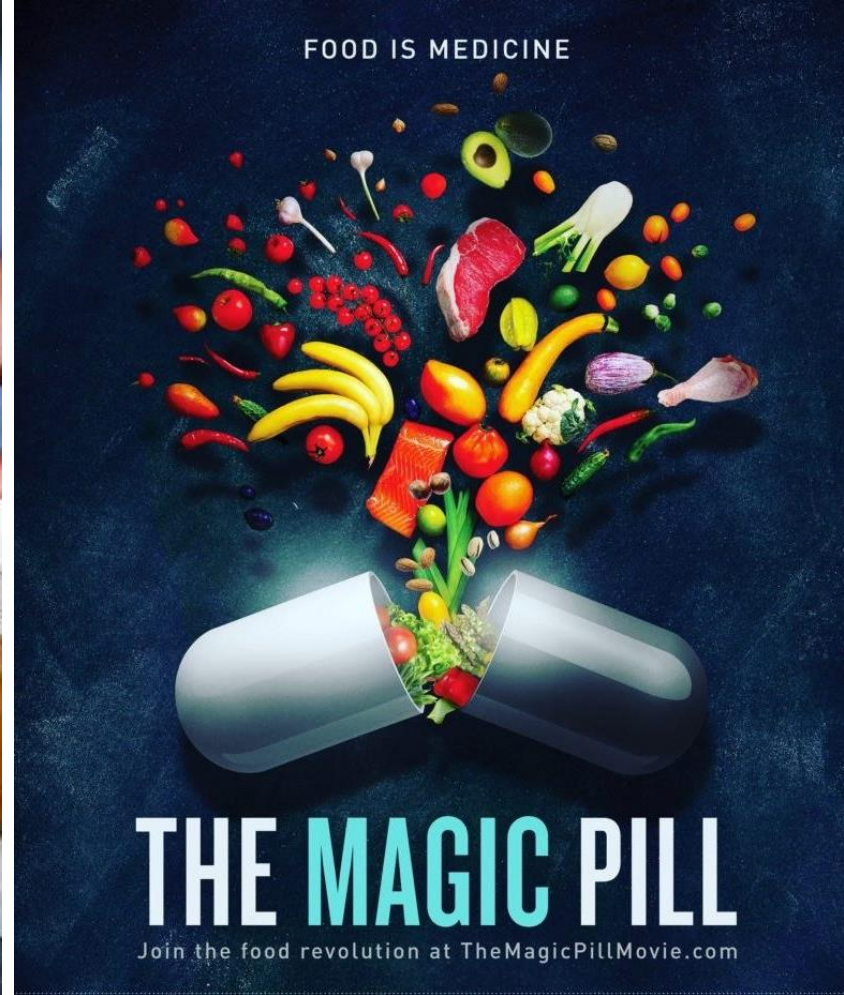




MÁTTUR MATARINS – MEÐFERÐ Í KULNUN

GEIR GUNNAR MARKÚSSON
NÆRINGARFRÆÐINGUR M.SC.
GGUNNAR@HEILSUSTOFNUN.IS

STRESS- OG OFFITUSAMFÉLAG

- **Næringarsnauður matur á hlaupum**
Ofgnótt af skyndibita, sætindum og tilbúnum mat
- **Hreyfingarleysi**
Allir á bíl, skutl, sitja í stól eða sófa
- **Svefnleysi**
Allir á fullu, mikil koffínneysla, skjánotkun
- **Mikið stress**
Ýtir undir sælgætisneyslu, minni hreyfingu og svefnleysi
- Aukning í kulnun er afleiðing þessa brenglaða samfélags
- OF MARGIR BOLTAR Á LOFTI



MATARÆÐI OG STREITA/KULNUN

- Maturinn er grunnþáttur í okkar heilbrigði
- „Notum mat sem lyf og lyf sem mat“
- Léleg mataræði ekki eini sökudóglur streitu og kulnunar
- **Við betur í stakk búinn til að bregðast við álagi ef við erum vel nærð!**
- **Hvort kom á undan hænán eða eggjð?**



