



# Övning: Matdagbok

## Mål

Du lär dig att bli medveten om hur du agerar i måltidssituationer. Att föra anteckningar kan redan hjälpa att hantera hetsätningen på ett bättre sätt.

## Anvisning

Matdagboken är ett viktigt verktyg när du utför det här egenvårdsprogrammet. Se till att ha matdagboken lättillgänglig.

Du kan skriva ut matdagboken på nästa sida eller så kan du göra en egen matdagbok i ett häfte eller i din telefon.

## Anteckna följande i matdagboken

- Vilken tid började du äta eller dricka?
- Vad åt du? Hur mycket åt du? Bedöm med ögonmått eller faktiska mått. Du behöver inte väga maten eller räkna kalorier.
- Var och hur åt du?
- Hände det något innan eller under måltiden som kan ha påverkat ditt ätande? Beskriv händelsen.
- Markera hetsätning separat. Du kan till exempel ringa in de tillfällen då du hetsåt.
- Skriv även ner hur hungrig du var innan du åt, och hur mätt du var efter att du hade ätit.

## Ange hur hungrig du var innan du åt och hur mätt du var efter att du hade ätit

Om du vill kan du även beskriva dina känningar i ord. Du kan till exempel ange hungern på en skala mellan noll och tio:

0 = Julbordsmätt – Det känns som när man reser sig från ett julbord. Du har ätit dig alldeles för mätt. Du mår dåligt och har ont i magen.

1 = Proppmätt – Mättnaden börjar övergå i en obehaglig mättnadskänsla. Du har ont i magen och är proppmätt.

2 = Jag åt för mycket – Du känner dig inte för mätt än, men det är tydligt att du har ätit för mycket.

3 = Jag åt lagom mycket – I det här läget är det bra att sluta äta. Du har inga hungerkänslor och är mätt. Du klarar dig bra utan mat i 3–4 timmar.

4 = Jag åt lite – Du har ätit lite och de största hungerkänslorna är borta. Du skulle ändå kunna fortsätta äta.

5 = Jag mår bra – inga hungerkänslor.

6 = Jag skulle kunna småäta något – Du har ett litet behov av att småäta, men du behöver inte en hel måltid.

7 = Hungrig – Du är hungrig, men du kan vänta en timme innan du äter.

8 – Hunger! Jag måste äta snabbt – Du är så hungrig att du har bråttom att äta.

9 = Hungrig som en varg – Du har en stark hungerkänsla. Allt som du bara får tag i skulle smaka bra.

10 = Så hungrig att jag känner mig svag – Du är så hungrig att du skulle kunna äta upp allt i kylskåpet.

## Exempel på matdagbok

Tidpunkt	Hur hungrig var du innan du började äta? 0–10 enligt skalan ovan.	Vad åt och drack du? Hur mycket?  Bedöm med ögonmått eller faktiska mått. Du behöver inte väga maten eller räkna kalorier.	Var och hur åt du? Vad hände eller hade hänt? Andra observationer?  Hände det något innan eller under måltiden som kan ha påverkat ditt ätande? Beskriv händelsen.	Hetsåt du?	Hur mätt var du efter att du hade ätit? 0–10 enligt skalan ovan.