

Slutt å spise når du har spist ”riktig” mengde

Mens mange av oss stopper å spise først når vi spist oss “mette”, stopper folk i slankere kulturer å spise når de ikke lenger føler seg sultne.

Det er et betydelig kalorigap mellom det en Okinawan (det lengstlevende folkeslaget i verden) sier: “Jeg er ikke lenger sulten”, og det folk flest sier: “Jeg er mett”. Okinawans kaller denne praksisen “hara no hachi bu”, hvilket betyr “magen er en åttendedels full”.

Magen vil ikke fungere godt hvis den er overfull, den liker å være komfortabelt full. Den liker også å være tom og hvile. Et japansk ordtak sier at en mage som er 80 prosent full opprettholder mannen, de resterende 20 prosent opprettholder legen.

Hvis vi fulgte dette rådet ville vi stoppe å spise når magen er 80 prosent full, eller i hvert fall kutte de siste fire til fem munnfullene som ville føre til en full mage. Dermed lar vi det gjenstå litt ledig plass i magen, og blir mengden “akkurat passe”. Akkurat passe til å være frisk og akkurat passe til å føle seg fornøyd.

Det å kunne vite når en skal stoppe å spise kan muligens forklare det franske paradoks. Det franske paradoks er en observasjon som viser at franskmenn sjelden lider av blodrelaterte hjertelidelser selv om de har en diett bestående av relativt mye fett. Franske kvinner blir sjelden fete trass i at de konsumerer mye ost, baguetter, vin, bakervarer og pateer. I en spørreundersøkelse om når man slutter av et måltid svarte parisere at de stoppet når de ikke lenger følte sult. Folk fra Chicago svarte at de stoppet når det ikke var mer mat igjen eller når TV-programmet de så samtidig som de spiste var slutt. Likevel, jo tyngre en person var - fransk eller amerikansk - jo mer stolte de på ytre påvirkninger i forhold til å stoppe og spise, og lite på om de faktisk følte seg mette.

Man må lære seg å lytte til kroppen. En øvelse for å bevisstgjøre følelsen av om magen er passe full er å ta små pauser gjennom måltidet. Avslutt måltidet når du kjenner deg passe full. De fleste studier viser at mennesker lett kan spise 20 prosent mindre uten å merke det.

- Evjeklinikkens fagteam v/ Tim Grevenstuk (fysioterapeut)