

En sunn livsstil

I denne spalten vil ernæringsfysiolog cand. scient. Gunn Helene Arsky komme med tips og gode råd til en sunn livsstil – spesielt rettet mot de som gjerne har stillesittende, men hektiske hverdager.

Spalten er utarbeidet av:



Ernæringsfysiolog
og cand. scient.
Gunn Helene Arsky

Maten som holder deg våken

Når årsoppgjøret kaster lange skygger over revisorenes timeplaner, blir det ofte en utfordring å opprettholde et sunt kosthold. De sene nettene og hektiske timene kan innby til raske løsninger i matveien. Men det går an å opprettholde et balansert og næringsrikt kosthold selv i de travleste periodene.

Skal vi spise om natten?

Å jobbe sent inn i natten kan forstyrre kroppens naturlige rytme, inkludert spisemønstre. Det er ofte veldig individuelt hvorvidt du faktisk trenger mat i løpet av sene timer. For selv om du er våken og jobber, så betyr ikke det nødvendigvis at du trenger et fullstendig måltid når klokken nærmer seg midnatt.

Imidlertid kan små, balanserte snacks eller mellommåltider være fornuftige for å opprettholde energinivået og unngå en kraftig nedgang i blodsukker-nivået. Smarte matvarer som nøtter, frukt, yoghurt eller grønnsaker kan bidra til å holde energien oppe uten å overbelaste fordøyelsessystemet når kroppen egentlig begynner å forberede seg på hvile. Lytt til kroppens signaler, og spis balansert, heller enn store måltider.

Maten som holder deg våken

Her er fem matvarer som kan bidra til å holde deg våken og skjerpet gjennom lange økter:

- **Egg:** Rike på protein og inneholder næringsstoffer som kolin, som er viktig for hjernefunksjonen. Ha med et kaldt, kokt egg i matboksen.
- **Tunfisk:** Rene proteiner uten brød under gir langvarig energi og virker like oppkvikkende som kaffe, men uten bivirkningene.

- **Chiafrø og valnøtter:** Rike på omega-3 fettsyrer, fiber og protein som kan gi langvarig energi og opprettholde mettetsfølelse. Spis som snacks eller som knekkebrød, for eksempel.
- **Blåbær:** Inneholder antioksidanter og flavonoider som kan forbedre kognitiv funksjon, og hjelpe med å opprettholde hjernens ytelse. Ha en boks klar på pulten.
- **Mørk sjokolade:** Inneholder kakao som har koffein og antioksidanter som kan forbedre konsentrasjonen, og øke blodstrømmen til hjernen. En liten mengde er nok; de beste effektene får du av 9 gram.

Maten som gjør deg trett

Følgende mat- og drikkevarer bør du unngå om du vil holde deg våken utover kvelden, og tenke klart om natten:

- **Urtete av valerian, lavendel og kamille:** Inneholder stoffer som beroliger og fremmer søvn, noe som kan redusere våkenheten. Velg heller grønn te eller rooibos.
- **Poteter:** Fries og chips har høyt innhold av karbohydrater som kan øke produksjonen av serotonin, og dermed gjøre deg søvnløs.
- **Pizza og burgere:** Slik mat bruker lang tid på å fordøyes. Kroppen bruker mer energi på fordøyelsesprosessen og mindre energi på å holde deg våken og fokusert. Saltinnholdet i slike matva-



Det kan være fint å ha en boks med blåbær på pulten hvis du må jobbe til langt på natt.

rer kan også føre til dehydrering, noe som igjen kan forårsake tretthet.

- **Kaker og godteri:** Kanskje føler du deg litt oppkvikkert på grunn av sukkeret? Men denne effekten følges gjerne av en rask nedgang i energi, og du blir trett og sløv. Sukkerholdig mat kan forstyrre blodsukker-nivåene, og den påfølgende sukkerkrasjen kan redusere våkenheten.