



## Kutt ut usunne vaner

Vi mennesker er vanedyr som trives best i det kjente og kjære. Men det er ikke alltid at rutinene våre er det beste for kroppen. Her er noen tips om hvordan du dropper usunne spisevaner.

Mat blir fort rutinepreget. Vi har gjerne en fast rute i dagligvarebutikken der vi plukker med oss de samme varene som vi alltid gjør, og middagsmenyen består av et knippe utvalgte retter som man varierer mellom. Hvordan skal man klare å luke ut de usunne vanene fra det faste mønsteret?

### Lettere sagt enn gjort

Det er egentlig bare én ting å gjøre, og det er å slutte med dem tvert og erstatte dem med sunne, gode vaner. Problemet er som kjent at det er lettere sagt enn gjort.

– Etter en stund blir vaner automatiske. Det er innlært oppførsel som står mye sterkere enn de nye skikkene som du prøver å få inn i livet ditt, sier John Foreyt, ved Behavioral Medicine Research Center, Baylor College of Medicine.

Selv når man tror man er ferdig med uvanene, faller man gjerne tilbake til dem ved vanskelige tider. Det kan være stress, ensomhet, kjedsomhet eller depresjon som gjør at du tyr til den gode, gamle burgeren. Når man føler seg sårbar eller svak, vil automatiske responser som oftest overvinne de bedre, men nye intensjonene.

### Steg for steg

Foreyt sier at man må gjennom tre steg for å overvinne de negative spisevanene:

- Vær klar over hva du ønsker å slutte med
- Finn ut hvorfor du har disse uvanene
- Bestem deg for hvordan du kan endre på dem, og starte med sunne, positive vaner

Å tilvenne seg nye spisevaner kan oppleves som litt "skremmende" med en gang, men straks du merker den positive effekten av det nye kostholdet, og hvor godt sunn mat faktisk smaker, er sjansen for å lykkes stor. Over tid vil dine preferanser for mat endres, og suget etter usunn mat vil forsvinne.

Her er seks tips om hvordan du kutter ut uønskede vaner:

### 1. Finn ut hva du faktisk spiser

Bli mer bevisst på hva du spiser og drikker. Uten å bli fanatisk, bør du begynne å lese på innpakningene for å finne ut hva ulike matvarer inneholder. Når du får bedre oversikt over hva du faktisk putter i munnen, er det lettere å se hvor forbedringspotensialet ligger.

### 2. Lag en plan

Når du har funnet ut hva som må endres, må du legge en plan. Vær så konkret som mulig. Det er lett å si at du skal spise frokost hver dag, samt mer frukt og i tillegg trene oftere. Noe annet er det å følge det i en travel og hektisk hverdag. Kjøp inn gode frokostblandinger og sett dem lett tilgjengelig på kjøkkenet. Da er det enkelt å få i seg et godt morgenmåltid. Legg et eple eller en banan i vesken som du kan spise på jobb eller på bussen, og ta treningsøkten rett før eller etter jobb; da er sjansen for at du gjør det mye større enn om du må hjemom først.

### 3. Sett deg ukentlige minimål

Splitt opp alle målene dine til mindre oppgaver, som du skal jobbe med hver uke; da blir det ikke fullt så overveldende. Hvis målet for eksempel er å spise mer grønnsaker, kan du si til deg selv at du skal prøve en ny grønnsak hver uke helt til du finner den perfekte for deg. Let etter måter som gjør at du får i deg litt ekstra grønt hver dag, for eksempel ha mer agurk på brødsnivene dine eller bytte ut potetgullet med oppskårne gulrøtter og paprika.

### 4. Vær realistisk

Ikke forvent for mye av deg selv, for fort. Det tar omtrent én måned for hver ny handling til å bli en vane. Vær tålmodig, så vil du sakte, men sikkert nå målene dine.

### 5. Praktiser stressøvelser

Vi vet at stress ofte fører til usunn mat og overspising. Finn ut hva som får deg til å slappe av, enten det er meditasjon, lesing, maling eller strikking, og la dette bli dine nye måter å takle stress på i stedet for å spise.

## 6. Ta små steg

Mange små grep i kosthold og livsstil fører til store forbedringer for helsen. Her er noen forslag:

- Sørg for at du får åtte timer søvn hver natt. Utmattelse kan fort føre til overspising
- Start dagen med en næringsrik frokost
- Spis alle måltider ved bordet, uten forstyrrelser. Ser du på tv mens du spiser, tar det ofte lengre tid før du merker at du er mett, og du spiser dermed mer enn hva du trenger
- Tilbring måltidene sammen med en partner, venner eller familie
- Lær deg å spise når du faktisk er sulten, og stoppe når du kjenner at du er mett
- Gå for melkeprodukter med lite fett
- Velg fullkornsprodukter
- Ikke drøy for lenge mellom hvert måltid. Spis tilstrekkelig hyppig eller ty til sunn snacks
- Drikk mindre brus og mer vann
- Matvarer med mye vann, for eksempel salater og grønnsaker er gode valg.
- Hvis du trenger mer smak på maten, bruk urter, eddik, sennep eller sitron i stedet for fete sauser
- Begrens alkoholinntaket

Kilde: "6 steps to changing bad eating habits", Webmd.com, 21. Februar 2008