

## MATDAGBOK FOR OPPMERKSOM SPISING

### **Hva er motivasjonen for å skrive en matdagbok?**

Å skrive en matdagbok kan gi deg et nytt forhold til mat og verktøyet for endret spiseadferd. Det kan gi deg mer nytelse av mat, matglede, og det kan gi deg muligheten til å utforske mer rundt mat, dine handlinger, og gi deg et bedre forhold til mat.

### **Hvorfor er det lurt å registrere matinntak?**

Mange synes det er et mye jobb å registrere matinntak, og det er det. Kanskje har du gjort det i tidligere når du har gått på dietter? Da har ofte fokus vært om du spiser for mye - kalorier, proteiner, fett og karbohydrater – hva er usunt, og hvor store er porsjonene. Dette kan betegnes som ytre kunnskap. I oppmerksom spising snakker vi om hva som foregår i ditt indre liv – vi får indre kunnskap. Du kjenner etter – du blir bevisst hva som skjer i kroppen, og hvilke tanker og følelser du har, og hva det resulterer i handlinger. Å få tak i denne verdifulle kunnskapen, gir deg grunnlaget for å gjøre en endring.

### **Hva er de vanligste unnskyldningene for å ikke registrere? (mest for meg selv)**

- Det er så slitsomt å måtte ha med matdagboken overalt
- Jeg kommer til å bli enda mer opphengt i mat
- Jeg orker ikke å se svart på hvitt alt jeg spiser av usunne ting – og ikke minst hvor mye!
- På grunn av at jeg ser alt usunt jeg spiser, kommer jeg til å spise enda mer
- Jeg synes det er vanskelig å huske gjennom dagen hva jeg putter i meg
- Det er ikke så greit å skulle forklare alle som ser den hva jeg driver med
- Jeg synes det er unødvendig alt jeg må fylle i

Ja, det er slitsomt å måtte ha med matdagboken, men det er av erfaring kun den første uken eller to det oppleves slik. Veldig raskt, vil du se hvor mye innsikt du får, og hvor fort du blir bevisst og har gevinst av registreringen.

Ja, du kommer til i en periode til å bli mer opptatt av mat, men som punktet over, det tar kun et par uker før den overopptattheten er sterkt redusert.

Ja, det kan være utfordrende å se overspisinger, følelserreguleringer, og hva du gjør for å kompensere f.eks en følelse eller opplevelse. Tenk at det er bra å bli oppmerksom – først når du blir det, ligger veien åpen for å gjøre endringer, ikke eskalere adferden.

Meningen er at du skal ha med deg dagboken nettopp for å registrere her og nå, og ikke hver kveld, da er det sannsynlig at noe blir glemt. Du trenger ikke å forklare noe for noen – hvorfor rapporteringsplikt?

Alle tingene som registreres, har en verdi – det vil du se etter kort tid. Gi det en sjanse!

## MATDAGBOK FOR OPPMERKSOM SPISING

**Veiledning:**

Først og fremst – det er en mening med at du ikke fyller i dette skjema på telefonen eller pc'en din. Å fylle ut dette skjemaet hver eneste dag, og ved alt du putter i munnen av mat og drikke, trener du oppmerksomheten og tilstedeværelsen din. Det er ikke meningen å være opptatt av kalorier og sammensetning av mat i denne prosessen – kun bli oppmerksom.

Fyll i hvilken dag det er, og dato.

**Tid** = Her setter du inn klokkeslett

**Hva jeg spiste/drakk** = Her setter du inn hva du puttet i munnen av mat eller drikke

**Hvilken anledning** = Her setter du inn hva som var anledningen til at du spiste. S= sult, V=vane, A=andre påvirket, R=regulerte følelser/kompenserte

**Hvilken aktivitet** = Hva slags aktivitet gjorde du før spising, og hva gjorde du av aktivitet mens du spiste (eks. så på tv, diskuterte med kollega)

**Sted** = Hvor var du når du spiste (eks. stua, satt ved spisebordet, satt i bilen, sto ved kjøkkenbenken)

**Situasjonsbeskrivelse/Kommentarer** = Beskriv gjerne tanker og følelser og kroppsfornemmersom dukket opp hos deg før, under og etter spisingen

LYKKE TIL!

Med vennlig hilsen  
Din Overvekt

Lillian Fjeld  
Daglig leder

p.s Gi oss gjerne en tilbakemelding på [lillian@dinovervekt.no](mailto:lillian@dinovervekt.no) om matdagboken som verktøy var nyttig for deg.

## MATDAGBOK FOR OPPMERKSOM SPISING

## EKSEMPEL PÅ UTFYLLING

Dag:

Dato:

Tid	Hva jeg spiste	Hvilken anledning S, V, A, R	Aktivitet før/under	Sted	Situasjonsbeskrivelse
08:00	2 knekkebrød med gulost	S	Scrollet på telefonen	Kjøkken-bordet	Bekymret for møtet som ventet på jobben
09:00	1 bolle	V eller R - usikker	Lest mailen med innkalling til møte	På t-banen	Gruer meg til møte - prøver å ikke tenke på det
11:30	1 brødslike med makrell i tomat 1 brødslike med skinke frukt	S	Jobbet konsentrert før lunch Snakket med kollegaer under måltidet	Kantinen	Tenkte ikke noe på møtet mens jeg jobbet
14:00	Kake	A		Kantinen	Følte at jeg burde ta et kakestykke sammen med alle - følte meg tjukk etter å ha spist det, og angret
16:00	Sjokolade	R	Møte før Alene - stresset	Bilen	Møtet gjorde meg opprørt, og jeg ble veldig stresset. Jeg slukte sjokoladen og fikk veldig dårlig samvittighet etterpå
17:30	2 kjøttkaker 1 potet Grønnsaker	S	Laget middag før Så på tv mens jeg spiste	Stua/sofa	Var fornøyd med at jeg lagde middag kun til meg selv
20:30	Bær med vaniljesaus	S - eller kanskje R	Chatet med venninne på Facebook	Stua/sofa	Hadde uro i kroppen, som ble forsterket av kontakt med venninne - følte meg sulten

Denne dagsoversikten er kanskje ekstrem og kanskje ikke så vanlig - samtidig så kanskje du har hatt slike dager? Dette er kun eksempler, som kanskje både setter deg på sporet på din egen registrering, og gir deg noen aha-opplevelser på ting du ikke har tenkt på.

## MATDAGBOK FOR OPPMERKSOM SPISING

Dag:

Dato:

Tid	Hva jeg spiste/drakk	Hvilken anledning S, V, A, R	Aktivitet før/under	Sted	Situasjonsbeskrivelse