

Högekänslighet och kost

en nyckel till bättre välmående

Högekänsliga har ett känsligare nervsystem än icke högekänsliga, vilket ger både en fysisk och psykisk påverkan. Högekänsliga hamnar lättare i stress och har generellt sätt lägre nivåer av må bra-hormonet serotonin. Många högekänsliga upplever också oro, ångest, åltande tankar och lågt självförtroende. Allt detta kan vi påverka med hjälp av maten. Författaren, föreläsaren och kostcoachen Susanne Törnqvist ger tips på hur högekänsliga kan ta maten till hjälp för att balansera, återhämta och påverka de aspekter av högekänsligheten som kan vara utmanande.

Text Susanne Törnqvist Foto Linda Tengvall Bild Cookie Studio, Antonina Vlasova (shutterstock.com), higorhsa (pixabay.com)



SUSANNE TÖRNQVIST

coachar och föreläser om matens koppling till vår psykiska och fysiska hälsa. Hennes böcker, föreläsningar och kurser handlar om hur vi med matens hjälp kan påverka psykisk ohälsa, stress, hormonella obalanser, hur vi blir av med sötsug och sockerberoende och hur vi kan skapa matrutiner som bidrar till bättre hälsa. Susanne är själv högekänslig. "HSP-maten – kostförståelse för högekänsliga" är Susannes fjärde bok på temat kostförståelse.

OM SUSANNE

Som högekänsliga har vi lättare för att känna av saker och ting, allt från stämningen i ett rum till hur andra mår. Men vi verkar också ha en större känslighet för hur våra egna kroppar mår. Vi har liksom en antenn både utåt i vår omvärld men också en inåt i vår kropp och vårt sinne som registrerar allt. Precis som när vi har en störande lapp på ett klädesplagg som vi inte bara kan ignorera så verkar vi också märka av även våra inre fysiska och psykiska skiftningar i större grad än andra.

SÅ HUR HÄNGER denna känslighet ihop med kost och hälsa? Att kunna göra kopplingar till hur maten påverkar oss fysiskt och psykiskt kan vara en stor hjälp i att förstå sig själv bättre. För många av oss har nämligen maten en stor påverkan även på vår psykiska hälsa, det handlar inte bara om det fysiska, och genom att förstå sambanden mellan högekänslighet och kost kan vi göra mer medvetna val som främjar vårt välmående.

Är högekänsliga mer känsliga för kosten? En hel del tyder på det, även om det förstås inte går att dra alla högekänsliga över en kam. Men tittar vi närmare på några grundläggande fysiska funktioner hos högekänsliga; så som att högekänsligas nervsystem

är känsligare för stress, att vi lättare får högre kortisolnivåer (med andra ord högre stresspåslag) och att vi generellt sett har lägre nivåer av serotonin så borde svaret på den frågan vara "ja". Dessutom tenderar vi att oro oss, många av oss har svårt med gränssättning och det är heller inte ovanligt att vi upplever ångest eller spinnande tankar som åltar runt. Och alla dessa aspekter kan vi faktiskt påverka med våra matvanor – ja, till och med förmågan till att sätta gränser!

VI KAN NÄMLIGEN äta mat som skapar mer stress i kroppen, mat som höjer vårt kortisol och mat som sänker vårt serotonin. Dessutom kan viss typ av mat ge oss mer spinnande, åltande tankar liksom öka på ångest och oro. Det innebär att vi, när vi förstär vilken mat som skapar vad, också kan välja mat som ger ett större lugn i kroppen, som höjer våra serotoninivåer och som skapar mer balans i tankar och känslor.

För att förstå hur mat kan stressa oss behöver vi få koll på hur det här med blodsocker fungerar. Det är nämligen den blodsockerhöjande maten som skapar extra stresspåslag i kroppen. Maten som får blodsockret att skjuta i höjden är de snabba kolhydraterna som socker, vetemjöl, stärkelse och tillsatsämnen liksom sådant som klickar kroppen, som kaffe, nikotin, alkohol och droger.

