

## Hvem styrer? Dig eller maden....

*Af Ernæringsterapeut og Professionsbachelor Tine Grandjean*

**Mad gør meget mere end at mætte en sulten mave. Mad gør noget ved vores energiniveau, vores følelser, vores krop og vores sind.**

**Mad kan blandt andet berolige eller kvikke op, gøre glad, gøre trist, gøre træt. Når mad kan gøre noget ved vores krop og følelser, er det ikke svært at forestille sig at man kan blive afhængig af maden. Et anspændt, nervøst eller stresset menneske kan finde ro og hvile i at spise (bestemt) mad. En træt og uoplagt kan søge stimulering i mad.**

Når mad bliver brugt til at dæmpe symptomer kan det blive en ond cirkel. Symptomerne dæmpes, men årsagen forbliver og kræver fortsat lindring, når den ikke bearbejdes. Derfor kræves mere til at dæmpe symptomerne. På den måde kan maden være vanedannende og maden kan gøre noget ved balancer og processor i kroppen, som forstærker en afhængighed.

Hvordan mad påvirker kroppen og sindet er meget individuelt. Nogle generelle træk findes dog i den mad som madafhængige trækker på. Det søde går ind og giver en hurtig blodsukkerstigning. Som giver et hurtigt, men også forbigående velvære. Det søde kan også give et løft i lykkehormonet serotonin. Når blodsukkeret stiger har forløberer for serotonin lettere ved at komme ind i hjernen. Det er herinde det skal omdannes og gøre gavn som serotonin. Det søde går også ind og regulerer i nogle meget fint afstemte processor som forskydes og skaber en ubalance som giver trang til mere sødt eller mere mad.

Nogle mennesker nedbryder proteinerne i korn og mælk på en uhensigtsmæssig måde. I de sidste nedbrydningsstrin kan der dannes et stof som minder om morfin. Det hedder morfinpeptider. De er lige så vanedannende og næsten lige så saliggørende som den ægte morfin. Mennesker med stor trang til mælkeprodukter og brød har ofte stort ("morfin")udbytte af at indtage disse fødevarer, nogen gange i store mængder. Morfinpeptider kan måles ved en urinprøve. Ernæringsterapeuter kan formidle en prøve for morfinpeptider. Det er ikke noget lægen tager sig af.

Den tunge fede mad virker beroligende eller direkte sløvende. Det kan være dejligt at spise mad, når man har indre uro eller stress. Det kan endda være skønt at spise så meget af det, at man ligger tung og træt tilbage. Måske en indgang til søvnens befriende tilstand. Mad som er direkte sløvende er ofte mad som fordøjelsessystemet ikke håndterer så godt. Dårligt fordøjet mad giver træthed, i stedet for den energi som mad gerne skulle give.

Afhængighed af mad kan opstå af følelsesmæssige årsager. Men afhængigheden kan også komme ud fra fysiske ubalancer. Ofte er afhængigheden en god portion af både det ene og det andet. Derfor er det altid hensigtsmæssigt at arbejde med flere sider af afhængigheden.

Den følelsesmæssige side indebærer et kig og en kontakt med de følelser i livet som er svære. Fordybelsesterapi, kerneterapi, kropsterapi, psykoterapi og måske samtalerapi er en vej ind til de svære følelser. Når man tager kontakt til dem, kan de komme frem og gøre ondt, men de kan også forløses, afdramatiseres og transformeres til mere positive energier.

Den fysiske afhængighed indebærer viden om og handling mod at balancerer hormonerne og blodsukkeret og maden. Herved får man de bedste byggestoffer (næringsstoffer) til at opnå velfungerende krop og sind. Det indebærer et stop, for det som trækker afhængighed.

Abstinenser og afsavn vil der være, men de kan afhjælpes meget gennem god og balancerende kost.

Der er i disse år meget nyt omkring fødevareroverfølsomheder i forbindelse med depression, spiseforstyrrelser og stress. For at komme afhængigheder til livs, er det en meget stor fordel at søge hjælp hos professionelle. Ernæringsterapeuter er uddannet til at arbejde med både det psykiske og fysiske. Den tilgang giver mulighed for at opnå store resultater, fordi der lindres, heles og støttes på flere planer. Den samlede effekt kan gøre den store forskel.

### Yderligere oplysninger

**Center for Ernæring og Terapi, Hejrevej 39, 3. sal, 2400 Kbh. NV. - Tlf. 38 33 10 99  
www.cetcenter.dk – E-mail: cet@cetcenter.dk**