

## Identifiera dina matregler

Det är bra för vår hälsa att ha *riktlinjer* när det gäller vad och hur vi äter. Både kropp och själ mår oftast bättre om vi äter regelbundet och varierad mat som innehåller alla näringsämnen som vi behöver. Men ibland blir vi så fästa vid de riktlinjer vi får höra talas om av vänner, media och utbildningar att riktlinjerna snarare utvecklas till stränga *regler*.

Människor exponeras dagligen för dieter, forskning och tips på hur man kan gå ner i vikt, må bättre och leva hälsosammare. Den som håller sig till dessa dieter och råd utlovas många vinster. Allt ifrån en fräsch hy till en slankare figur. Därför kan man uppleva det som ett krav att hålla sig till dessa råd. Om man inte gör det är det ett tecken på att man inte är hälsosam och att man kommer att drabbas av negativa konsekvenser. Dessa dieter och råd kan då bli till rigida och stränga matregler som gör att det blir svårt att umgås med andra och delta i olika aktiviteter. Det är vanligt att man får svårt att t ex gå på fest, att äta lunch på skolan eller med arbetskamraterna eller att följa med på resor. Så, det man började med för att må bättre och få ett bättre liv blev istället till något som gjorde en ensam, ofri och rigid. Ofta leder dessa matregler även till undernäring och undervikt, vilket kan vara hälsofarligt. Därmed kan det som började som något hälsosamt utvecklas till något fysiskt och psykiskt ohälsosamt.

Nästan alla med ätproblem har olika typer matregler. De är ofta både rigida och extrema. Ofta har man haft dem så länge att man inte ens vet om dem eller kan se dem. De är en så självklar del av livet att man inte ifrågasätter dem eller tror att de kan förändras.

Din uppgift är nu att identifiera dina egna matregler. Alla har olika matregler och de brukar gälla lite olika saker. En del har fler och andra färre. Reglerna går ofta att kategorisera på följande fyra sätt:

1. **Vad-regler.** Vad man får äta och vad man inte får äta. Exempelvis "förbjuden" mat och livsmedel, inte äta okänd mat, inte äta vitt bröd.
2. **När-regler.** När man får äta och när man inte får äta. Exempelvis inte efter kl 18.00, att inte äta om man inte förtjänat det (t ex genom att träna först), att endast äta om man är hungrig.
3. **Mängd-regler.** Hur mycket man får äta. Exempelvis bara en viss kalorimängd, en viss portionsstorlek, ett visst antal av något.
4. **Hur-regler.** Hur man får och inte får äta. Exempelvis i vilken ordning man äter de olika delarna av måltiden, att saker måste skäras i små bitar, tuggas ett visst antal gånger, att alltid välja det som innehåller minst antal kalorier, inte äta mer än någon annan, bara äta det som man har mätt eller vägt.

Din uppgift de kommande veckorna blir att försöka hitta dina kostregler. De kan som sagt vara svåra att upptäcka. Titta gärna i din självregistrering och leta efter tillfällen då du upplevt att du brutit mot en regel eller har hetsatit. Om man bryter en matregel kan det ofta leda till hetsätning eftersom man tycker att man redan misslyckats och lika väl kan hetsäta (det brukar kallas "skitsamma-effekten"). Om du har svårt att hitta dina matregler så tänk dig in i att du t ex ska ut och äta på restaurang eller äta hemma hos någon annan. Vad skulle bli utmanande? Vad skulle göra dig orolig? Svaret på de frågorna kan ge dig ledtrådar om dina matregler.

**Följande matregler har jag identifierat hos mig själv**

Vad-regler

- 
- 
- 
- 
- 
- 

När-regler

- 
- 
- 
- 
- 
- 

Mängd-regler

- 
- 
- 
- 
- 
- 

Hur-regler

- 
- 
- 
- 
- 
- 

Övriga regler jag hittat

- 
- 
- 
- 
- 
-