

Fra sulten til mett

Sult

Sult beskriver kroppens ønske om matinntak. Sult oppleves ofte som rumling i magen, en bestemt uvelhet og slapp. Følelsen av sult er vanskelig å måle da den i hovedsak er en mental opplevelse av ønske om å spise. Denne mekanikken henger igjen fra tiden før tilgangen til mat var så god som nå. Sult eller hunger er en medfødt overlevelses mekanisme, du har kanskje hørt uttrykket «sulten ulv jakter best».

Den fysiologiske følelsen av sult forteller oss ikke nødvendigvis hva vi behøver å spise. Den forteller oss for eksempel ikke at den behøver mere protein eller vitamin A. Sulten gir heller ikke noen god indikasjon på hvor mye som burde spises. Tilstanden gir uttrykk for at du skal starte og spise. Følelsen av sult trigges i hovedsak av en rekke fysiologiske faktorer (lavt blodsukker, tom mage og lite lett tilgjengelig næring i lever og annet vev).

Appetitt

Appetitt er definert som «ønske eller disposisjon for å spise en gitt type mat» og styres i stor grad av sanseinntrykk som smak, tekstur, lukt, situasjonsgjenkjenning og temperatur. Appetitten endres i løpet av livet og er i motsetning til sulten i stor grad opplært. Appetitten og hva man ønsker å temme sulten med i stor grad formbar og kan endres over tid, noe som kan gjøre det lettere å gjøre hensiktsmessig matvarevalg.

Metthet

Metthet er på lik linje med sult primært styrt av fysiologiske mekanismer i kroppen. Metthet er en tilstand som er forbundet med perioden etter et måltid, men som faktisk strekker seg til kroppen starter å signalisere sult og behov for mere mat.

• Tidlig metthet

Når magesekken fylles opp sender sensor-nerver beskjed til hjernen om mengde mat og sammensetningen av denne maten. I tillegg trekker hjernen inn psykisk opplevelsen av maten som blir spist, tidligere opplevelser med matvarer og situasjoner, samt forventinger til måltidet. Sammen regulerer den sensoriske og psykiske opplevelsen av matinntaket når vi opplever tidlig metthet i form av beskjed om at det er nok mat.

• Varig metthet

Det er kroppens opplevelse av tilfredshet og metthet som styrer når syklusen av sult – appetitt – metthet startes på nytt. Den langvarige mettheten styres av ernæringsstatus (primært blodsukker) og energibalanse (lett tilgjengelige næringsstoffer i lever og annet vev). Det vil si at kroppen føler seg mett/tilfreds så lenge blodsukkeret er over et gitt nivå og det finnes næringsstoffer tilgjengelig for å opprettholde tilstrekkelig blodsukker. Et hensiktsmessig kosthold rikt på fiber kan derfor bidra til å opprettholde mettheten lengere. I perioder med reduksjon av kroppsfett påvirkes signalstoffene som fettvevet sender ut, noe som fører til at sultfølelsen vil komme tidligere en ved stabil vekt.

Fra sulten til mett hos overvektige



Hos de aller fleste overvektige er opplevelsen av sult helt lik den hos normalvektige. Enkelte sykkelig overvektige har genetisk disponering for økt sultfølelse eller økt preferanse for søt, salt og/eller fet mat. Ca. 40% av sykelige overvektige er disponert for uheldig sultregulering, matpreferanser og eller stillesittende livsstil. Denne genetiske disposisjonen er ikke årsaken til overvekten, men er medvirkende årsak til at det for enkelte er vanskeligere å holde normal vekt.

Når det kommer til appetitt beskriver den de faktorene som påvirker våre preferanser. Det å endre sine preferanser og prioriteringer er en tidkrevende og viktig del av for mange som ønsker å gjøre en livsstilsendring. Men appetittens formbarhet er en viktig egenskap å utnytte i tilretteleggingen for varig vektendring.

Det er påvist at metthets reguleringen påvirkes av endring i kroppens fettmasse. Dette gjelder primært for den varige metthetsfølelsen. Studier har vist at i perioder med vektreduksjon reduseres tiden man er mett uavhengig av tilgjengelig næring i blod og lever.

Kilde: Present Knowledge in Nutrition – 10th edition

- *Evjeklinikkens fagteam*