Anledningen till de extra stresspåslagen, som vi får av den blodsockerhöjande maten, hänger ihop med att varje gång vi höjer blodsockret skickar binjurarna ut adrenalin. Adrenalinets syfte i dessa fall är att tala om för bukspottkörteln att den måste producera insulin så att blodsockret sänks igen. Men på köpet får vi alltså extra stresspåslag. För högekänsliga, som är extra känsliga för stress, är det förstås gynnsamt att äta på ett sätt som inte ger en blodsockertopp och därigenom skapar extra stress. Särskilt gynnsamt är det vid utmattning eftersom en blodsockerbalanserande kost avlastar binjurarna som annars hade behövt skicka ut extra adrenalin.

SEROTONINET DÅ, hur hänger det ihop med oss högekänsliga? Att förstå vad serotonin gör med vårt humör, våra känslor och vårt psykiska mående kan vara till hjälp. Serotonin är starkt kopplat till vårt välmående och vår förmåga att känna oss tillfreds med livet. Kortfattat kan man säga att serotonin ger känslan av kärlek. När nivån av serotonin är idealisk känner vi oss lugna, harmoniska och avslappnade. Vi blir mer hoppfulla och optimistiska. Koncentrationen och kreativiteten ökar och optimala nivåer hänger ihop med impuls- och självkontroll, liksom med känslan av belöning och vår förmåga ▶





Ta hjälp av maten

Kort om boken "HSP-maten – kostförståelse för högekänsliga".

Bokens fokus är hur vi kan ta maten till hjälp för att balansera, återhämta och påverka de aspekter av högekänslighet som kan vara utmanande. Högekänsliga har ett känsligare nervsystem, hamnar lättare i stress och har generellt sett lägre serotoninivåer. Många högekänsliga upplever också oro, åltande tankar, ångest, humörsvingningar och lågt självförtroende. Allt detta kan vi påverka via maten. Boken är som både en manual och en handbok. En manual som ger dig förklaringar till vad högekänsligheten innebär för oss rent konkret i vår vardag och en handbok i hur vi kan stötta vår biokemi och ta hand om vår högekänslighet. Den innehåller praktiska tips på hur vi som högekänsliga kan ta maten till hjälp för att må bättre både psykiskt och fysiskt.

Vinn!

Free lotter ut 3 ex av boken "HSP-maten – kostförståelse för högekänsliga" i samarbete med Susanne Törnqvist. Gå in på free.se och klicka på "Free utlotning".



att känna självkärlek. Livet blir helt enkelt gott att leva när vårt serotonin är i balans. När nivåerna däremot är låga blir vi lättare deprimerade och mer känsliga för stress. Vi kan bli nedstämda, impulsiva och lynniga, få svårare att koncentrera oss, uppleva att tankarna blir spinnande och att vi åltar. Vi kan få humörsvingningar, plötsliga utbrott och sämre självförtroende.

DESSUTOM BIDRAR låga serotoninivåer till sötsug och kolhydratsug. Just sötsug är något som verkar vara vanligt bland högekänsliga, och det hänger helt enkelt ihop med att sötsug är ett symptom på att serotoninivåerna är låga. Serotonin sänks av höjda kortisolnivåer, vilka i sin tur höjs när vi får mycket intryck. Vid perioder av högre stress, känslomässig belastning, eller när det helt enkelt bara har varit mycket så är det alltså inte konstigt om sötsuget ökar. Det beror helt enkelt på att när vi får mycket intryck går våra kortisolnivåer upp och då sänks vårt serotonin.

Eftersom högekänsliga generellt sett har lägre nivåer av serotonin, innebär det att om vi vill ta del av fördelarna som höga serotoninivåer innebär behöver vi ta hand om vårt serotonin lite extra. Och det gör vi enklast genom

” Att kunna göra kopplingar till hur maten påverkar oss fysiskt och psykiskt kan vara en stor hjälp i att förstå sig själv bättre.

maten. När vi äter mat som ger en snabb blodsockerhöjning får vi inte bara ett stresspåslag, vi får dessutom ett insulinpåslag vilket är negativt för serotonin. Höga insulinivåer hämmar nämligen serotoninets effekt.

