

Hungerskalan

Namn

Datum

Hur känns det i kroppen innan och efter en måltid

Det är dags att lära känna kroppen genom att känna efter hur du känner dig innan, under och efter en måltid på en 10-gradig skala där 1 är ingen hunger och 10 är vrålhungrig. Under den här perioden ska du äta när du känner fysisk hunger. Ät långsamt och stanna när du är 80 procent mätt. Justera dina portioner och antal måltider beroende på vad kroppen säger.



Innan du äter

Är du fysiskt hungrig? Pausa och känn efter. Signaler på fysisk hunger kan vara en kurrande mage, tankar på mat och kanske irritation. På hungerskalan är du mellan 7 och 10.



Direkt efter att du ätit

Sikta på att bli 80 procent mätt. Det betyder att du ligger på 2-3 på hungerskalan. Vill du fortfarande ha mer mat så avvakta i 15-20 minuter innan du eventuellt tar om. Det är den tid det tar för hjärnan att hänga med. Du vill vara tillfredsställd men inte propmätt när du har ätit färdigt.



En timme efter måltiden

Du bör fortfarande vara fysiskt mätt/ohungrig utan någon önskan om mer mat.



Två timmar efter måltiden

Nu kan du ha börjat bli lite hungrig men inte så att det är svårt att kontrollera. Du kan tänka dig att äta något men kan vänta utan problem.



Tre till fyra timmar efter måltiden

Känn efter hur det känns i kroppen. Hungern kan ha börjat göra sig påmind. Ligger den på 4-6 kan du avvakta. 7? Dags att äta. Lyssna på kroppen.



Fyra timmar eller mer efter måltiden

Nu borde du vara ordentligt hungrig! Är du på nivå 7 eller över så ät. Är du inte riktigt där än så är det ok, lyssna på kroppen. Det kan hända att du snabbt går från att vara ohungrig till vrålhungrig så var gärna förberedd med något att äta.

Hungerskalan

Den här mallen syftar till att du ska lära känna din kropps signaler. Lyssna på saker som:

- kurrande eller tom mage
- yrsel, lätt huvudvärk
- irritation, darningar



Ju mer du tränar på att observera din hunger, desto bättre blir du på att känna igen signalerna.

Mål

1.

Bli medveten om dina fysiska hungerkänslor

2.

Börja äta när du är på nivå 7 eller över

3.

Sluta äta när du är på nivå 2-3 (80 procent mätt)

4.

Upptäck dina tankar, känslor och beteenden kring mat och hunger

5.

Särskilj på hunger och sug

Så använder du mallen

1. **Ringa in två siffror:** Din hunger när du börjar äta och när du slutar.
2. **Observera och notera:** Din fysiska hunger och dina känslor innan, under och efter måltiden. Fokusera på hur det känns i magen.

Exempel

Datum	Tid	Vrålhungrig									Inte alls hungrig
26 januari	12:00	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Notis vrålhungrig när jag började. Ät för mycket. Ont i magen.

5 PM	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
------	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Notis Slutade äta försent. Känner mig seg och uppsvullen.

9 PM	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
------	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Notis Känns bra. Köpte yoghurt och bär till mellanmål.

Hungerskalan

1. **Gör två markeringar:** Din hunger när du börjar äta och din hunger när du slutar äta.
1 = inte hungrig; 10 = det hungrigaste du har varit. Ditt mål är att börja äta vid nivå 7 och sluta vid nivå 2-3.
2. **Observera och notera din fysiska hunger och dina känslor vid måltiderna.**

Datum	Tid	Vrålhungrig										Inte hungrig									
-------	-----	-------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Notis

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Notis

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Notis

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Notis

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Notis

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Notis

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Notis