

## Ät rätt – må bra i (arbets)livet

- **Sockerbomben**

Visste du att vi i medeltal äter ett kilo vetemjöl och ett kilo rent socker per vecka? Det här kan vara orsaken till att ditt humör svänger som en pendel och att du känner dig trött, irriterad, nedstämd och allmänt olustig.

*Bitten Jonsson, författare till ”Sockerbomben”*

- **Promenad som efterrätt**

Vid regelbundna mätningar av blodsockret en timme efter måltid har vi kunnat konstatera att så lite som 15 minuter promenad efter maten markant minskade blodsockernivån hos våra diabetesklienter.

*Anna-Stina Småros-Holmgård,  
verksamhetsledare vid Ankaret i Larsmo*

- **Ät som grottmänniskan**

Den moderna människan är ingenting annat än en grottmänniska i slips och skjorta när det handlar om mat. Vår kropp mår bäst när födan vi äter är så lite förädlad som möjligt. Vägen från ”jord till bord” ska vara så kort som möjligt. Ett bra tips för att följa med hur du mår av olika rätter är att notera hur du mår 1-2 timmar efter en måltid. Hur är din energinivå, hur fungerar din mage, hur mätt känner du dig? Justera din kosthållning efter hur kroppen reagerar – lyssna på din kropp.

*Michael Södermalm, VD för StarkareGruppen*

- **Ät ofta**

Ät ofta, men inte för stora måltider åt gången är ett bra knep för att hålla blodsockret på en jämn nivå. 5-6 måltider per dag är ett bra rättesnöre. Att äta mellanmål är viktigt, rör du dig mycket under dagen behöver du äta stadigare mellanmål än om du har ett stillasittande arbete. Frukosten är kanske det viktigaste målet under dagen. En väl sammansatt frukost ger den energi som både kroppen och knoppen behöver efter en natts vila. Är du av den typen som har svårt att äta frukost på morgonen, kan du i stället försöka att äta ett ordentligt mellanmål på förmiddagen.

*Liselott Wik,  
projektdragare för OptiLife vid Optima*

