

Svengdar- og seddukvarðinn

Svengdar- og seddukvarðinn er notaður til að meta svengd og seddu fyrir og eftir máltíðir og meðan á máltíð stendur.

Markmiðið er að forðast dökku svæðin á kvarðanum með því að hlusta vel á líkamann og merki um svengd og seddu. Ráðlagt er að halda sig á bilinu 4-7 á þessum kvarða og hætta að borða áður en komið er á stig 8-10. Mikilvægt er að borða reglulega, hægt og án truflana og þann skammt sem er við hæfi á hverjum tíma. Gott er að taka reglulega hlé meðan á máltíð stendur og meta seddu út frá kvarðanum.

	1	1 - Svelti: Þú finnur fyrir mikilli svengd. Þú ert með svima, höfuðverk og máttleysi vegna hungurs.
2- Mjög mikil svengd: Mikið garnagaul. Þú finnur fyrir pirringi, einbeitingarleysi og orkuleysi.	2	
	3	3 - Mikil svengd: Þú finnur fyrir talsverðri svengd og garnagauli. Kominn er tími til að fá sér að borða.
4- Svengd: Þú finnur fyrir smá svengd en líður ekki illa. Tímabært er að huga að næstu máltíð.	4	
	5	5 - Hlutlaust: Þú finnur hvorki fyrir svengd né seddu.
6- Ágætt: Þér líður vel. Þú finnur fyrir smá seddu en hefur pláss fyrir meira.	6	
	7	7 - Sedda: Þú finnur fyrir 100% seddu og þarft ekki að borða meira. Þú munt ekki finna fyrir svengd næstu klukkustundirnar.
8- Mikil sedda: Þú borðaðir aðeins of mikið. Þú finnur fyrir smá óþægindum.	8	
	9	9 - Mjög mikil sedda: Þú ert búin að fylla þig líkamlega. Þú finnur fyrir ónotum og ógleði.
10- Yfirþyrmandi sedda: Þú borðaðir allt of mikið. Þú finnur fyrir miklum óþægindum og sársauka. Þér líður illa, ert með ógleði og finnst þú geta kastað upp.	10	

Mynd: Svengdar- og seddukvarðinn. Fenginn og þýddur með leyfi frá www.bariatricsurgerynutrition.com