

# Hvorfor og hvordan bruke mat og måltider i behandling av rusavhengighet?

LAR-konferanse 21. oktober 2016

Mone Eli Sæland  
Førsteamanuensis PhD - Klinisk ernæringsfysiolog  
HiOA

# Disposisjon av forelesningen:

1. Mat og måltider
2. Naturlig og kunstig avhengighet
3. Rusmidlers virkning på kort og lang sikt
4. Ernæring og psykisk helse
5. Hvordan øke interessen for mat og felles måltider?
6. Oppsummering

# Hvorfor?

- MAT

og

- MÅLTIDER

# Den første **MATEN**

Det første  
**MÅLTIDET**

**RELASJON!**

Nærhet

Trygghet

Varme

**PREGING!**

## Relasjons- forstyrrelser:

- Til mat  
(spise-  
forstyrrelse)
- Til andre  
mennesker  
(sosial angst)
- Til seg selv  
(forstyrret  
affekt-  
regulering)
- **FEIL  
PREGING!**

Spise mat – medfødt impuls

Måltider –  
tillært ferdighet

# MAT og MÅLTIDER:

- Mat og måltider følger oss hele livet og setter sitt preg på det. Tilstrekkelige mengder energi og livsviktige næringsstoffer, i form av velsmakende og hygienisk og ernæringsmessig trygg mat i samvær med andre, er helt nødvendig for at et menneske skal kunne utnytte de muligheter som ligger i genene og miljøet, for slik å bli til den personen det var ment å skulle bli! Mat og måltider er også viktig for at individet skal kunne vedlikeholdes og bevares vel så lenge som mulig.



# MAT og MÅLTIDER fortsetter:

- Urgaven og limet i det menneskelige fellesskapet (relasjonsbygging - all læring må skje i relasjon)
- Kulturformidler: språk, skikk og bruk (5 x/uke!)
- Øving i likeverd (samme mat rundt felles bord)
- Mestringslæring: forutsigbart, meningsfullt og overkommelig (differensierte utfordringer)
- Øving i system og struktur (forutsetning for all sivilisasjon).

Mangel på læring og næring

# AVHENGIGHET

- Naturlig
- Kunstig

KUN-  
STIG  
AV-  
HEN-  
GIG-  
HET!

FØLER

SEG

I

STARTEN

AV

RUS-

KAR-

RIEREN

**REAL-  
ITETENE:  
LENGRE  
TIDS RUS-  
BRUK OG  
SULT/FEIL-  
ERNÆRING  
– ELLER  
BARE SULT  
ELLER FEIL-  
ERNÆRING  
ALENE!**

ERNÆRING  
OG  
PSYKISK HELSE

- Hordaland
- Helseundersøkelse 1997-1999
- Kartlegging av kosthold og psykisk helse hos 2477 menn og 3254 kvinner mellom 46 – 49 år og 70 – 74 år.
- 
- Jacka FN et al (2011) The association between habitual diet quality and the common mental disorders in community-dwelling adults: the Hordaland Health study. *Psychosom Med.* 73(6): 483-90.



# Resultater:

- Jo høyere skår på sunt kostmønster dess færre mentale lidelser.
- Tradisjonelt norsk kosthold laget fra bunnen av ga mindre depresjon og angst enn prosessert mat og ferdigmat.

Jacka F.N. et al (2011) Psychoso Med 73: 483-490.

# Oppsummering mat, måltider og rusproblematikk:

- For få måltider – spiser alene
- For lite mat
- For lite ordentlig mat
- For mye snop og søtsaker – og søtt drikke

(Sæland et al 2009, 2011)

# LAR-behandling

- Mer skadelig hvis brukeren er underernært
- Underernæring gjør at en lettere legger på seg

NB! Motvirke ubehag under avrusning/behandling:

tyrosine (dopamin, adrenalin, noradrenalin)

lecithine (acetylcholin)

L-glutamine (glutamat)

L-5-hydroxytryptophan (serotonin)

Vitamin B3: (Non-Flash) 500-3000 mg (får hjernen til å roe seg; MOTVIRKER TANKESPINN).

Rusavhengighet er en hjernesykdom som gir nedsatt vurderingsevne, vansker med å ta avgjørelser, nedsatt selvkontroll, læringsevne og hukommelse.

# HVORDAN - relasjonsbygging!

- Gjensidig forutsigbar!
- Holde avtaler – Drop in
- Redusere inntaket av kaffe og sukker
- Lære å spise sammen
- Planlegge innkjøp og handle sunne matvarer sammen
- Logistikk!
- Samvær: lage mat, spise, rydde, vaske opp og hvile sammen

# HVORDAN? – fortsetter

- Motivere til å lære seg matlaging:  
en måte å få venner på utenfor rusmiljøet!
- Aktivisering: matlagingskurs
- Konkretisering: invitere på mat
- Variasjon **Lage**
- Individualisering **egne**
- Samarbeid **instruksjonsfilmer**
- Mer?