JÓNAS KRISTJÁNSSON VAR MEÐ LAUSNINA ÁRIÐ 1946

- „Flestir sjúkdómar eru afleiðingar af ónáttúrlegum lifnaðarháttum, t.d. óeðlilegu mataræði, neyzlu eiturlyfja eða nautnavara, óheppilegum vinnuskilyrðum, slæmu andrúmslofti, lítilli hreyfingu og útivist o.s.frv.“
- „Eina leiðin til að útrýma þessum sömu sjúkdómum er að ráða bót á orsökunum, þ.e. færa lifnaðarhættina í náttúrlegt horf, eftir því sem við verður komið. Ef þetta væri gert, mundu sjúkdómarnir hverfa af sjálfu sér.“

SLÆMAR MATARVENJUR TENGÐAR STREITU/KULNUN

1. Skyndibitaát (óhóflegt) – vegna tímaskorts, þreytu
2. Gleyma/sleppa máltíðum – Óreglulegar máltíðir + næturát
3. Óhófleg koffínneysla (kaffi, gosdrykkir) og áfengisneysla
4. Mikil neysla á sykur- og fituríkum mat
5. Megrunarkúrar (Fad diets)
6. Stöðugt nart yfir daginn
7. Lítið sem ekkert borðað



HVAÐA ÁHRIF HAFA ÞESSAR MATVENJUR Á LÍKAMA OKKAR OG SÁL?

1. Neikvæð áhrif á hormónakerfið
2. Þyngdaraukning/þyngdartap
3. Veikt ónæmiskerfi – Sífelldar pestir
4. Sveiflur í blóðsykri
5. Hár blóðþrýstingur
6. Meltingaróþægindi
7. Skapsveiflur, pirring
8. Þreyta, svefnleysi
9. O.fl. ofl.



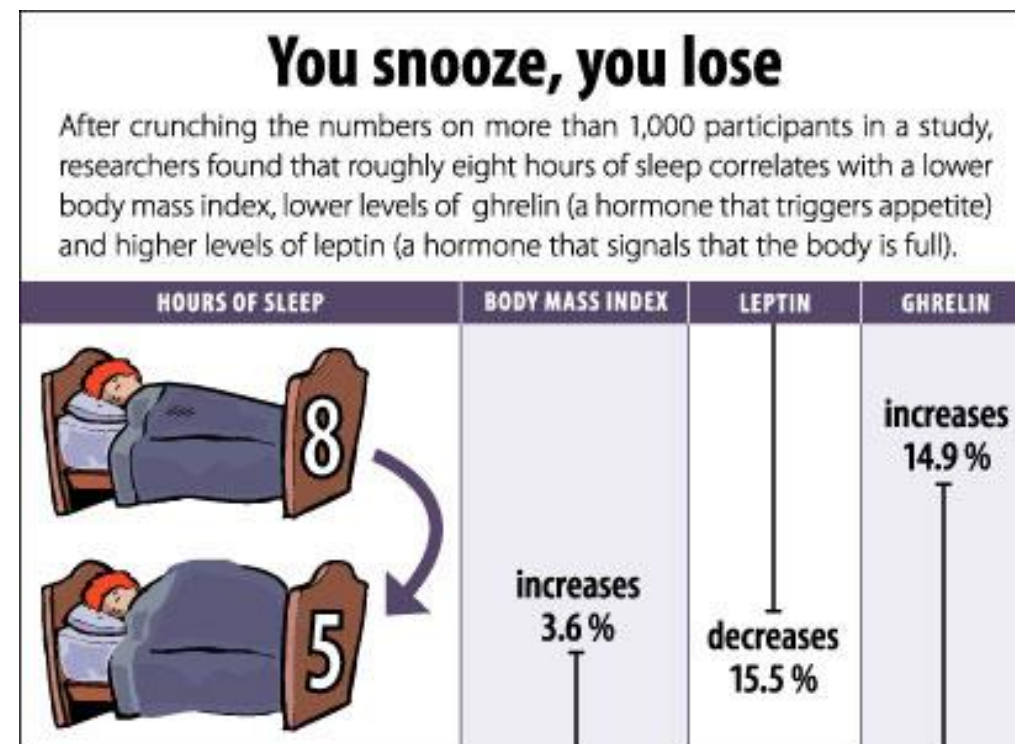
KOFFÍN

- Ofneysla koffíns er nátengd streitu og álagi (vítahringur)
- Hefur áhrif á streituhormón
- Prófa að sleppa alveg koffíni ef svefnleysi er alvarlegt , eða sleppa eftir kl.16:00
- **Ofneysla er > 400 mg (4 bollar kaffi)**
- Dæmi um magn (mg) koffíns í matvörum:
 - Orkuskot (50-60 ml) 80-220
 - Orkudrykkur (500ml) 160–300
 - *Kaffibolli (200ml)* 100
 - *Kóladrykkur (500ml)* 65
 - Svart te (200ml) 35
 - Dökkt súkkulaði(50g) 33
 - Treo (1 tafla)) 50



