

# Intelloreksi

TEKST

Av Anders Gravir Imenes

PUBLISERT 1. august 2008

---



**MAT:** Område for seriøs  
bekymring.

FOTO: A. O. L. HAGEBERG

– Vi ser en måte å spise på som er i ferd med å bli kultisk. Og som er et område for seriøs bekymring, sier psykolog Ursula James til magasinet. Hun snakker om begrepet «intelloreksi», eller over-intellektualisering av måltidet. Ifølge James er dette den tenkende, vestlige kvinnens nye spiseforstyrrelse. Dersom du kjenner fordelene og ulempene ved alle ingrediensene i maten du spiser, foretrekker lav-GI-mat og skyr sukker som pesten, da er du gjerne en av dem.

Aftenbladet 10.7.2008

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 45, nummer 8, 2008, side*

TEKST

Av Anders Gravir Imenes