MATEN KAN DESSUTOM påverka vårt serotonin genom effekten den har på vår belöningshjärna. Och det är här det blir lite lurigt. Den maten som höjer vårt blodsocker snabbt ger nämligen en snabb och kortsiktig höjning av serotoninivåerna. Ja, du läste rätt - de snabba kolhydraterna ger en höjning av serotonin. Det är alltså inte så konstigt att vissa av oss dras till socker, choklad, glass eller alkohol. Vi får helt enkelt en serotoninkick.

Är då mat som höjer vårt blodsocker bra för oss med låga serotoninivåer? Nej, tvärtom. Höjningen av serotonin som snabba kolhydrater ger är väldigt kortvarig. Dessutom bidrar de snabba kolhydraterna till att urholka vår förmåga att vara nöjda med våra naturliga serotoninivåer. Det här hänger ihop med att när vi klickar upp serotonin med hjälp av snabba kolhydrater så påverkas samtidigt våra receptorer, det vill säga mottagarna som ska fånga upp serotonin, och vi kan skapa fler receptorer. Ju fler receptorer vi har öppna desto mer serotonin upplever kroppen att den behöver för att kunna känna sig nöjd. Det är förhållandet mellan andelen receptorer och mängden serotonin som avgör om vi upplever att våra nivåer är höga eller låga.

ATT FÖRSTÅ HUR serotoninet påverkar vår känslomässiga balans och vår stresstålighet, och se hur serotoninet i sin tur kan påverkas av det vi äter är för många högekänsliga en ögonöppnare. Det är framför allt genom våra serotoninivåer som vi kan skapa större stabilitet, högre stresstålighet och till och med förbättra vår gränssättning. Vid höga nivåer av serotonin får vi nämligen lättare att känna självkärlek och självmedkänsla vilket gör det lättare för oss att sätta sunda gränser.

SOM HÖGKÄNSLIGA har vi mycket att vinna på att lära oss mer om hur kosten påverkar oss. Matvanorna har länge varit en förbisedd aspekt när vi pratar om högekänslighet men faktum är att vi genom maten antingen kan förbättra vårt välmående eller råka förstärka de bitar med högekänsligheten som kan vara utmanande. Genom att få större förståelse för hur vår kropp fungerar, och specifikt hur vi som högekänsliga fungerar, desto lättare blir det att leva med en högekänslig kropp. 😊

Plus mer

Böcker av Susanne Törnqvist utgivna på Mindboozt:
"HSP-maten – kostförståelse för högekänsliga" (2024).
"Deppmaten – kostförståelse för psykisk hälsa" (2023).
"Triggermaten – kostförståelse för minskat sötsug" (2023).
"Stressmaten – kostförståelse för mindre stress" (2022).

Tips!

Så här kan man öka upp serotoninet på naturlig väg och samtidigt minska stressnivåerna

☺ **ÄT REGELBUNDET.** Det hjälper till att hålla blodsockret i balans och undvika panikhunger. När blodsockret är lågt kan vi känna oss trötta, rastlösa, få sämre minne, ha svårt att förstå information och instruktioner och vi har närmare till irritation, frustration och humörsvängningar och blir mer impulsstyrda. När blodsockret är i botten blir vi dessutom mer sugna på snabba kolhydrater som i sin tur stressar kroppen.

☺ **ÄT PROTEIN TILL VARJE MÅLTID.** Det är i proteinet som vi med låga serotoninivåer hittar vår räddning. Från protein kan vi nämligen bilda serotonin. Genom att äta protein till varje måltid bygger vi sakta med säkerhet upp vårt serotonin. Upplever du att ditt humör, självförtroende och ork skiftar i tvära kast under dagen? Se vad som händer när du börjar äta protein till varje måltid! När serotoninet är i balans så känner vi oss i balans. Protein hittar vi främst i kött, fisk, fågel, ägg, skaldjur, baljväxter, nötter och frön.

