



## *Franska Fastan*

SÅ MYCKET MER ÄN BARA EN FASTA!

*Ett nytt sätt att tänka runt kropp, vikt  
och det du äter.*

## *Franska Guiden*

*Lär dig konsten att äta som i Frankrike!*

*En inspiration från Franska kost- och levnadsvanor*

## Livet i Frankrike

Vad skiljer vårt sätt att hantera maten på i Sverige i jämförelse med Frankrike? Hur kommer det sig att fransmännen har mindre viktproblem samtidigt som de är kända för att äta gott? Vad kan vi lära oss av deras mattraditioner?

Med mina personliga förankringar i Frankrike och med 28 års erfarenhet av det franska matlivet, vill jag hjälpa dig att hitta samma glädje för mat och hälsa som jag upplever själv där och som jag brinner för att förmedla i mitt arbete i Sverige.

Som kost- och hälsopedagog är det just ämnet kost och ätbeteende som jag arbetar med och jag kan konstatera att utvecklingen har gått lite för fort för oss i Sverige. Vi har förlorat greppet om vad och hur vi äter men även tappat bort vår naturliga relation till mat. Det är precis det här som jag hjälper mina kunder med, att hitta tillbaka till ett sätt att äta och leva som ger både hälsa, välmående och glädje.

För att bättre förstå var vi befinner oss idag så tar den här guiden upp några av de mest grundläggande skillnader i vårt sätt att äta jämfört med Frankrike och jag hoppas att den kan inspirera dig till nya kostvanor.

Vänligen Tina Gloaguen

## Maten en prioritering eller inte?

Vår inställning och hur vi tänker runt mat har en stor betydelse och styr vårt ätande mer än vad vi tror. Frankrike är ett land där mat är viktigt, inte minst socialt, och trots de förändringar som har skett även i det franska samhället, så har maten bevarat sin prioriterade roll i fransmännen liv. Många viktiga beslut tas runt matbordet, privat och inte minst i yrkeslivet, så därför har maten en självklar roll i livet och som inte går att rucka på. Måltiderna har ett större syfte än att bara få i sig energi för stunden utan kopplas ihop med bland annat avkoppling och familjegemenskap.

I Sverige har utvecklingen gått åt ett annat håll och maten har fått en mer sekundär roll. Vi prioriterar vårt aktiva liv och sedan försöker vi få ihop pusslet med våra måltider så gott det går. Konsekvenserna blir påtagliga med otillräckliga luncher om vi ens hinner äta lunch, eller snabba lösningar till middag vilket inte alltid brukar vara de bästa valen ur näringsperspektiv! Samtidigt vill även vi umgås runt maten och vi ser fram emot stora middagar då vi ”slår på stort” men det är trots allt hur och vad vi äter i vardagen som avgör för hur vi mår ur både vikt- och hälsoperspektiv.

Om du vill förbättra dina kost- och matvanor så måste du först bli medveten om hur dina prioriteringar ser ut idag. Här får du lite hjälp på vägen genom några frågeställningar. Svara genom att sätta ett värde mellan 1-10.

1 motsvarar låg motivation och 10 hög motivation.

*För mig är mina måltider viktiga och går före andra aktiviteter*

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

*Jag tycker det är roligt att laga bra och god mat*

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

*Jag har bra koll på vad och hur jag äter*

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

*Jag småäter sällan och prioriterar hellre mina måltider*

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

*Jag känner mig motiverad att förbättra mina kost- och levnadsvanor*

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

**Så här tyder du dina svar:**

1-5 Här behöver du stanna upp och tänka efter vart du är på väg!

6-8 Du är på god väg men ännu finns något att förbättra.

9-10 Grattis, du har läget under kontroll!

## Klockan dirigerar måltiderna

Fransmännen har i grunden en väldigt regelbunden och stabil måltidsrytm. En frukost innan alla springer iväg hemifrån och det är sällan du ser något äta i bilen, på bussen, tunnelbana eller på jobbet när de är framme.

Lunch vid 12-tiden som ofta är en ordentlig huvudmåltid. Likaså för barnen där alla grundskolor har samma lunchtider i hela Frankrike som är mellan 11:30 och 13:00. Mellanmål för barnen klockan 16:30 när skolan slutar och sedan kvällsmål vid 19:30 tiden när hela familjen samlas för en gemensam middag.

Den sena middagstiden gör att speciellt barnen har hunnit med sina aktiviteter, läxor och annat innan middagen. Middagsritualen är så förankrad i den franska dygnsrytmen så att barnen brukar aldrig fråga *när* ska vi äta utan snarare *vad* ska vi äta idag.