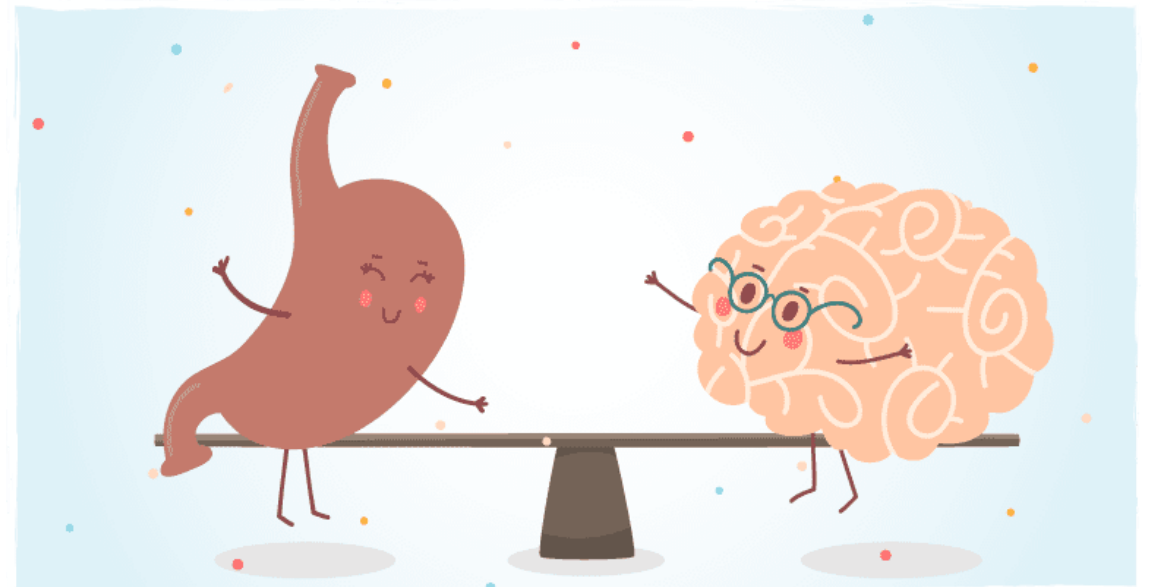
SVEFNLEYSI HEFUR ÁHRIF Á ÞYNGD OKKAR

- Svefninn hefur áhrif á hormónin leptín og ghrelin sem stjórna seddu og svengd
- Leptín sem er sedduhormónið fer niður svo við þurfum að borða meira til að verða södd
- Ghrelin sem er svengdarhormónið fer upp svo við erum svöng allan daginn
- Við sækjum í orkuríkari og óhollari mat



„ALLIR SJÚKDÓMAR HEFAST Í MELTINGARVEGI“

- Þetta sagði Hippocrates fyrir meira en 2000 árum en við erum fyrst núna að skilja hversu mikið er til í þessu
- Rannsóknir á undanförunum árum hafa leitt í ljós að heilbrigð þarmaflóra er gríðarlega mikilvæg fyrir almennt heilbrigði
- Ójafnvægi á þarmaflórunni hefur sýnt sig að ýta undir allskyns sjúkdóma s.s. **sykursýki, offitu, liðagigt, sjálfsofnæmissjúkdóma og þunglyndi**



MELTINGIN OG STREITA

- Miðtaugakerfið er beintengt við meltingarveginn
- Meltingarvandamál eru algeng í langvarandi streitu:
 - **Harðlífi**
 - **Niðurgangur**
 - **Bakflæði**
 - **IBS (Irritable Bowel Syndrome – Iðraólga)**

Bristol Stool Chart

Type 1		Separate hard lumps, like nuts (hard to pass)
Type 2		Sausage-shaped but lumpy
Type 3		Like a sausage but with cracks on its surface
Type 4		Like a sausage or snake, smooth and soft
Type 5		Soft blobs with clear-cut edges (passed easily)
Type 6		Fluffy pieces with ragged edges, a mushy stool
Type 7		Watery, no solid pieces. Entirely Liquid

HVAÐ SKEMMIR GÓÐA ÞARMAFLÓRU?

