

Du mår som du äter

Text: Dr Maurice Westerlund

Du mår som du äter och du består av det du äter och dricker. Människan har många olika behov som vi ska prioritera för att vi ska må bra och kunna utveckla oss på olika plan. De primära behoven är sömn, vatten, mat, sex, trygghet, sociala relationer och att känna oss älskade, behov av att känna sig uppskattad och bli sedd. Känner vi att dessa behov är fyllda är det lättare att kunna arbeta vidare med oss själva och utveckla vår kognition, estetik, självförverkligande och vår självkänsla och vårt självförtroende.

Alla människor har olika behov och där gäller även hur mycket mat vi behöver för att må bra. Mat kan vara en glädjekälla och ett sätt att samlas och umgås kring med familj och vänner. För att vi ska må bra och få vara friska behöver maten vi äter vara

Det alla behöver däremot är vatten, vitaminer, mineraler, kolhydrater, fett och protein. Detta behov täcker vi genom att äta en varierad kost på regelbundna tider. Då fungerar kroppen bäst.

Man kan vara överviktig men ha näringsbrist om man äter mat med tomt innehåll. Alltså mat som innehåller mycket energi men ingen näring, så som pommefrites, bakelser, vitt bröd, godis, läsk, kakor.

Att mat och matvanor varierar mycket beroende på kultur, vana hemifrån, ekonomi det vet vi men för att vi ska må bra fordras det att maten vi stoppar i oss innehåller näringsämnen och ge oss energi.

Idag har vi i västvärlden ett väldigt stort utbud och valmöjligheter men det behöver inte betyda att det blir lättare för oss att veta vad vi ska äta för att må bra. Det finns mat överallt på fotbollsmatcher, kiosker, dygnetruntöppna butiker, simhallar, på färjor vilket gör att vi lätt kan stoppa i oss något hela tiden .

Risken för hjärt- och kärlsjukdomar och vanliga cancersjukdomar, tandproblematik kan minska vår livskvalitet och även orsaka för tidig död. Detta kan påverkas och även motverkas beroende på våra matvanor.