

# Måltidsstørrelse

Vi spiser mange ganger i løpet av en dag. Da er det viktig å ha en god måltidsrytme med faste måltider, og det kan være spesielt nyttig å sette seg faste porsjonsstørrelser for å få oversikt på kostholdet. Har du faste porsjonsstørrelser kan kroppen venne seg til metthetsfølelsen av denne matmengden.

Måltidsrytme er viktig, for faste måltider fordeler energiinntaket utover dagen. Dette gjør deg passe sulten til neste måltid og vil forebygge mat- og søtsug på kvelden. Når man har faste måltider er det dessuten mindre sannsynlig at man overspiser, eksempelvis har personer som spiser frokost større sannsynlighet for å holde vekten nede over tid.

Måltidsrytmen er viktig men det er også matvarene som blir spist og mengden man spiser av disse. Sett deg faste porsjonsstørrelser til de ulike måltidene. Dette er for å få oversikt og kontroll på kostholdet. Slik vet du også bedre hva som direkte har ført til endringene du ser. Om du opplever å være for mett, kan du justere ned på kveldsmåltidet. Og dersom du opplever søtsug på kvelden kan det være du spiser for lite til frokost.

Det kan være vanskelig å vurdere hvor mye man bør spise, og mange tror de trenger mer mat enn det de egentlig gjør. Ta gjerne utgangspunkt i porsjonstørrelsesforslagene under.

## **Menn:**

Brødmåltider:

3 (+/- 1) brødsiver med et lag pålegg, eller  
 4 (+/- 1) knekkebrød med et lagpålegg, eller  
 1 porsjon grøt (laget av ca. 1,5 dl havregryn), eller  
 6-8 ss kornblanding med melk/yoghurt

Middag:

Tallerkenmodellen: eks. 3 (+/- 1) mellomstore poteter, 3-4 kjøttkaker og grønnsaker som dekker halve tallerkenen.

Drikke:

Vann som tørstedrikk, 1-2 glass mager melk og 1 glass juice (juice kan sløyfes)

Mellommåltid:

Grønnsaker, frukt eller yoghurt

**Kvinner:**

## Brødmåltider:

2 (+/- 1) brødsiver med et lag pålegg, eller  
3 (+/- 1) knekkebrød med et lagpålegg, eller  
1 porsjon grøt (laget av ca. 1 dl havregryn), eller  
4-6 ss kornblanding med melk/yoghurt

## Middag:

Tallerkenmodellen: eks. 2 (+/- 1) mellomstore poteter, 2-3 kjøttkaker og grønnsaker som dekker halve tallerkenen.

## Drikke:

Vann som tørstedrikk, 1-2 glass mager melk og 1 glass juice (juice kan sløyfes)

## Mellommåltid:

Grønnsaker, frukt eller yoghurt

Prøv å sette faste porsjoner en periode, evaluer deretter om mengdene passer til deg og juster så disse. Du skal ikke spise deg stappmett, da spiser du for mye. Føler du deg svært sulten er det heller ikke optimalt, men litt sultfølelse før måltidet er positivt og helt normalt. Det handler om å finne en balanse som gir deg fordelene av negativ energibalanse på samme tid som du fungerer i hverdagen, klarer å være aktiv og holder humør og motivasjon oppe.

*- Evjeklinikkens fagteam*