

Matsorg

Som opererad förändras din relation till mat och det kan det vara så att det du tidigare älskat att ha på tallriken kan vara svårt för dig att ens känna lukten av. Smaklökarna förändras efter en överviktsoperation och det är inte alls säkert att du överhuvudtaget kan njuta av mat på samma sätt som du tidigare gjort.

Här kommer matsorg in. Den är jobbigt och tuff för väldigt många att gå igenom. Många sörjer restriktionen av volymen man kan äta, smakförändringarna och avsaknad av hunger och mättnad. Är du en av dem som känner matsorg?

Att komma över matsorg kan vara en process som tar tid.

Här är några tips som kan hjälpa:

- ✓ **Tillåt sorg:** Det är naturligt att känna sorg över mat du saknar. Tillåt dig själv att känna känslorna.
- ✓ **Utforska nya alternativ:** Prova nya livsmedel eller recept som kan ge glädje och tillfredsställelse.
- ✓ **Fokusera på hälsa:** Påminn dig själv om de hälsomässiga fördelarna med förändringarna.
- ✓ **Stöd från andra:** Prata med vänner eller gå med i en grupp som kan relatera till din situation.
- ✓ **Prata med en professionell:** Om sorgen är djup kan en dietist eller terapeut hjälpa.

Kom ihåg att det är okej att känna saknad, och att förändringar tar tid att anpassa sig till.