En regelbunden måltidsrytm har stora fördelar, inte bara ur hälsoperspektiv, utan förenklar planering av mat och inköp och alla vet när det är dags att dra sig till köket. Tiderna för föreningsliv och aktiviteter är även anpassade till den traditionella middagstiden.

Tyvärr har vi i Sverige kommit in i ett mer oregelbundet ätande, småätande lite när som under dagen, och det är inte längre en självklarhet att alla äter middag tillsammans. Konsekvenserna av ett oregelbundet småätande är att kroppen konstant måste hålla matsmältningen igång utan vilopausar under dagen. Både blodsocker och belöningsystem överstimuleras vilket i sig leder till energisvackor, sug och småätande i soffan på kväll. Ett vanligt problem som jag ser hos de personer som jag arbetar med.

### Om du vill få lite mer ordning på din måltidsrytm så gör du så här:

- Välj ut en dag då du skriver upp allt vad du äter, dricker och stoppar i munnen. Då får du snabbt en bra överblick över hur dina kost- och matvanor verkligen ser ut. En intressant övning som ofta överraskar!
- Gör sedan ett schema över alla dina tider för arbete, jobb eller andra aktiviteter som du sedan parar ihop med frukost, lunch, middag och ett *inplanerat* mellanmål på eftermiddagen.
- Nu kan du bestämma vad du ska äta för varje måltid och välj mat som håller din energibalans under några timmar. Lätta lunchsoppan med en liten bit bröd brukar sällan hålla mättningen och riskerar att du blir sugen och börjar småäta på eftermiddagen.

## Kvalitet på maten är ett måste!

Fransmännen har en stark mattradition och kokböcker ärvs inom familjen och de bästa recepten diskuteras glatt. Mat måste smaka gott och bestå av färska men enkla råvaror av kvalitet. Att slänga i sig lite av vad som helst på stående fot är inte riktigt fransmännens melodi.

Fransyskan är kräsen och på marknaden klämmer hon på frukten och vänder på grönsakerna för att hitta det bästa, så även i de större matvarubutikerna. Närodlat är viktigt och det franska köket är i grunden ganska enkelt men varierande efter årstiderna. Mina första franska lektioner fick jag faktiskt i köket hos mormor Margueritte bland kastruller, receptblad och grönsaker som jag aldrig hade en aning om att de fanns. Vilken utmaning det var!

Idag har vi även i Sverige kommit in i en trend som går i rätt riktning med närodlat mat, intressanta råvaror och stort utbud av grönsaker och frukt. Men det räcker inte för vi behöver även ge oss tid för att laga maten för att sedan kunna njuta av den. Intressant upptäckt är att Sverige har ett enormt stort utbud av kokböcker, till och med mer än i Frankrike, men trots detta kör vi många gånger på med det gamla vanliga för att det går fortast att tillaga. Avigsidan av vårt hypereffektiva samhälle!

### **Så här kan du förnya dig i köket!**

- Gå och köp en fin kokbok som inspirerar dig, varför inte med recept från Medelhavet! Du kan även söka recept på nätet där det även finns instruerande och roliga tillagningsfilmer.
- Bestäm att testa minst ett nytt recept i veckan och bygg upp en egen men ny receptsamling med testade rätter som du gillar.
- Gå på upptäcktsresa i din vanliga mataffär genom att titta på alla hyllorna eller byt helt enkelt affär! Ett bra tips för att bryta av sina vanor för matinköp.

### **Trerätters i vardagen**

Att äta tre rätter i vardagen lär sig barnen redan i skolan och från hemmet naturligtvis. Det handlar om att äta maten i en bestämd ordningsföljd i stället för att slänga upp allt samtidigt på tallriken.

#### **Så här går det till:**

- 1-** Starta med en förrätt ofta baserad på grönsaker, råa, färska i form av sallad men som även kan vara tillagade.
- 2-** Sedan plockas varmrätten fram och serveras med kött, fisk eller fågel och tillbehör som kan vara potatis, ris eller pasta men som inte är obligatorisk. Det kan lika gärna vara en grönsaksgratäng eller enbart färska grönsaker.
- 3-** Måltiden avslutas därefter med något sött som kan vara en frukt, fruktkompott eller en liten yoghurt (1,25 dl). Vuxna kanske föredrar de härliga ostarna som inköptes på marknaden i helgen men då serverar man sig bara av en liten bit av ett par sorter. Den franska ostbrickan fylls på med 3-5 olika sorter en gång i veckan och åker sedan in och ut ur kylskåpet tills det är dags att fylla på den igen.

Det här kan kanske låta mycket som mat men efter studier som har gjorts så konstaterar man att portionerna i Frankrike är ca 25 % mindre jämfört med en klassisk lunchmåltid som vi ser hos oss.

