

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,
cand. scient. og
yogalærer
Gunn Helene Arsky

Sunt kosthold, lykkelig liv:

Sammenhengen mellom mat og mental helse

Mat er mer enn bare drivstoff for kroppen vår; den spiller en kritisk rolle i vår mentale helse. Ny forskning viser at det er en sterk sammenheng mellom maten vi spiser og hvordan vi føler oss mentalt. Her får du en enkel innføring i hvordan du kan bruke mat til å støtte din mentale helse, med smakfulle og lett tilgjengelige ingredienser som passer godt inn i et vanlig kosthold.

Depresjon og angst: Kostholdets rolle

Depresjon og angst er vanlige psykiske lidelser som påvirker millioner av mennesker verden over. Selv om det finnes mange faktorer som bidrar til disse tilstandene, viser nyere forskning¹ at kostholdet kan ha en betydelig innvirkning. Mangel på næringsstoffer, mat som øker betennelsesnivåene i kroppen, og et kosthold rikt på sukker og bearbeidet mat, kan alle øke risikoen for depresjon og angst.

Serotonin: Hjernens lykkehormon

Serotonin er en viktig kjemikalie i hjernen som påvirker humør, søvn og appetitt². Omtrent 95 % av kroppens serotonin produseres i mage-tarmkanalen, og kostholdet spiller en avgjørende rolle i denne prosessen. Matvarer rike på tryptofan, en aminosyre (protein-



byggestein) som kroppen bruker til å produsere serotonin, kan bidra til å forbedre humøret og redusere symptomer på depresjon.

Anti-inflammatorisk mat: Beskytt hjernen

Inflammasjon er kroppens naturlige respons på skade eller infeksjon, men

kronisk inflammasjon kan påvirke hjernen negativt og øke risikoen for psykiske lidelser. Et kosthold rikt på antiinflammatorisk mat³ kan bidra til å beskytte hjernen og forbedre mental helse.

¹ <https://typeset.io/papers/dietary-inflammatory-potential-and-the-incidence-of-oz86hn87>

² <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/22572-serotonin>

³ <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/foods-that-fight-inflammation>

Maten for god mental helse

- Laks, makrell og sild er rike på omega-3 fettsyrer, som er kjent for sine antiinflammatoriske egenskaper og positive effekt på hjernens helse. Prøv å inkludere fet fisk i kostholdet ditt minst to ganger i uken.
- Blåbær, jordbær og bringebær er fulle av antioksidanter som bekjemper inflammasjon. Legg til bær i frokostblandingen, yoghurten eller nyt dem som en sunn snack.
- Valnøtter, mandler og chiafrø er gode kilder til sunne fettstoffer, fiber og proteiner. En håndfull nøtter som mellommåltid kan bidra til å stabilisere blodsukkeret og holde humøret oppe.
- Yoghurt, kefir, surkål og kimchi er rike på probiotika – gode bakterier som fremmer en sunn tarmflora. En sunn

tarmflora er viktig for produksjonen av serotonin og andre nevrotransmittere.

- Bønner, linser og erter er fantastiske kilder til protein, fiber og viktige næringsstoffer som folat og magnesium. Disse næringsstoffene er kjent for å øke psykisk velvære og redusere risikoen for depresjon.

Å spise for å holde humøret oppe, trenger ikke å være komplisert eller dyrt. Her er noen enkle tips:

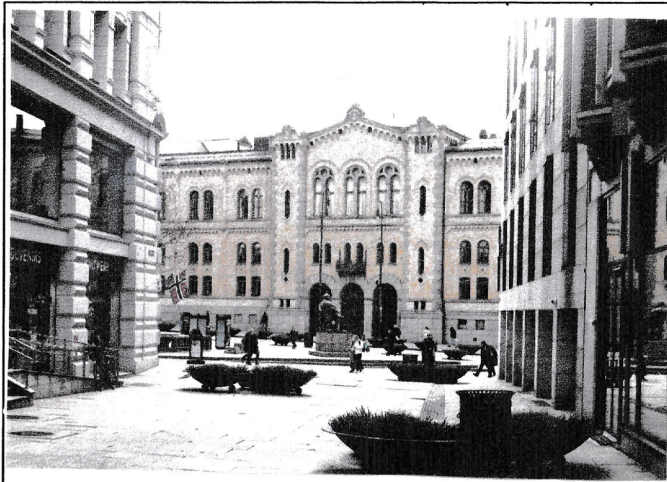
- Lag en smoothie med spinat, bær, yoghurt og chiafrø til frokost.
- Ha en pose med nøtter og tørket frukt tilgjengelig for raske, sunne mellommåltider.
- Tilbered en stor porsjon med suppe som inneholder grønne bladgrønn-

saker og belgfrukter, og frys ned porsjoner for enkel tilgang.

- Bruk laks eller makrell på brødkiven eller i salater for en rask og næringsrik lunsj.

Små endringer, store virkninger

Å forstå sammenhengen mellom mat og mental helse gir oss muligheten til å ta bedre valg for vårt psykiske velvære. Ved å inkludere antiinflammatorisk mat og matvarer som støtter serotoninproduksjon i kostholdet, kan vi redusere risikoen for depresjon og angst, og samtidig nyte smakfulle måltider. Når du gjør små, enkle endringer i din daglige rutine, kan du oppleve store fordeler for din mentale helse. Ta vare på kroppen og hjernen din – du fortjener det!



| | | | | | | | | |
|----------------|--|--------------------------------------|------------------|------------------------|---------------------------------|-------------|--------------------------|----------------|
| | FOLKE-TRYGD-BEGREP | MØNE-TÆR-NESTEN ØLINK | | BILKJ. TEGN LUXEMBOURG | FOR-NUE, AKTIVA | | ROMER-TALL 10 STÅL-ORM | |
| | POPULÆRT UTVA-DRER | | | SK ARP, GLORET | PALE-STINSK FRIC.ORG. HÅNE-FASE | | | REFUGIUM |
| | | ILD-GUD | | | | | KJ. TEGN FLUOR | |
| | | NEI (RUSS-ISK) | | | | | PRIS-NIVÅ | |
| | | TITTE SPIS | | | UT-BYGG | | | |
| KUR-BAD STOPP | | ANSLAG, MALKYLE HØLEP-ENDE HINDIGHET | VERDI-PAPIR-ENE | FE-GATE | | SØLV-TRÅD | | |
| | | | TRUSTER STAP-FAR | | | | BOKSE-UTTRYKK TIDS-PUNKT | |
| SØNN AV (IRSK) | KONTINU-ERLIG RAMOSEND. PÅ END-EDS VEGNE | | | RYKER | SVEIT-SISK BØRS-KODE | HESTE-SPORT | ROMER-TALL 50 | FY, AKK |
| KON-TROLL ONUS | | | | | | | | |
| PAR DEKA | | DIRI-GENT RYDDE | | | | ENGST-ELSE | KJ. TEGN SØLV | SEL-SKAPS-FORM |
| | REUNE | | | | BIBELSK PROFET | | PRE-FIKS (IKKE) | |
| | | | | | | | | |

Kryssordforfatter: Roif Bangsæid Foto: Børw

Svar på kryssordet finner du på side 28