- Sýklalyf, blólgueyðandi lyf og gigtarlyf
- Mikið af unnum matvælum, hvítu hveiti og hvítum viðbættum sykri
 - Getur valdið „leaky gut“ eða lekandi þörmum. Lek þarmaslímhúð er opin leið fyrir ýmsar óæskilegar bakteríur og annað sem getur skaðað heilsu okkar.
- Mikil kjötneysla
- Langvarandi streita og svefnleysi
- Hreyfingarleysi
- Mengun



SYKUR - GERVIORKA

- **Léleg næring** - Sykur er næringarsnauður, vantar vítamín, steinefni og trefja
- **Sykur mettir illa** – Vantar prótein, trefja og fitu sem metta mun betur
- **Sykur veldur mikilli hækkun á insúlíni** – Óstöðugur blóðsykur og „cravings“ → Orkuleysi og ofát
- **Meiri líkur á lífsstílssjúkdómum** s.s. Offitu, stoðkerfissjúkdómum, hjarta- og æðasjúkdómum



NÁTTÚRULEGUR SYKUR VS. VIÐBÆTTUR SYKUR

EPLI – 10 % NÁTTÚRULEGUR SYKUR
(ÁVAXTASYKUR) + TREFJAR, VÍTAMÍN,
STEINEFNI OG VATN



HVÍTUR SYKUR, STRÁSYKUR – 100%
SYKUR, LÍTIÐ SEM EKKERT AF
STEINEFNUM EÐA VÍTAMÍNUM



MATARÆÐI SEM MEÐFERÐ Í KULNUN

Fjölbreytt og heilsusamlegt mataræði

NÆRINGARRÍKT og METTANDI

Regla á hollum máltíðum (a.m.k. 3 máltíðir á dag)

Enga kúra eða öfga

Forðast – Draga sem mest úr:

1. Sykur (nota ávexti, 2 stk á d)
2. Koffín (max 4 bollar á dag, sleppa mögulega)
3. Skyndibita og mikið unnumn mat (sykur-, fitu-, og saltríkur)
4. Áfengi (sleppa)



GOOD
FOOD = GOOD
MOOD

STREITA/KULNUN OG SKORTUR Á NÆRINGAREFNUM

- Algengur skortur á næringarefnum vegna streitu:

- D-vítamín
- Níásín (B-vítamín)
- Fólasín (B-vítamín)
- B6- og B12-vítamín
- Omega-3 fitusýrur