Fördelen med att starta med en energifattig men ändå näringsrik förrätt som sallad, så hinner mättnadskänslan komma, du äter mindre av huvudrätten och du kan tillåta dig att avsluta måltiden med en *liten* efterrätt. Det är vi förr i tiden även här i Sverige. Att avsluta måltiden med något sött kan hjälpa till med matsmältningen samtidigt som ditt sötbehov tillfredställs och du blir mindre sugen på sött lite senare på dagen.

En annan fördel är att det tar längre tid att äta på detta sätt vilket ger utrymme för mer social samvaro runt måltiden! Enligt statistik sitter fransmännen och äter i genomsnitt 50 minuter per huvudmål.

Men nu är det dags för dig att testa och servera middagen enligt ovan nämnda ordningsföljd! Blir du för mätt i början så betyder det att du har ätit för mycket totalt sett och då dra då gradvis ner portionerna. Du kan även ta fram mindre storlek på tallriken.

## En helt ny kultur med kaffe eller "un café"

Den franska kaffekulturen är väldigt annorlunda än i Sverige. Där dricker man den berömda "kaffe Latten" eller "café au lait" enbart på morgon till frukost och då gärna i en skål där man kan doppa smörgåsen i. Senare under dagen dricks svart kaffe eller espresso som avslutning på måltiden, efter middagen på restaurang, vid lunchen eller på baren på väg tillbaka till jobbet på eftermiddagen.

Med den nya kaffekulturen i Sverige, våra traditioner med fikapausar och det stora utbudet av kaffedrycker, så har vi anammat ett sätt att dricka kaffe på som snarare har tendens att trigga igång blodsocker och belöningssystem mer än att släcka ett rent kaffesug. Dricker du dessutom många Kaffe Latte för att hålla dig koncentrerad under dagen så får du i dig ett onödigt stort intag av näringslös energi eller tomma kalorier som vi kallar det.

Att springa runt med en kaffemugg i handen eller på tunnelbanan och småsnutta på denna dryck liknar väldigt mycket det amerikanska beteendet som vi vet har katastrofala följder både för vikt och hälsan. I Frankrike ser du sällan någon äta eller dricka i en buss eller tunnelbana!

Tänk även på att allt det som du dricker, förutom vatten, ger dig extra energi som lagras och lägger sig på kroppen precis där du inte vill att det ska göra det! Det gäller även för drycker med artificiella sötningsmedel som inte ger några kalorier men som håller ditt sötsug i topp i stället!

## Småätande mellan måltiderna

Med det franska sättet att äta som ger en bra och stabil mättnadskänsla så småäter fransmännen sällan under dagen vilket är en avgörande faktor till att de har mindre problem med vikten. För fransmännen är det mycket viktigare med ordentliga måltider och speciellt god mat. I mataffärerna finns inte heller metervis med hyllor av lösgodis som lockar och Frankrike var faktiskt det första landet i Europa som förbjöd försäljning av godis inom skolområdet. Visst får barnen äta godis men det är inte alls med samma fixering utan sker mer begränsat, och traditioner med lördagsgodis eller fredagsmys kopplat till onyttig mat existerar inte.

Däremot så kommer gärna en bakelse på bordet vid söndagsmiddagen eller vid trevliga middagar med familj och vänner, men den är då kopplat ihop med själva måltiden. Mörk choklad av god kvalitet är nog en last som även den franska kvinnan njuter av och gärna unnar sig till det svarta kaffet.

Snacks är vanligt till aperitifen men äts i liten mängd innan man sätter sig till bords och inte efter måltiden i soffan på kvällen.

### **Skillnaden i hur vi ser på mat!**

Det är intressant att se vilken skillnad det kan vara i associationen med mer ”kaloririka och onyttiga produkter”. I en studie mellan Frankrike och USA har man undersökt vad orden chokladtårta väcker för tankar och känslor.

I USA som vårt ätbeteende även liknar, så var chokladtårta starkt förknippat med negativa erfarenheter och känslor som bantning, får inte, skam och frustrationen. Men i Frankrike blev reaktionen snarare tvärt om en positiv upplevelse förknippat med god smak, njutning och födelsedagsfirande. Två helt skilda upplevelser som även ger olika effekter av vårt ätande.

Ju mer förbjud och krav vi ställer på oss själva om att det vi äter är något vi inte borde äta så blir resultatet ofta det motsatta, det vill säga att det triggas igång just det oönskade beteendet. Fransmännens mer toleranta och mindra skuldbelagda ätandet gör att ätandet inte heller går till några överdrifter.

