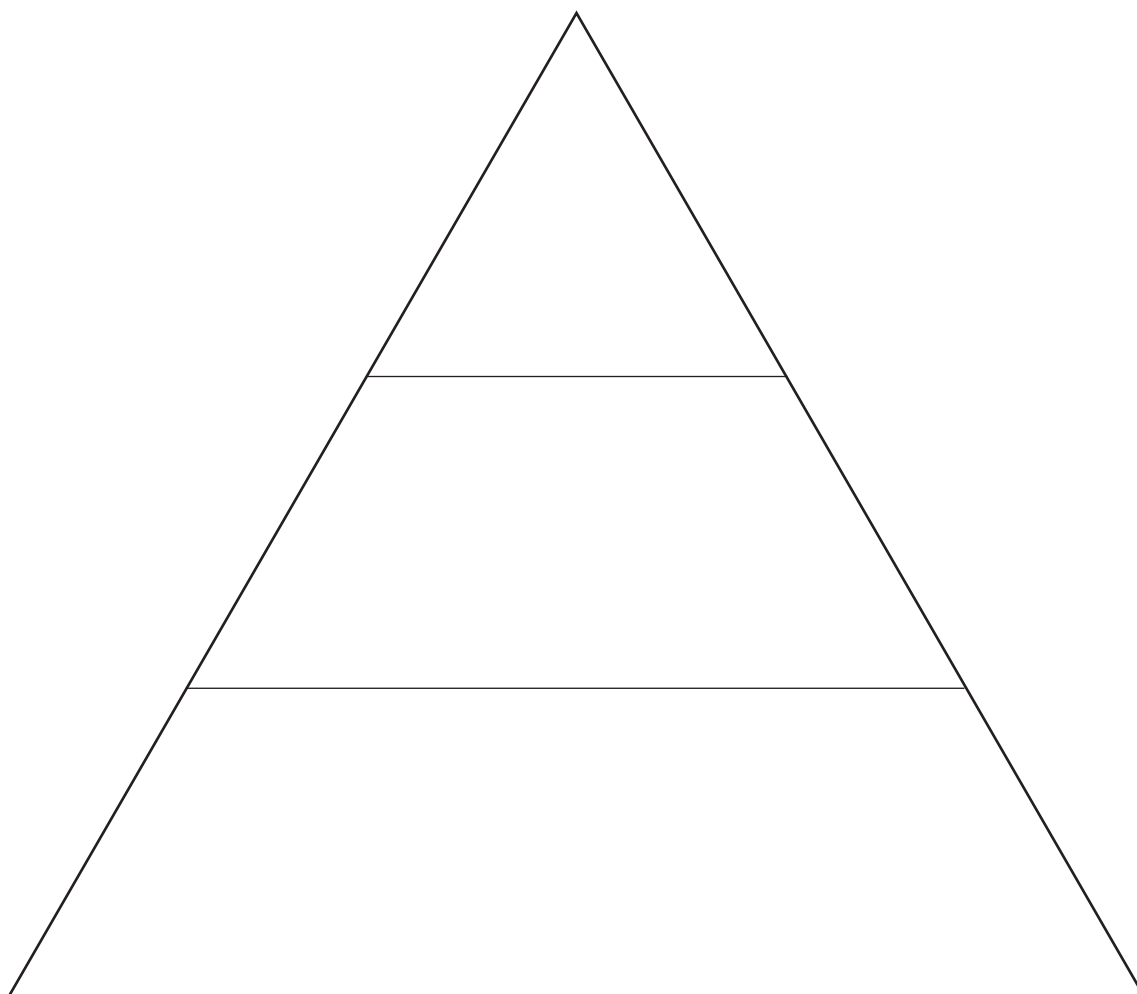


93 Eksponeringshierarki for forbudte fødevarer

Undgåelse af forbudte fødevarer

1. Lav en liste over de fødevarer, som du helst undgår at spise i din daglige kost. Disse fødevarer betegnes »forbudte fødevarer«.
2. Opdel nu de forbudte fødevarer i tre kategorier i pyramiden.
 - I toppen af pyramiden noterer du de mest forbudte fødevarer, dvs. fødevarer, som du under ingen omstændigheder ville spise.
 - Midt i pyramiden noterer du de fødevarer, som du nødtigt ville indtage.
 - I bunden af pyramiden noterer du de forbudte fødevarer, som du (selvom du helst var fri) bedst kunne overkomme at indtage.



3. Herefter lægger du en plan for, hvornår du vil forsøge at indtage nogle af de forbudte fødevarer fra hver kategori. Start med den kategori, der er forbundet med lavest grad af angst, ubehag eller modvilje. Fortsæt til en sværere gruppe af fødevarer, når der er opnået tilvænning og reduktion af angst i forbindelse med indtagelse af flere af fødevarerne fra kategorien.