- Best að fá þetta úr fæðu en annars að taka bætiefni



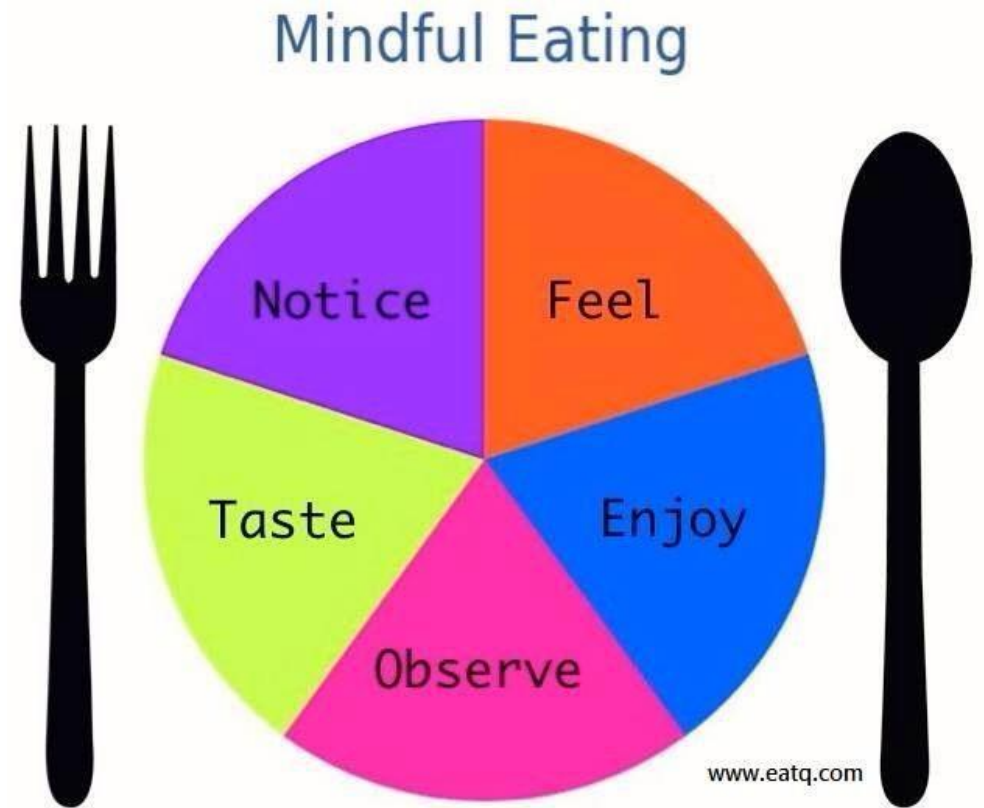
ANDLEG NÆRINGAREFNI Í MAT

- **B-vítamín:** Grænmeti, ávextir, heilkorn, fræ, kjöt, mjólkurvörur
- **D-vítamín/omega 3 fs:** Feitur fiskur, lifur, eggjarauða, lýsi, D-vítamínbætt mjólk
- **A-vítamín:** Egg, lifur, smjör, mjólk (retinol); dökkgrænt grænmeti, gulræntur (beta caroten)
- **C-vítamín:** Sítrusávextir, tómatar, paprika, dökkgrænt grænmeti.
- **Magnesíum:** Hnetur, belgjurtir, sjávarfang, dökkgrænt grænmeti og dökkt súkkulaði.



NÆRING Í NÚVITUND – FORVÖRN GEGN KULNUN

- Hlustaðu á líkamann og hættu að borða þegar þú ert mett/ur
- Borðaðu þegar líkaminn þarf góða næringu (garnagaul eða lítil okra)
- Borðaðu með öðrum
- Borðaðu mat sem næringarríkur og góður fyrir líkama og sál
- Þú ert bara að borða og ekkert annað!
- Tyggðu matinn vel (20x) og leggðu frá þér hnífapör
- Borðaðu við matarborð
- Hugaðu að uppruna matarins



TAKK FYRIR MIG

EKKI VERÐLAUNA ÞIG MEÐ MAT

þú ert ekki hundur!



HEILSUGEIRINN HOLLMATARINNKAUP
UNDERARMOUR



TÖKUM STJÓRNINA

STREITA OG KULNUN

22.-27. mars 2020



Fimm daga námskeið frá sunnudegi til föstudags á Heilsustofnun í Hveragerði.

Ertu að upplifa kulnun í lífi eða starfi?
Er þráðurinn stuttur og nelstinn farinn?
Ertu með stöðuga kvíðatilfinningu?
Langar þig að ná aftur tökum á elgin lífi?

Námskeiðið er fyrir einstaklinga sem upplifa sig á barmi kulnunar í lífi og/eða starfi. Þátttakendur skoða hverjir eru þeirra helstu streituvaldar og streitueinkenni. Samspil sjálfsmyndar, meðvirkni og streitu er skoðað og kenndar leiðir til að takast á við streitu.

Lögð er áhersla á mikilvægi hvíldar, slökunar, hæfilegrar hreyfingar og holls mataræðis.

Innifalið:

Gisting, ljúffengur og hollur matur, fræðsla og hóptímar, núvitund, jóga og göngur, leikfimi eða vatnsprek, aðgangur að baðhúsi, sundlaugum og líkamsræktarsal.

Umsjón:

Margrét Grímsdóttir, BSc, MSW
Geir Gunnar Markússon næringarfræðingur

Verð 140.000 kr.

