

Sugen på något snabbt, sött, salt, kallt eller läskande? Lär dig tolka suget för att kunna ta kontroll över begären.

Tolka suget rätt!

AV SANDRA HIORT
FOTO: THINKSTOCK

❁ Plötsligt kommer det – suget – du bara måste ha en godisbit, en hamburgare eller en påse chips NU! Vad är det egentligen som händer med oss när begäret slår till?



Anna Luzynska, näringsfysiolog.

–Det finns många olika anledningar till att du blir sugen på att äta eller dricka något, säger **Anna Luzynska**, näringsfysiolog på NutritionCenter.

–Det kan vara lukten, känslan eller smaken av ett livsmedel som lockar, lika gärna som känslor, sinnestillstånd, vanor eller hormoner som är i obalans.

Ofta hänger det fysiska begäret ihop med det psykiska, det ena triggar i gång det andra. Till exempel är vi programmerade att bli sugna på fett och socker när vi känner oss hungriga. En instinkt som var jättebra på den tiden vi var tvungna att leta efter mat – begäret drev oss ut på jakt. Nuförtiden däremot, när det finns munsbitar runt varje hörn, drivs vi inte längre av hunger. I stället äter vi det vi tycker är gott. Dessutom lockas vi konstant av reklam för godsaker,

snabbmat och ”fredagsmys” som alltså frestar vårt psykiska begär – hela tiden. Har vi då inte ätit ordentligt, grundat rätt, är det lätt att tappa kontrollen.

–Den allra vanligaste orsaken till att ett sug uppstår från början är alltså brist på energi, säger Anna Luzynska.

Om vi inte äter ordentligt sjunker nivåerna av serotonin – ett ämne i kroppen som får oss att må bra. Eftersom vi vill må bra försöker kroppen då tala om för oss att det är dags att höja serotoninivåerna igen. Ofta blir vi sugna på socker, som höjer nivåerna snabbt. Kolhydrater har också en höjande effekt.

–Det generella knepet för att hålla alla sug borta är att äta balanserad kost med bra mat och att undvika kolhydrater med mycket socker. Ät fullkornsprodukter, ät regelbundet, hoppa inte över måltider, ät tre huvudmål och två mellanmål.

Annas tips är att äta var tredje timme, dricka ett glas vatten inför varje måltid och att äta lite mer protein än kolhydrater om du vill bli mättare.

–Satsa också på en bra frukost, det håller dig mättare hela dagen. ●