

Diætetisk behandling

I denne pjece kan du læse om grundprincipperne i vores diætetiske behandling, som er en vigtig del af vores samlede behandlingstilbud til dig.

I den diætetiske behandling har vi fokus på kroppens fysiologiske symptomer, kroppens behov for næring, aktuelle tanker om mad og på nuværende spisemønstre.

I pjecen beskriver vi de centrale fokusområder, som vi arbejder med i den diætetiske behandling:

- Mekanisk spisning.
- Sammensatte måltider.
- Kostdagbog.

Vær opmærksom på, at denne pjece giver et overordnet indblik i en del af behandlingen. Det er derfor vigtigt for os at understrege, at behandlingsprocessen altid indebærer små skridt i retning af at arbejde sig ud af spiseforstyrrelser.

Forandring kræver øvelse, og det er forskelligt fra person til person, hvor lang tid der er behov for behandling.

Mekanisk spisning

Den mekaniske spisning er en ramme, der blandt andet kan bruges til at etablere et stabilt spisemønster og få ro på appetitsystemet, når man ikke længere kan stole på sult- og mæthedssignaler.

Mekanisk spisning er bygget op omkring følgende hovedregler:

- Jævn måltidsfordeling over 6 daglige måltider (3 hovedmåltider og 3 mellemmåltider).
- Morgenmad inden for 1 time efter du er vågnet.
- Næste måltid maks 2-3 timer senere.
- Et ekstra måltid før eller efter eventuel træning.

Mekanisk spisning har til formål at hjælpe dig med at:

- Sikre regelmæssig spisning i løbet af dagen
- Etablere en anden ramme for måltider end spiseforstyrrelsens ramme
- Stabilisere blodsukker og forbedre forbrændingen
- Bemærke og reagere på sult- og mæthedssignaler igen
- Minimere sult og overspisninger.

Et eksempel på en plan for mekanisk spisning kan være:

- Kl. 07.00: Morgenmad, fx en portion havregrød med nødder og frugt eller en smørklat og kanel sukker.
- Kl. 09.30: Mellemmåltid, fx 1 stk. frugt plus en håndfuld nødder.
- Kl. 12.00-13.00: Frokost, fx rester, en sandwich eller lignende.
- Kl. 15.00-16.00: Mellemmåltid, fx yoghurt eller skyr med musli og frugt.
- Kl. 18.00-19.00: Aftensmad, som er et sammensat måltid, varmt eller koldt.
- Kl. 21.00: Mellemmåltid, fx havregryn med mælk, et par skiver knækbrød med ost, snacks som is, kage eller andet, du kan lide.

Sådan kan du komme i gang

- Start med at indføre et måltid, du ikke plejer og byg stille og roligt videre derfra.
- Sæt eventuelt en påmindelse om et måltid.
- Det mekaniske måltid kan betyde at skulle spise trods en oplevelse af manglende sult eller en følelse af at være mæt.
- Det kan lette diskussionen med en spiseforstyrrelse at huske, at mekanisk spisning er en del af behandlingen.
- Det er almindeligt at blive sulten flere gange om dagen. Det er kroppens måde at sige "til" på. Forsøg at lytte til sulten, men overskrid ikke de anbefalede maks 2-3 timers mellemrum mellem måltiderne.
- Vær tålmodig - giv ikke op. Forandring tager tid.

Sammensatte måltider

Kroppen har behov for livsnødvendige næringsstoffer fra kulhydrater, protein og fedtstof. Disse elementer bør derfor alle indgå i dine hovedmåltider.

Nedenfor kan du se en oversigt over de forskellige kilder til næringsstofferne.

Kulhydrater	Protein	Fedt
Sukkerarter (frugt, mælk, tørret frugt, sukker, slik med mere)	Animalske (kød, fisk, fjerkræ, æg, mejeriprodukter)	Smør, olie, mayonnaise, oliven, avokado, nødder, dressing, pesto, sovs, fede fisk, ost, chokolade, med mere)
Stivelse (brød, ris, pasta, kartofler, bulgur, speltkerner med mere)	Plantebaserede (sojaprodukter, bønner, linser, kikærter med mere)	
Kostfibre (frugt og grønt, fuldkorn)		

Kostdagbog

Kostdagbogen er et redskab til at få yderligere indblik i dit spisemønster. Samtidig giver den mulighed for sammen at få et blik for, hvad der har betydning for spisemønsteret.

Kostdagbogen giver mulighed for at tale om, hvordan du oplever forholdet til mad og spising, og hvad sund og varieret spising kan indeholde.

Du skal medbringe kostdagbogen både i den psykoterapeutiske behandling og den diætetiske behandling.

Brugen af kostdagbogen er baseret på vores erfaringer med, at når vi ønsker at arbejde med mad og spising, så er det brugbart at tage afsæt i aktuelle og konkrete oplevelser og situationer.

Vi bruger kostdagbogen til at få et indblik i fx:

- spisetider
- mad (type og mængde)
- fysisk aktivitet
- overspining
- opkastninger
- afføringsmidler eller lignende
- søvn
- tanker, følelser og oplevelser i forhold til maden og dit øvrige liv samt trivsel.

