

SKYLD OVER AT SPISE?

af psykolog Jan Arrhenius



Cand. psyk. aut Jan Arrhenius

Tlf: 22 395 395

Adresse: Kostklinikken Immanuel
Strandvejen 84 st.tv, 2900 Hellerup

E-mail: jan@arrhenius.dk



**Nej, du har ikke en svag karakter
Du er bare gået sukkerkold af stress**

Når du løber maraton bruger du energi

Når du stresser rundt inde i hovedet – og spekulerer og er bange, så bruger du energi

Og så går du ind imellem sukkerkold

Ja, så er du jo nødt til at spise

Når du først er nået så vidt, at du har stresset dit blodsukker helt i bund –

Så må du jo have blodsukkeret op igen

Ellers går det galt og du ryster, taler sort og mister koncentrationen

Også din hjerne består af celler

Og lige som dine muskelceller kører trætte under maratonløbet –

så kører dine hjerneceller trætte, når de arbejder med bekymringer og angst

Kager, slik, stivelse giver ny energi - hurtigt

Hurtige kulhydrater giver hurtigt energi til hjernecellerne

Så kan din trætte hjerne arbejde igen

Men du bliver bare træt igen og igen og...

Det er insulinpumpen der er på overarbejde – sænker dit blodsukker – alt for meget – så du går sukkerkold hele tiden

Fisk, salat og det andet i kostplanen giver også energi

Hvis du spiser langsomme kulhydrater, gode proteiner og sunde fedtstoffer som omega-3 og mono-umættede

Så opbygger du et energilager

Så du har kræfter til at stresses færdig – og gøre dit bekymringsarbejde, uden at gå sukkerkold

Du kan stress-træne

Du behøver ikke at stresses dit blodsukker helt i bund

Du kan løbetræne, så du lærer at løbe uden at bruge unødigt energi

Du kan øve dig i at gøre dit stressarbejde, uden at bruge unødigt energi

Det kan du snakke med diætopsykologen om

Det er altså ikke med vilje - det er med bio-kemi

Så du skal ikke arbejde på at blive viljestærk

Du skal styre dit blodsukker-

Og gøre dit stressarbejde nemt for dig selv