

TEST: Intuitiv spisning

SÆT KRYDS UD FOR DE UDSAGN, DU ER HELT ELLER DELVIS ENIG I

(Hvis det er svært for dig, kommer du blot med dit bedste bud)

Tillader jeg mig selv at spise al slags mad – uden dårlig samvittighed?	
Jeg prøver at undgå visse fødevarer med højt indhold af fedt, kulhydrater og sukker eller fødevarer med mange kalorier.	
Hvis jeg craver (har en stor trang til) en bestemt fødevarer, giver jeg ikke mig selv lov til at spise den.	
Jeg bliver sur på mig selv, når jeg spiser noget usundt.	
Jeg har fødevarer, der er forbudte, og som jeg derfor ikke tillader mig selv at spise.	
Jeg tillader ikke mig selv at spise det, jeg umiddelbart har lyst til.	
Jeg spiser efter en kostplan eller følger bestemte regler, som bestemmer, hvad, hvornår og hvordan jeg skal spise.	

Spiser jeg på fysisk sult eller af følelsesmæssige årsager?	
Jeg spiser, når jeg er følelsesmæssigt påvirket (ængstelig, ked af det, deprimeret) – også selvom jeg ikke er sulten.	
Jeg spiser, når jeg føler mig alene eller ensom, selvom jeg ikke er sulten.	
Jeg bruger mad til at dulme mine negative følelser.	
Jeg spiser, når jeg er stresset, selvom jeg ikke er sulten.	
Jeg er ikke i stand til at håndtere mine negative følelser (fx ængstelig, ked af det) uden at bruge mad til at berolige mig.	
Når jeg keder mig, spiser jeg bare for at have noget at lave.	
Når jeg føler mig ensom, trøster det mig at spise.	
Det er svært for mig at finde andre måder at håndtere min stress og uro på end ved at spise.	
Jeg spiser, når jeg føler mig glad, begejstret eller skal belønne mig selv, selvom jeg ikke er sulten*.	
Jeg spiser af pligt, fordi jeg ikke vil gøre andre kede af det (i sociale sammenhænge), selvom jeg ikke er sulten*.	

Har jeg tillid til kroppens sult- og mæthedssignaler?	
Jeg har ikke tillid til, at min krop fortæller mig, hvornår jeg skal spise.	
Jeg har ikke tillid til, at min krop fortæller mig, hvad jeg skal spise.	
Jeg har ikke tillid til, at min krop fortæller mig, hvor meget jeg skal spise.	
Jeg har ikke tillid til, at min krop fortæller mig, hvornår jeg skal stoppe med at spise.	
Jeg stoler ikke på, at mine sultsignaler fortæller mig, hvornår jeg skal spise.	
Jeg stoler ikke på, at mine mæthedssignaler fortæller mig, hvornår jeg skal stoppe med at spise.	

Er der overensstemmelse mellem min krops behov og den mad, jeg spiser?	
Det meste af tiden har jeg ikke lyst til ordentlig mad.	
Jeg ender ofte med at spise mad, som gør, at min krop ikke fungerer godt.	
Jeg ender ofte med at spise mad, som ikke mætter eller ikke giver mig energi.	

*Supplerende spørgsmål, som er tilføjet den oprindelige test

Test og tekst er inspireret og gengivet efter aftale med Inger Bols fra bogen ['Intuitiv spisning - vejen til vægtneutral sundhed'](#).

Hvert udsagn, du er enig i, repræsenterer et område i din spisning og i dit forhold til mad, hvor du har mulighed for at udvikle et mere naturligt (intuitivt) spisemønster. Det af de fire hovedområder, hvor du har sat flest krydser, har brug for ekstra meget opmærksomhed for at du kan blive en fri, fleksibel og ubekymret spiser.

Hvis testen viser, at der er mange områder af din spiseadfærd, hvor du er langt fra at spise naturligt, kan du måske have/være på vej til at udvikle en slankekursforstyrrelse.

[Læs mere om slankekursforstyrrelse her](#)

Hvis du føler, at din spisning og dit forhold til mad, krop og vægt er meget forstyrret, eller har du mistanke om, at du har en slankekursforstyrrelse eller spiseforstyrrelse (BED) kan jeg hjælpe dig.

Send en SMS til 93 95 01 96 eller mail til susanne@vaegtneutral.dk med navn og telefonnummer, så kontakter jeg dig snarest muligt for en gratis afklaringsamtale.



Susanne Leerbeck,
Speciallæge og vægtneutral behandler