



mgr Anna Borysiuk
Psychodietetyk i
Edukator Diabetologiczny

Trening zmiany nawyków żywnościowych

Większość działań wykonujemy nawykowo, kupujemy te same produkty w tym samym sklepie, przygotowujemy posiłki korzystając ze sprawdzonych przepisów, a do wszelkich zmian dotyczących żywienia podchodzimy sceptycznie. Nawet ci, którym już udało się zmienić złe nawyki żywieniowe, łatwo mogą wrócić do starych sposobów żywienia w sytuacjach stresowych, ponieważ z biegiem czasu nawyki stają się automatycznymi zachowaniami, często zastępującymi dobre intencje.

Społeczeństwo z nadwagą

Pożywienie jest nam niezbędne do życia, stanowi paliwo dla naszego organizmu, dostarczając składników odżywczych - o tym wszyscy doskonale wiemy. Jednakże wiedza nie przekłada się na praktykę, zważywszy, że 64% mężczyzn i 49% kobiet w naszym kraju ma nadmierną masę ciała (wskaźnik BMI powyżej 25), a najnowsze doniesienia naukowe potwierdzają, że epidemia otyłości wcale nie zwalnia, lecz szybko narasta na całym świecie. W ciągu ostatnich 40 lat, z 3,2% w 1970 roku, do 10,8% w 2014 roku wśród mężczyzn i z 6,4% do 14,9% u kobiet. Opublikowane w raporcie prognozy

przewidują, że jeśli obecne trendy się utrzymają, to w 2025r., na otyłość będzie już cierpieć 18% mężczyzn i 21% kobiet na świecie. Otyłość jest jednym z przejawów zaburzonego stosunku do jedzenia, spowodowanym wieloma czynnikami, między innymi powszechną dostępnością przetworzonej żywności, ubogiej w składniki odżywcze a wysokokalorycznej, dodatkowo pogłębiona siedzącym trybem życia. Błędem jest oczekiwać że jedzenie w niezrównoważony sposób nie wywoła niekorzystnych skutków zdrowotnych. Tak więc, jeśli konwencjonalne metody walki z otyłością nie są skuteczne oznacza to, że potrzebujemy nowego podejścia.

Nie wszystkie diety są dobre dla zdrowia

Zarówno badania naukowe jak i przykłady z życia wzięte pokazują, że dominujący obecnie styl odchudzania trudno utrzymać przez dłuższy czas, ponadto przynosi on relatywnie niewielkie korzyści i nie wydaje się, aby pomagał znacząco zmniejszyć wskaźniki otyłości, dodatkowo może mieć negatywne skutki związane z niską samoocena, niekorzystnym wyobrażeniem o swoim ciele i negatywnymi

stanami emocjonalnymi. Spośród wielu różnych diet zaledwie kilka jest wartych uwagi, mających swoje potwierdzenie w literaturze. Należą do nich diety takie jak: śródziemnomorska, Kwaśniewskiego, Dukana, paleo, wegetariańska oraz wracające do łask diety głodówkowe.

Reklamy kuszą niezdrową żywnością

Jednak w dzisiejszym społeczeństwie największym zainteresowaniem cieszą się pomysły najbardziej atrakcyjne, a nawet najbardziej osobiwe, a niekoniecznie te, które naprawdę się sprawdzają. Reklamy i media kuszą na potęgę, a przecież istotą odchudzania jest stosowanie diet, lecz prowadzenie trybu życia uwzględniającego długotrwałe zmiany w codziennych nawykach żywieniowych i ruchowych. Gdyby diety działały, wystarczyłoby raz zastosować jedną z nich. To jednak, że w dziewięćdziesięciu ośmiu procentach zawiodą, oznacza tylko więcej pieniędzy dla branży dietetycznej.

Kiedy jemy mniej nasz metabolizm stopniowo zwalnia i wtedy łatwiej przybieramy na wadze. Jest to jedna z przyczyn, dla której osoby uzależnione od diet często narzekają, jak bardzo trudno zrzucić ostatnie

dwa kilogramy. W miarę jak chudną, ich organizmy działają na ich niekorzyść, przygotowując się na ewentualność głodowania. „Efekt jojo” albo huśtawka nałogowego odchudzania się, na przemian chudnięcie i tycie, zakłócają metabolizm. Naukowcy dowiedli, że powtarzające się zaburzenia funkcjonowania metabolizmu powodują, iż organizm uodparnia się na chudnięcie, zamiast tego przechodzi w „tryb głodu”. Jak zatem schudnąć, skoro nasze organizmy zostały zaprogramowane do utrzymywania określonej masy ciała dla zapewnienia ochrony przed głodem?