Kostdagbogen er et redskab til at:

- øge din bevidsthed om det, der kan være brug for at arbejde med i behandlingen
- undersøge hvad der er spiseforstyrrelse og hvad der er dig
- begynde at lægge mærke til kroppen igen gennem signaler som sult, mæthed, træthed, energi, lyst, glæde og andet.
- øve dig i at lytte til og handle på kroppens behov.

Selvom det kan føles svært at skulle skrive kostdagbog, så er det vores erfaring, at den bidrager til at give et indblik i spiseforstyrrelsens mønstre, virkemåder og regler.

På den måde medvirker den til at undersøge spiseforstyrrelsens betydning og vigtige sammenhænge med dine øvrige oplevelser, tanker, følelser og erfaringer.

Du kan altid drøfte eventuelle forbehold, spørgsmål eller tvivl i forhold til kostdagbogen med diætisten eller med dine behandlere.

Tvivl, ambivalens, motivation og forandring

De fleste af vores patienter kan opleve at blive ramt af tvivl og ambivalens under behandlingen. Dette kan se samtidig eller som en slags erstatning for den motivation for forandring, som skabte mulighed for at søge hjælp.

Et godt råd i den diætetiske behandling er at starte med små ændringer, fx i din hverdag. Fx kan du overveje, om du har overskud til at lave mad hver dag, eller om du kan bruge nemmere alternativer som måltidskasser eller lignende.

Husk også, at kroppen ikke kender forskel på morgenmad og aftensmad. Derfor kan din aftensmad sagtens være en portion havregryn med mælk og toppings, og din morgenmad kan være rester. Der er i udgangspunkt ikke noget mad, som i sig selv er usund for kroppen, men der kan være forskel på mæthedsværdien af den enkelte fødevarer.

Små skridt i den rigtige retning

Forandringer handler ofte om at tage ét skridt ad gangen. Og om at huske, at det ikke er længden af det enkelte skridt, der tæller. Det er selve retningen, du bevæger dig i, der har betydning.

- Spis fx lidt morgenmad, hvis du ikke plejer det - lidt er bedre end ingenting.

- Indfør et mellemmåltid og en hyggestund (nye rutiner) om eftermiddagen, hvis du oplever at have overspisninger. Tag eventuelt et mellemmåltid med dig, hvis du har gøremål.
- Lav aftaler om at spise med en ven eller familie, som har et afslappet forhold til mad og måltider.
- Prøv at tænke på noget andet end mad, når du spiser, og flyt opmærksomheden på noget rart eller neutralt.

Mulighederne er mange - og vi vil gerne hjælpe dig at finde ud af, hvilke skridt ud af spiseforstyrrelsen, der er de rette for dig.

Den diætetiske behandling

Den diætetiske behandling består af:

- en diætiskgruppe i starten af den adfærdsændrende behandling
- individuelle samtaler med en diætist, der er tilknyttet dig eller din gruppe
- åben diætist-tid.

Diætistgruppen

Diætistgruppen er et indledende oplæg for patienter, som skal starte i adfærdsændrende behandling. Ved oplægget vil du blive introduceret yderligere til grundprincipperne i den diætetiske behandling og have mulighed for at drøfte dine spørgsmål.

Diætistgruppen afholdes tirsdage i lige uger kl. 13.00-14.30.

Du skal deltage i diætistgruppen, inden du starter i adfærdsændrende behandling. Det vil sige, du skal sikre dig en plads i tidsrummet mellem introduktionsformiddagen og din behandlingsstart.

Deltagelse i diætistgruppen er udgangspunktet for de individuelle samtaler.

Individuelle samtaler

Individuelle samtaler indgår som en del af den adfærdsændrende behandling. Her vil du i samarbejde med en diætist blandt andet få råd, vejledning og viden om, hvad der kendetegner dit nuværende spisemønster, hvilke ændringer du kan arbejde med samt støtte til, hvordan en forandringsproces kan formes og igangsættes.

Åben diætist-tid

Åben diætist-tid er vores ugentlige tilbud om råd og vejledning, hvor patienter kan drøfte konkrete spørgsmål med diætisten. Du kan møde op i tidsrummet både med og uden en forudgående aftale.

Vores diætister har åben diætist-tid en halv time hver uge.

Spørg dine behandlere om, hvornår den diætist som er tilknyttet din gruppe har åben diætist-tid.

Ved spørgsmål

Har du spørgsmål til den diætetiske behandling, eller ønsker du en tid hos en af vores diætister, så er du velkommen til at kontakte en af vores diætister eller behandlere.

Kontakt

Du er altid velkommen til at kontakte os, hvis du har spørgsmål.

Psykoterapeutisk Ambulatorium for Spiseforstyrrelser

Psykiatrisk Center Ballerup

Maglevænget 32 (team 3) & Maglevænget 36 (team 1 og 2)

Telefon: 3864 5330

Telefontid: Kl. 8-15

Lørdag og søndag lukket