltid 3				
Måltid 4				
Mellommåltid				
Mellommåltid				
Annet				

Gruppeoppgave - Dialogcafe

Risikosituasjoner

- Kvelden
- Sosiale sammenkomster/Ferie/høytider
- Tidsklemme og stress
- Sulten
- Syk/skade



Individuell øvelse - Risikosituasjoner

Individuell øvelse - Risikosituasjoner

Med risikosituasjoner mener vi ulike situasjoner i din hverdag der du opplever at det er vanskelig å ta gode valg med tanke på mat og fysisk aktivitet. Ved å lage en plan for hvordan du kan unngå eller håndtere disse situasjonene, kan det være lettere å gjennomføre de endringene du ønsker og opprettholde dette over tid.

- 1) I hvilke situasjoner er det vanskelig for deg å ta gode valg med tanke på mat og fysisk aktivitet? Velg de tre punktene som er mest aktuelle for deg.*
- 2) Hva kan du gjøre for å håndtere disse situasjonene på en bedre måte? Lag gjerne flere strategier for hver situasjon.*

Risikosituasjoner *Velg de tre punktene som er mest aktuelle for deg. Hva kan du gjøre for å håndtere disse situasjonene på en bedre måte? Lag gjerne flere strategier for hver situasjon.*

- ☐ Helger, ferier og høytider
- ☐ På kvelden
- ☐ På reise
- ☐ Når jeg er trøtt og sliten
- ☐ Ved skader eller sykdom
- ☐ Hektisk hverdag/tidsklemma
- ☐ Perioder med nedstemthet/uro
- ☐ Når omgivelsene krever for mye av meg
- ☐ Hyppig hotell/restaurantbesøk
- ☐ Når jeg har blitt for sulten/har hoppet over måltider
- ☐ Ved besøk (både hos meg selv eller hos andre)
- ☐ Når det er mye usunn mat tilgjengelig (eksempelvis på jobb eller hjemme)
- ☐ Når jeg kjeder meg eller føler meg ensom
- ☐ Når jeg fortjener belønning
- ☐ Når jeg ser på tv
- ☐ Når jeg spiser for fort eller er uoppmerksom mens jeg spiser
- ☐ Når jeg kjører bil
- ☐ Ved tilbud på butikken
- ☐ Endringer i livssituasjon (eksempelvis ved skifte av jobb, ny samboer)
- ☐ Annet:.....

