

Mindful Eating – Att Äta Medvetet

Att äta medvetet, även kallat *mindful eating*, handlar om att vara närvarande i stunden när du äter. Det innebär att lyssna på kroppens signaler för hunger och mättnad, och att uppmärksamma hur maten faktiskt smakar, luktar, känns och ser ut.

Genom att äta med mer medvetenhet kan du förbättra din matsmältning, minska stress kring mat och skapa en sundare relation till dina matvanor. *Mindful eating* är inte en diet – det är ett förhållningssätt.

Varför är mindful eating bra efter operation?

Om du har genomgått en viktoperation är *mindful eating* extra viktigt. Din magsäck är mindre och kräver därför mer omsorg kring hur du äter. Genom att äta långsamt, tugga ordentligt och lyssna på kroppens signaler minskar du risken för obehag – och ökar chanserna för långsiktig framgång.

Mindful eating hjälper dig också att njuta mer av mindre mängd mat, vilket är viktigt för både näringsintag och mättnadskänsla efter operation.

5 nycklar till mindful eating

👉 Fokusera på maten

Var uppmärksam på smak, doft, konsistens och utseende. Lägg ner besticken ibland och ta dig tid att verkligen uppleva varje tugga.

👉 Lyssna på kroppen

Ät när du är fysiskt hungrig och sluta när du känner dig nöjd – inte proppmätt. Det kan ta tid att återfå känslan för dessa signaler, men det är möjligt.

👉 Ät långsamt

Tugga maten noggrant och ge kroppen tid att registrera mättnad. Det förbättrar även matsmältningen och minskar risken för obehag.

👉 Undvik distraktioner

Stäng av TV:n, lägg undan mobilen och sitt gärna vid ett bord. När du fokuserar helt på måltiden blir du mer närvarande – och mer tillfredsställd.

👉 Hantera känslöätande

Lägg märke till om du äter för att hantera känslor snarare än fysisk hunger. Lär dig att känna skillnaden – och hitta andra sätt att möta känslorna.

Börja enkelt – varje tugga räknas

Du behöver inte göra allt perfekt från början. *Mindful eating* är något du övar på – måltid för måltid. Börja med att äta frukosten utan mobil, eller tugga varje tugga minst tio gånger. Små steg kan göra stor skillnad över tid.