☺ **ÄT MER NATURLIGT FETT.** Spinnande tankar och ångest hänger ofta ihop med att vi har fått i oss för lite fett. Smör, olivolja, kokosolja, avokado, oliver, ister, talg och ghee är några exempel på fetter vi mår bra av. Dra ner på fett som bidrar till inflammatoriska processer såsom solrosolja eller majsolja och ta gärna tillskott av omega-3.

☺ **UNDVIK SNABBA KOLHYDRATER** som ger en snabb blodsockerhöjning, eller ät dem åtminstone inte ensamt. Vadå inte äta ensamt?

Jo, ät något som ger en långsam höjning av blodsockret precis innan du äter de snabba kolhydraterna. På så sätt blir inte blodsockerhöjningen lika hög, du får därmed lägre nivåer av insulin vilket gör att ditt serotonin inte hämmas lika mycket och du får inte ett lika högt stresspåslag. Byt ut vetemjölsvarianter till produkter med fullkorn, ät quinoa eller blomkålsris i stället för pasta eller vitt ris. Lägg till fler långsamma kolhydrater som rotfrukter, grönsaker och baljväxter. Det kan vara lämpligt att successivt fasa ut de snabba kolhydraterna, särskilt om vi mår psykiskt dåligt. Plockar vi bort alla direkt kan serotoninet initialt sjunka och om vi redan är på botten vill vi inte komma ännu lägre. Att lägga till vanan av att äta något som ger långsam höjning av blodsockret är ett ypperligt sätt att minska den negativa effekten av de snabba kolhydraterna. Du kan till exempel äta ett ägg, lite hummus, en fullkornsmacka eller en näve nötter innan de snabba kolhydraterna.

☺ **LÄGG TILL ANDRA SEROTONINHÖJARE.** All form av positiv beröring, såsom massage, hålla handen, kramas och skeda. Att gosa med djur, vara ute i naturen, meditera och att röra på sig höjer också serotonin. Och kanske det viktigaste av allt – att göra saker vi tycker om. Det kan vara allt från att kratta grusgången, lägga pussel, måla, skriva, sortera en låda eller snickra. När vi är i det där tillståndet när vi inte vet om det gått en kvart eller en timme, då har vi oftast fyllt på våra serotoninivåer.

Inspirationsföreläsningen som rekommenderas varmt för dig mitt uppe i livet

VÅREN 2025

Kärlekens Magi

Öppna ditt hjärta – Öppna dig i möten

Upplev föreläsningen som hjälper dig att leva med glädje inifrån och ut – både på jobbet och privat! Med fokus på ditt bästa jag och varma möten!

Få verktygen som

- förenar dig med din högsta nivå
- gör dig närvarande i dina sysslor och möten
- får dig att hantera besvärliga personer
- ökar dina och gruppens lyckohormoner
- livar upp din kärleksrelation – så att ni bara vill ha mer

Cecilia Åkesdotter har inga filter – hon berör med sin annorlunda bakgrund och aktiverar ditt hjärta! Förälska dig i dig själv och bli påmind om det du redan vet – men på ett nytt sätt. Återknyt kontakten med ditt sanna väsen och lev med glädje, kärlek och närvaro i nuet.



Pris/person 395:-
Kompispris 345:-
Gå 5 för 4
Boka på
www.billetteo.se

HULTSFRED
Genrep
25 januari

NORRKÖPING
20 mars

UMEÅ
1 april

ÖREBRO
7 april

KARLSTAD
9 april

HELSINGBORG
28 april

FALKENBERG
29 april

www.akesdotter.se



Cecilia Åkesdotter

är inspiratör, författare till självhjälpsboken *Heartfulness* och en av Sveriges pionjärer inom medveten närvaro som inspirerat tusentals i Sverige och utomlands.

"En föreläsare i världsklass!" ★ "Cecilia gav otrolig energi!" ★ "Vilken givande föreläsning! Jag kom stressad, men gick lugn och glad av Cecilias budskap och positiva utstrålning!"
"Fantastisk föreläsare! Jag fick ny inspiration!" ★ "Cecilia var väldigt rolig och underhållande!"