



TRÖST. Hamnar du ofta framför kylan när du är arg, ledsen eller upprörd? Då kanske du är en känslöätare. Maggan Hägglund har skrivit en bok om fenomenet att döva sina känslor genom att äta. "Vi borde kunna njuta av god mat utan dåligt samvete. Men inte ta en kexchoklad för att trösta sig när livet är tungt", säger hon.

Foto: Jessica Gow/TT



PRIORITERING. Gärna en bulle – men först en rejäl kram.

Foto: Matthew Mead



HJÄLP. Många har svårt att sätta ord på sina känslor. En liten ask med känslomagneter kan vara en hjälp att reda ut begreppen.

Foto: Jessica Gow/TT

”Är jag orolig är det ju något som är fel. Då är det mycket bättre att släppa fram det i stället för att dämpa det med en bulle.

Maggan Hägglund

# Ät inte med känslorna

## HÄLSA

Är hjärtat krossat åker glasspaketet fram och när jobbstressen blir för tuff slinker en bulle ned som tröst. Att stoppa något i munnen när livet känns tungt är ett vanligt beteende. Men det kan vara värt att i stället få kontakt med känslorna.

Om du inte har gjort det själv, så har du garanterat sett det på film. En rödgråten, rufsig person i mysbrallor sitter uppkrupen i ett soffhörn och äter glass direkt ur förpackning. Att trösta sig med god-saker är så vedertaget att det har blivit en kliché. Men vad är det som gör att vi äter när vi blir ledsna?

Maggan Hägglund har skrivit boken "Är du en känslöätare?" som tar upp fenomenet att använda mat som tröst. Hon har närmast sig ämnet många gånger som frilansande journalist inom hälsa, relationer och psykologi. Ändå tvekade hon när hon fick frågan om hon kunde samla sina kunskaper i en bok.

– Först tänkte jag: Behövs det verkligen en till bok om mat? Utbudet är ju minst sagt digert. Men ju mer jag funderade kände jag att kanske ändå – om det handlar om att bli vän med maten.

För det är många som har ett komplicerat och konfliktfyllt förhållande till mat. Gå bara till dig själv och dina

vänner: hur många kan njuta av en semla utan att genast tänka "Varför åt jag den där? Jag får ta en promenad eller svänga förbi gymmet på vägen hem"?

Att det har blivit så tillkrånglat tror Maggan beror på tillgången. Att det goda finns överallt. Det är kaffeter i vart och vartannat gathörn och däremellan ligger det restauranger, kiosker och snabbmatskedjor. Och bakom disken på varje bensinmack med självaktning rullar ett digert utbud av korvar runt på värmning bredvid wienerbröden och bullarna, stora som navkapslar.

– När jag växte upp på 1950-talet åt man frukost, lunch och middag. Där emellan fanns det inte samma möjlighet till småätande. Nu kan du ju gå in på Seven-eleven klockan tolv på natten och köpa en korv.

En annan orsak tror hon, men understryker att det bara är hennes egna spekulationer, är att tempot i

samhället har ökat. Hjulen snurrar så fort och vi har inte tid att stanna upp och reflektera.

För känslor är jobbiga på det viset – de tar tid att reda ut. En tid vi inte tycker oss ha mellan jobbmöten och dagishämtningar. Då blir en munsbit ett väldigt effektivt sätt att hejda och dämpa negativa sinnestämningar. Vi blir snabbt lugna och tillfredställda, rent av glada – för stunden i alla fall. Är man trött, uppriven eller ledsen får man energi av maten, man får njutning och avslappning.

– Om man alltid använder maten på det viset missar man kanske vad det är som egentligen är problemet.

Inför bokskrivandet har hon läst enorma mängder forskning, främst amerikansk, för så mycket svensk finns inte. I USA är däremot begreppet "emotional eater" ett etablerat begrepp. Kanske för att de har haft problem med fetma och övervikt längre än vad vi har.

– Nu har jag slutat krångla till det, men jag har också varit en känslöätare i perioder av mitt liv.

Hon har ätit när hon har varit ledsen och orolig – men också för att orka.

– På ett jobb som jag hade uppstod en konstig vana. Varje gång när jag var på väg hem drabbades jag av ett akut sug efter choklad. Hela kroppen skrek "Måste ha kex-

choklad – annars tar jag mig inte hem!".

Men istället för att fråga sig varför hon var så trött och spänd efter jobbet, tillfredställd hon suget. Varje dag. Tills hon bytte arbete, och insåg att det försvann. Att det hade med den stressiga, oroliga stämningen hade hon inte haft en tanke på.

– Den stora vinsten med att utforska sitt känslöätande är att man får reda på vad man egentligen känner. Vad behöver jag? Oftast är maten det näst bästa – i själva verket kanske jag vill gråta, eller att någon ska hålla om mig.

Hur ska man göra då, för att inte hamna där framför kylan och trycka i sig en macka efter tjafs med ungarna?

– Nummer ett är att äta ordentligt med mat som du blir mätt på så att kroppen blir lugn. Då har du en

mycket bättre chans att undvika impulsätande. Nummer två är att inte väja för känslorna, säger Maggan.

Många tror att de måste agera på det som händer inuti, och att det blir otäck.

– Många tänker nog "Släpper jag fram hur arg jag är kommer jag att spotta på min chef eller lägga mig på golvet inne på Ikea och skrika". Men så är det ju inte! Du kan bli arg utan att agera ut det. Låt det komma! Känn och vänta ut det.

Forskning visar att en känsla tar ungefär 90 sekunder att förnimma. Maggan beskriver det som en våg som man bara kan låta svepa in och skölja över sig – och vänta tills den sjunker undan igen.

– En känsla börjar alltid i kroppen, innan vi kan analysera den i våra hjärnor. Det är därför som det är bra att

låta den komma, och verkligen ta reda på vad det är man känner. Är jag arg, eller är jag ledsen?

Men börja inte döma dig själv, registrera bara. Tänk "Det är inte konstigt att jag blev ledsen". Då är det lättare att släppa upplevelsen.

– Är jag ledsen är det ju för att jag har något som jag behöver sörja. Är jag orolig är det ju något som är fel. Då är det mycket bättre att släppa fram det i stället för att dämpa det med en bulle.

Därmed inte sagt att man ska sluta njuta av god mat och gott fikabröd – men helst i rätt sammanhang och av rätt orsaker.

– Vill jag helst att någon ska krama mig är det ju inte så kul med en bulle. Kram först – bulle sedan i så fall. (TT)

Lisa Wallström

## SÅ FUNKAR DET

1. Negativa känslor sänker ofta energinivån. Du blir ledsen och all kraft rinner av dig, du blir nedstämd och orkar ingenting. Då kan du snabbt få upp kroppens energi genom att äta. Du försöker, medvetet eller inte, få din kropp i balans igen.
2. Mat har en lugnande effekt på kroppen, den kan hjälpa dig att komma till ro när du är upprörd eller irriterad. Och mat kan effektivt dämpa känslor.

3. Mat distraherar dig, du får något trevligt att göra i stället för att reda ut varför du blev så arg eller ledsen.
4. Mat ger njutning. Om du är nedstämd så kan väl i alla fall dina smaklökar få ha lite kul?

## KÄNSLÖÄTARENS FEM I TOPP

- När man jämförde 50 olika vetenskapliga studier om känslöätande så var det följande känslor som oftast triggade igång ätandet:



1. Nedstämdhet
2. Oro
3. Vrede
4. Uttråkning
5. Ensamhet

Källa: "Är du en känslöätare?"