

Ta kontroll på søtsuget

Hva kan du gjøre hvis du har en tendens til å overspise og crave søtsaker på kveldene?

En årsak til at du er veldig sulten på kveldene er at du ikke har spist jevnt og nok gjennom dagen. Kanskje blir det for mange timer i mellom måltidene, eller kanskje du hopper over et måltid her og der på grunn av en hektisk hverdag. Da er du trolig ikke den eneste som sliter med at man føler seg skrubbsulten og er fysen på noe digg. Terskelen for å kose seg med noe kaloririkt er da ganske sannsynlig da vi gjerne ikke har den jernviljen vi tror vi har. Å spise smågodt i stedet for å lage seg et sunt og næringsrikt måltid er mye raskere og lettvent. Selvfølgelig dør du ikke av det om du hender innimellom, men om dette er noe som skjer nesten hver dag er det kanskje lurt å ta tak i det. Har vi spist lite igjennom dagen vil kroppen si i fra om at den trenger kalorier gjennom å være skrubbsulten og ha lyst på søte og fete kalorier. Den beste strategien du kan sette i gang med er å planlegge dagen din litt bedre. Finn smutthull der du kan spise og planlegg hva du skal spise. Du kan kjøpe noe fra salatbaren på vei hjem slik at du ikke går rett i smågodt-posen før du skal kjøre ungene på trening eller du kan pakke matpakke du kan spise på vei hjem slik at du ikke spiser alt som er i skapet før middagen er ferdig. Spis jevnt og nok så vil du holde deg mett for det meste.

Drar man innom butikken når man er sulten er sjansene stor for at det blir med noen kalorier til kassa så sørg for å ha noe i bilen eller i veska som kan mette midlertidig i hver fall.

(Et) søtsug – „ssanie na coś słodkiego”, ciagoty do słodkiego

To crave – ang. łaknąć, mieć chętkę na coś

Jevnt – równo

(Et) måltid – posiłek

Å hoppe over – pomijać, omijać (å hoppe – hoppet – har hoppet)

Hektisk – gorączkowy, napięty

Skrubbsulten – bardzo głodny, głodny jak wilk

Å være fysen på noe – mieć na coś ochotę (å være – var – har vært)

Digg – tutaj: dobry, pyszny

(En) terskel – próg, wartość progowa

Sannsynlig – prawdopodobny, przypuszczalny

(En) jernvilje – żelazna wola

Lettvent – wygodny, dogodny

(Et) smutthull – kryjówka, zakątek

Mett – najedzony, pełny

For det meste – przez większość czasu, w przeważającym stopniu

Nøtter, en liten matpakke, snackgulrøtter, en banan, et eple eller til og med en proteinbar kan **holde** appetitten **i sjakk** lenge nok til at du **rekker** å lage deg et godt måltid.

Men noen ganger er man kanskje i utgangspunktet mett, men fysen på noe digg likevel. Som sagt er **en gang i blant** sjeldent et problem, men om det er annenhver dag eller til og med hver dag så kan det være problematisk om man **setter til livs** en stor sjokoladeplate hver gang. Hvis man er vant med å spise noe søtt hver eneste kveld kan det være vanskelig å gå **cold turkey**. Derfor kan det være fint å gå fra smågodt til frukt for eksempel. Skjær opp frukt i biter og kos deg med. Mye søtsmak samt vitaminer og mineraler, men betraktelig færre kalorier. Er søtsuget skikkelig ille eller man bare trenger et mer komplett måltid kan man for eksempel bruke gresk vaniljeyoghurt i frukten. Om du ønsker et mer proteinrikt alternativ kan du blande **cottage cheese** og gresk vaniljeyoghurt 50/50 og søte med et eple i **terninger** eller litt lettere jordbærsyltetøy for eksempel. Søtt og godt, men kalorivennlig og næringsrikt.

For noen kan det være nok med pepsi max, annen lettbrus eller kalorifri saft for **å stilne** søtsuget. Kanskje er dette spesielt gode alternativer for noen som ønsker **å gå ned i vekt** og sliter med å begrense kaloriene for eksempel.

Om man **rett og slett** bare er fysen på noe snacks og dip kan man skjære gulrøtter og **kålrot** i stenger som man kan dippe med. Dippen lager du av **mager kesam** som du **tilsetter hakket chili, hakket hvitløk, salt og pepper** i.

Å holde noe i sjakk – panować nad czymś, mieć coś pod kontrolą (å holde – holdt – har holdt)

Å rekke – zdążyć (å rekke – rakk – har rukket)

En gang i blant – raz na jakiś czas

Å sette til livs – zjadać (w dużych ilościach), pożerać (å sette – satte – har satt)

Cold turkey – metoda leczenia uzależnień polegająca na gwałtownym i całkowitym odstawieniu środka uzależniającego

(En) cottage cheese (eller en hytteost) – serek wiejski

(En) terning – kostka

Å stilne – uciszyć (å stilne – stilnet – har stilnet)

Å gå ned i vekt – schudnąć, stracić na wadze (å gå – gikk – har gått)

Rett og slett – po prostu

(Ei, en) kålrot – kalarepa

Mager – chudy (o mięsie itp.)

Kesam – norweskie jogurty firmy Tine

Å tilsette – dodać, dołożyć (å tilsette – tilsatte – har tilsatt)

Hakket – posiekany

Da får du en snacks du kan bruke i hverdagene, så kan du heller bruke potetgull til dippen på lørdager. Og dippen med mager kesam fungerer utmerket til potetgull også.

Oppsummering

- Sørg for at du ikke blir skrubbsulten, særlig ikke på butikken. Da blir det fort flere kalorier enn det du hadde tenkt.
- I en travel hverdag er planlegging alfa og omega. Ha en matpakke, frukt eller proteinbar med deg til enhver tid.
- Bytt ut søtsakene med sunnere søtsaker som frukt evt. med gresk vaniljeyoghurt og cottage cheese.
- Drikke som er kunstig søtet kan også være til stor hjelp og har vist seg effektivt for de som ønsker å gå ned i vekt.
- Å bytte ut sjokolade og potetgull med frukt og grønnsaker kan være en god strategi for de som ønsker å bli litt sunnere eller slik at man kan kose seg litt oftere.
- Det er lov å kose seg, men med måte.

Jeżeli spodobała Ci się Norweska Prasówka,
wypróbuj [indywidualny kurs języka norweskiego!](#)

Artikkelen «Ta kontroll på søtsuget» av Steinar Ekren ble hentet fra trening.no: <https://www.trening.no/kosthold/ta-kontroll-pa-sotsuget/> (tilgangsdato: 30.07.2019)

(Et) potetgull – chipsy

Utmerket – świetnie, doskonale

Travel – zabiegany, zajęty, zagoniony

Alfa og omega – tutaj: coś najważniejszego, najistotniejszego

Å bytte (ut) – wymienić (å bytte – byttet – har byttet)

Kunstig – sztuczny, sztucznie

Med måte – z umiarem