



Slapp etter mat?

Trøtthet, sløvhhet også kjent som matkoma (engelsk: lethargic).

To regler:

1. Unngå raske karbohydrater som ris og risgrøt (høy GI).
2. Unngå mye fett (mange egg/bacon, mye laks).

Hvorfor kan du føle deg slapp etter å ha spist mye ris eller risgrøt?

Å bli veldig trøtt etter å ha spist mye ris skyldes hovedsakelig risens høye innhold av raske karbohydrater og dens høye glykemiske indeks (GI). Dette får blodsukkeret til å stige raskt etter måltidet, noe som utløser flere reaksjoner i kroppen:

- Når du spiser mye ris, brytes karbohydratene raskt ned til glukose (druesukker) og tas opp i blodet, noe som gir en rask økning i blodsukkeret[1][2][4].

- Kroppen reagerer ved å frigjøre mye insulin for å få sukkeret inn i cellene. Dette kan føre til at blodsukkeret faller igjen etter en stund, noe som kan gi en følelse av slapphet og trøtthet[4][8].

- I tillegg hemmer sukkeret i blodet visse nerveceller i hjernen som produserer våkenhetshormonet orexin, noe som gjør deg trøtt[1].

- Insulinøkningen fører også til økt opptak av aminosyren tryptofan i hjernen, som igjen øker produksjonen av serotonin og melatonin – begge kjent for å gjøre deg døs og søvnig[1][4].

- Hvit ris har spesielt høy glykemisk indeks, og studier viser at den kan gi en merkbar søvnighet, ofte 3–4 timer etter måltidet[2][5].

Oppsummert:

Du blir trøtt etter mye ris fordi raske karbohydrater gir store svingninger i blodsukker og hormoner som styrer søvn og våkenhet, og dette er en helt normal reaksjon fra kroppen[1][2][4][5].

Citations:

[1] <https://illvit.no/mennesket/kroppen/hvorfor-blir-vi-trette-etter-a-ha-spist>

[2] <https://veientilhelse.no/sovnig-etter-spist-matvarene-har-skylden/>

[3] <https://forum.kvinneguiden.no/topic/872836-kjempe-tr%C3%B8tt-av-visse-matvarer/>

[4] <https://www.kk.no/livstil/blir-du-alltid-trott-etter-maten/68127538>

[5] <https://dinholdning.no/blogs/blog/de-9-beste-matvarene-og-drikkene-for-sengetid-for-bedre-sovn>

[6]

https://www.reddit.com/r/POTS/comments/kh1pzt/why_do_i_get_so_tired_after_i_eat/?tl=no

[7] <https://www.kk.no/livstil/derfor-blir-du-slapp-og-sliten/67904260>

[8] <https://fedon.no/temaartikler/nar-blodsukkeret-stuper-etter-maltider/>

Hvorfor kan du føle deg slapp etter et fettriikt måltid?

Slapphet etter å ha spist et fettriikt måltid, som 6 stekte egg og 150 gram bacon, er et godt dokumentert fenomen. Flere studier har vist at slike måltider kan føre til økt tretthet og søvnighet på dagtid, uavhengig av andre faktorer som kroppsvekt eller fysisk aktivitet.

Hovedårsaker til slapphet:

- **Hormonell respons:** Fettrike måltider stimulerer frigjøring av tarmsignerende hormoner somolecystokinin (CCK). Dette hormonet er forbundet med økt følelse av tretthet og søvnighet noen timer etter måltidet.
- **Søvnkvalitet:** Kosthold med mye fett er koblet til dårligere søvnkvalitet og mer avbrutt søvn, noe som igjen kan føre til økt tretthet på dagtid.
- **Direkte innvirkning på våkenhet:** Forskning viser at personer som inntar mye fett i kosten, oftere rapporterer om dagtretthet og nedsatt våkenhet, uavhengig av andre helseforhold.

Oppsummert

Slappheten du kan føle etter et slikt måltid skyldes hovedsakelig de fysiologiske effektene av høyt fettinntak på kroppens hormoner og søvnmonster, noe som gir økt søvnighet og redusert energinivå på dagtid.

Referanser

1. **Wells, A. S., Read, N. W., Laugharne, J. D., & Ahluwalia, N. S. (1998).** "Effects of fat and carbohydrate meals on satiety and mood." *Physiology & Behavior*, 64(3), 357-364. [Les sammendrag] (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9748095/>)
2. **St-Onge, M. P., Roberts, A., Shechter, A., & Choudhury, A. R. (2016).** "Fiber and Saturated Fat Are Associated with Sleep Arousals and Slow Wave Sleep." *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 12(1), 19-24. [Les artikkel] (<https://jcsm.aasm.org/doi/10.5664/jcsm.5384>)
3. **Greer, S. M., Goldstein, A. N., & Walker, M. P. (2013).** "The impact of sleep deprivation on food desire in the human brain." *Nature Communications*, 4, 2259. [Les artikkel] (<https://www.nature.com/articles/ncomms3259>)

Tags Archive RSS feed QR Code

Made with [Montaigne](#) and by [anton](#) 