

Mageguiden.no

Tips og råd om god magehelse

Hvordan ha god magefølelse gjennom julen

anders · Wednesday, December 17th, 2014

10 gode råd for god magefølelse:

1. Skjær vekk synlig fett. Julematen er feit og fett forsinker fordøyelsen. Det vil si at maten går litt tregere gjennom systemet når den er fet. Forsinket fordøyelse kan bety ubehag, så derfor kan det være en god ide å unngå det synlige fett.
2. Med all den mektige julematen kan det være at magen din reagerer litt. En god ide, kan være å gå en tur i løpet av dagen. Kanskje spasere dit du skal i julelunsj, eller ta en kjapp gåtur før frokost. En kveldstur kan være koselig, mest for magen din, men også for å oppleve en annen ro ute på gaten. Fordøyelsen har veldig godt av fysisk aktivitet, og da spesielt når maten er fetere enn vanlig. Fysisk aktivitet setter i gang fordøyelsen.
3. Hvis du vet du skal i julelunsj med mye mat og drikke, spis en lett frokost. En lett frokost trenger ikke være kjedelig. Lag deg en skål med frokostblanding, nøtter, cottagecheese og litt mager yoghurt, og kanskje litt honning på toppen, eller lag en porsjon havregrøt som du pynter med blåbær, bananbiter og litt nøtter.
4. Benytt deg av at klementinene er så gode nå. Den tradisjonelle julematen bugner ikke over av ferske grønnsaker og frukt. Klementiner er friske, samtidig som de inneholder fiber. Fiber er veldig viktig for magehelsen. Skulle du være usikker på om du får i deg nok fiber og tenker at du ikke vil bli så forstoppet som du ble i fjor, kan du prøve et fibertilskudd med maten i jula.
5. Er du i julelunsj og det er både loff og grovt brød; velg det groveste alternativet. Som regel metter det grove brødet bedre (kanskje det kan hjelpe deg å unngå å overspise) og gir deg noe bra å "jobbe med". Det er heller ikke slik at du må ha et pålegg på hver skive, er det mye godt pålegg, så kan du dele skiven i to eller flere biter og ta forskjellig pålegg på hver bit.
6. Er det koldtbord, tenk på porsjonsstørrelsen. Det er veldig lett å overspise når det bugner og det er veldig vanlig å si i slutten av et slikt måltid " skulle ikke spist den siste porsjonen". Tenk i forkant over hvor mye mat du skal forsyne deg med, gjør en avtale med deg selv, så slipper du å få vondt i magen og kanskje sitte på do når du kommer hjem fra selskapet.
7. Julen er en sosial tid for mange, og det kan være hyggeligere enn vanlig rundt spisebordet. Dette kan gjøre at du spiser saktere, noe som vil gi kroppen din tid til å si ifra at den er mett. Noe som kan resultere i at du ikke forsyner deg like mye runde nummer to og blir stappmett.
8. Når måltidet skal avsluttes med dessert, kan det godt være en dessert som ikke er så mektig. Stort sett er man ganske mett etter middagen, men det er vanskelig å si nei

til dessert. Lag eller velg (hvis mulig) en dessert som fruktsalat. Den er frisk og ta ikke så mye krem til, eller ikke noe! Du kan også sette frem litt frukt på bordet sammen med desserten, kanskje det er andre som er like mette som deg?

9. Unngå ribbefett dersom du har litt fordøyelsesproblemer, dette fordi ribbefettet er veldig fett og mektig. Fettet forsinker fordøyelsen og vil bidra til at du føler deg stappmett. Har du valget, velg saus istedenfor.
10. Husk å drikke vann, unngå Farris dersom du er plaget med luft i magen og ellers annen drikke med kullsyre. Alkohol vil også påvirke magehelsen, og kan gjøre deg unødvendig mett og mer stinn. Forsøk å drikk to glass vann for hvert glass alkohol.

This entry was posted on Wednesday, December 17th, 2014 at 5:18 pm and is filed under [Forebygge](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. Both comments and pings are currently closed.