### **Mitt råd till dig!**

Ett sätt att bli av med småätande och alla känslomässiga kopplingar till ett osunt ätbeteende är att göra en storstädning i dina skåp och gömmor och plocka bort allt onyttigt som ger dig dåligt samvete. I stället för du in frukt och nötter och fokuserar mer på vad du ska äta till dina huvudmål. Då kommer det att ske förändringar för dig både på vågen och hur det känns i din kropp!

## Njuta av mat är ett måste!

Fransmännen älskar att umgås med mat och njuta av det de äter och det ofta på ett väldigt naturligt och enkelt sätt utan att behöva stå en hel lördag och slita i köket innan gästerna kommer.

Njutning för en fransman är hela upplevelsen med umgänge, konversationer, positiva minnen av familjemiddagar och traditioner som förverkligas genom maten. En middag med vänner kan ta flera timmar och man ger sig tid att äta i lugn och ro i stället för att snabbt avverka måltiden för att sedan sätta sig i soffan och koppla av. Nej, allt händer runt matbordet!

I Sverige har jag upptäckt tendensen att koppla ihop njutning med stora portioner, att unna sig, bäst att passa på och frosseri vilket bara ger en fruktansvärd paltkoma och dåligt samvete som kommer dagen efter.

Men för att förstå skillnaden så måste du veta hur njutning fungerar i din kropp och det är Ulf Ellervik, professor i bioorganisk kemi duktig på att förklara i sin bok "Njutning".

### **Njutning är en historia om biokemi!**

Njutning uppstår när vi känner doften av en god maträtt, ser en vackert upplagd tallrik med massor av färg på ett fint dukat bord. Alla våra fem våra sinnen stimuleras av en biokemisk reaktion i kroppen av olika substanser och hormoner. Vi förbereder oss på en smakupplevelse styrd av fantastiska minnen som vi kanske har kopplat ihop med en viss maträtt. Belöningssystemet och våra förväntningar är i topp och välmående känslor spritter i kroppen. Vid första tuggan sker den efterlängtdade upplevelsen men sedan försvinner faktiskt effekten ganska snart efter bara några tuggor och allt blir lugnt i kroppen igen. Därför har njutning i själva verket inget att göra med mängden mat vi äter utan beror snarare på smakupplevelsen av det vi äter.

### **Så här njuter du på bästa sättet!**

- Servera dig något gott som du vill äta men när du är lagom mätt, till exempel en efterrätt.
- Titta noga, dra in doften, känn på texturen med skeden och sedan stoppar du en liten tugga i munnen.
- Låten tuggan snurra i munnen ett bra tag innan du sväljer så du verkligen får uppleva smaken.
- Repetera två gånger till och sedan stannar du upp och lägger ner skeden. Vad känner du i kroppen, vad har hänt och vilka känslor har dykt upp?

*Det kallas för **mindfull eating!***



## Vill du att vi ses igen?

Jag hoppas att denna lilla guide har inspirerat dig till att börja fundera på hur dina kost- och levnadsvanor ser ut idag och hur du skulle kunna förbättra dem samtidigt som du tillåter dig att äta gott och njuta av mat. Genom att lära dig att äta efter den franska modellen så tar du de första stegen bort från bantningsvärlden, quickfix-lösningar och dagens intensiva hälsostress.

Att bygga upp en mer naturlig relation till mat och ditt ätande så blir du även fri från många negativa känslor och tankemönster som kanske omedvetet har styrt ditt ätande mer än vad du mår bra av. Det är hälsa och välmående på hög nivå!

Om du nu vill gå ett steg längre och få hjälp med att göra alla dessa förändringar så kan det Franska Fasta programmet passa dig där vi arbetar lika mycket med vad du äter som hur du äter.

### Ett flexibelt program där vi hjälper dig att

- rensa ur kroppen, hyllor och skåp
- bygga om på nytt och bättre enligt den franska modellen
- förankrar dina nya vanor så de fungerar i din vardag

Ladda ner presentationen av Franska Fastan här bredvid så får du veta mer om upplägget! Det går även bra att kontakta mig direkt på:

**Tina Gloaguen**

*Kost & Hälsopedagog – Mat & Ätbeteende  
Dietist och nutritionsmottagning Skånegatan 97*

*”Att leva med maten - En relation för att må bra”*

---

**SKANDIET HÄLSOCENTER**

070-492 39 89

[www.skånegatan97.se](http://www.skånegatan97.se)

[info@skandiet.se](mailto:info@skandiet.se)

[www.skandiet.se](http://www.skandiet.se)

---

Skånegatan 97  
116 35 Stockholm

*Jag ser fram emot att få träffa dig!  
Vänligen Tina Gloaguen*