



OM MINDFUL EATING

Ät bra, må bra, gå ner i vikt med mindfulness, compassion & KBT

Vad är mindful eating?

Mindful eating handlar om att lyssna till sin kropp och förstå vilka behov den har. Basen är mindfulness med upplevelseövningar och kroppsmedvetenhet. De åtta mindfulness-attityderna genomsyrar utforskandet. Mindful eating är glädje och njutning, utmaningar, insikter och förändring.

Syftet är ökad medvetenhet om sambandet mellan mat och hälsa och om kopplingen mellan matvanor, tankar, känslor och impulser. Det handlar också om att känna medkänsla, compassion, med oss själva, när det inte är som vi vill. Och att välja medvetet.

Det finns mycket forskning om mindfulness positiva hälsoeffekter på stress, smärta, ångest, nedstämdhet och ätstörningar. Det är mer än trettio år sedan mindfulnesssträning som stresshantering introducerades i väst av den amerikanske professorn Jon Kabat-Zinn.

Mindful eating bygger på mindfulness och handlar om att bli medveten om kroppen, tankar, känslor och impulser. Man lär sig lyssna till vad kroppen säger och blir mer medveten om hur mat och ätande påverkar. Man tränar att förstå när, var och hur man äter. Vad som triggar. Hur vanor styr och hur man kan bryta ovanor.

Syftet är att minska stress och känslolätande och njuta mer av mat. Smaklökarna är viktiga vägvisare och att uppleva med sina sinnen är en av grundpelarna i mindful eating.

Men smaklökarna kan också leda oss på villovägar, eftersom vi i det moderna samhället lever i en tillvaro som skiljer sig från den vi är skapta för.

Vi är inte konstruerade för att leva i en tillvaro med obegränsad tillgång på socker, salt och fett.

Modern hjärnforskning och evolutionsmedicin går hand i hand med mindful eating. Vi behöver ha med oss kunskaper om vad som är ursprungligt och naturligt när vi smakar och upplever, för annars kommer vi att tro att chips, som är både söta, salta och feta, är just vad kroppen behöver. Med kunskaper om hur kroppen och hjärnan fungerar, och om vilken mat som är nyttig, kan du fatta klokare beslut.

Mindful eating ger upplevelser och insikter som hjälper att fatta medvetna beslut.

Kan man gå ner i vikt med mindful eating?

I USA, som i stora delar av västvärlden, är övervikt och fetma ett ökande folkhälsoproblem. National Institutes of Health, NIH, världen största finansierare av medicinsk forskning, stödjer forskning om mindful eating för behandling av fetma, ätstörningar och diabetes.

Forskningen är ännu i sin linda, men det finns stöd för att mindful eating har effekt vid behandling av flera ätmönster som är förknippade med fetma, framför allt känslolätande, att äta på yttre triggers, och hetsätning, att äta utan spärrar. Du kan läsa mer på NIH:s hemsida www.nih.gov

Samhörighet

I ett större perspektiv handlar mindful eating också om ökad medvetenhet om människan under evolutionen, samhörighet mellan människor och om att ta tillvara jordens resurser.

Grundpelare i mindful eating

1 Upplev med sinnen
Syn, lukt, smak, känsel och hörsel samverkar i matupplevelsen. Våra fem sinnen är en direkt väg till njutning, glädje och närvaro i nuet. I programmet tränar du att uppmärksamma sinnesintryck som gör att du njuter mer av mat och dryck.

2 Lyssna till kroppen
Kroppen signalerar vad den behöver och mår bra av. Genom att lyssna på den lär du känna vilka behov den har och vad du behöver för att ha hälsan och må bra.

3 Uppmärksamma tankar, känslor & förnimmelser
Inom oss finns ett hav av tankar, känslor och förnimmelser som kan vara behagliga, obehagliga, blandade eller neutrala. Ibland äter vi osunt för att dämpa obehag. Mindfulness innebär att möta allt som du har inom dig och öka förmågan att skilja mellan hunger, sug, rastlöshet, irritation och andra känslor.

4 Öva självmedkänsla – compassion
Självkritiska och dömande tankar, ofta med en ton av förakt eller ilska, ökar stress och oro och leder till en negativ spiral. Övning i självmedkänsla stärker tilliten till att själv kunna styra sitt liv.

5 Åtta mindfulness-attityder
Åtta mindfulness-attityder genom syftar mindfulness eating: medvetena beslut, beginners mind, inte sträva, tillit, släppa taget, compassion och acceptans.



Åsa Palmkron Ragnar
Åsa är legitimerad läkare, specialist i psykiatri, och mindfulnessinstruktör.

Hon har lång pedagogisk erfarenhet och har skrivit flera bästsäljande böcker inom mindfulness och KBT.



Katarina Lundblad
Katarina är socionom, terapeut och lärare i mindfulness, MBSR.

Hon har lång erfarenhet att leda mindfulnesskurser och att föreläsa.

De är utbildade i mindful eating av Dr Jan Chozen Bays och Char Wilkins.

Tillsammans har de skrivit *Fri från stress med mindfulness*, Palmkrons 2008 och *99 berättelser*, Palmkrons 2009. Åsa har också skrivit *KBT- Komma på bättre tankar*, Börja öva *mindfulness och acceptans* och tillsammans med Lena Brandt Persson *Coaching med tema KBT*.