Zmiana nawyków żywienia pomaga utrzymać wagę

Najlepszym sposobem na uszczęśliwienie metabolizmu jest długofalowy, stopniowy proces zmiany nawyków żywieniowych, poprzez podejście do kontroli masy ciała stopniowo i mając na względzie zdrowie. Konieczne jest nabranie zdrowych nawyków, nadających się do pielęgnowania przez resztę życia. Jeśli ustawiona poprzeczka znajdzie się na rozsądnym poziomie, zapewni poczucie szczęścia i pozwoli z większym poświęceniem zaangażować się w zdrowy tryb życia. Wsparta dowodami naukowymi metoda zmiany niezdrowych nawyków i tworzenia nowych – zdrowych, polega na rozpoczęciu modyfikacji stopniowo i bardzo powoli. Należy zacząć od wprowadzania tylko jednej drobnej zmiany tygodniowo, do momentu zadowolenia z uzyskanego efektu, pozbywając się niektórych niezdrowych produktów z codziennego menu. Najłatwiej ograniczyć spożycie kalorii niezawierających substancji odżywczych.

Niemniej jednak schudnięcie i utrzymanie do końca życia zdrowej masy ciała, najprawdopodobniej będzie wymagało wprowadzenia zmian również w poszczególnych posiłkach. Nasz organizm jest naszym najlepszym doradcą, dlatego też należy słuchać płynących od niego sygnałów i na podstawie własnych potrzeb,

samopoczucia oraz wyników badań laboratoryjnych wypracować odpowiednie nawyki żywieniowe. Ucząc się lepiej odczytywać naturalne oznaki głodu i sytości, właściwie na nie reagując, możemy korzystnie wpłynąć na stan naszego zdrowia. Poniższa tabela przedstawia różne zakresy poziomu głodu i sytości:

Zbyt głodny	“Czuję, że mi nie dobrze”.
	“Kręci mi się w głowie”.
Świadomy uczucia głodu	“Burczy mi w brzuchu, żołądek kurczy mi się z głodu”.
	“Naprawdę potrzebuję napełnić żołądek i nie mogę przestać myśleć o jedzeniu”
Obojętny	“Nie jestem zbyt głodny, ale nie czuję też sytości”.
	“Nie jestem głodny”.
Przyjemnie pełny żołądek	“Zaczynam odczuwać sytość i przestałem jeść”.
	“Czuję się przyjemnie najedzony”.
Zbyt najedzony, pełny	“Potrzebuję popuścić pasa, jestem pełny”.
	“Zjadłem zdecydowanie za dużo, czuję się źle i robi mi się niedobrze”.

Swiadomość odczuwania głodu i sytości jest jednym ze sposobów kontrolowania ilości spożywanych produktów. Aby pojawiło się uczucie sytości potrzeba około 20 minut, dopiero po tym czasie, ciało wysyła do mózgu sygnał, że jesteśmy najedzeni. Pomocny w tym może być trening uważności w jedzeniu (mindful eating), czyli celowe skupienie uwagi, które polega na byciu w pełni świadomym tego co dzieje się zarówno wewnątrz nas - w naszym ciele, sercu i umyśle - jak i na zewnątrz - w naszym otoczeniu. Uważne jedzenie jest sposobem na obudzenie w sobie przyjemności zwykłych czynności jedzenia i picia, zajmuje wszystkie zmysły. Pozwala abyśmy stali się ciekawi, a nawet bawili się, analizując nasze reakcje na pożywienie, a także swoje wewnętrzne sygnały głodu i sytości.

Okazuje się jednak, że słuchanie sygnałów własnego ciała nie zawsze się sprawdzi. U osób które się objadają, sygnały te są często zaburzone. Nieregularny sposób odżywiania się, zwłaszcza jeśli obejmuje napady objadania się, jak również epizody stosowania diety, zakłóca normalne mechanizmy, które kontrolują uczucie głodu i sytości, co sprawia że przestają one być wiarygodnymi wskaźnikami tego, kiedy należy jeść. Dobra wiadomość jest taka, że po pewnym czasie regularnego odżywiania się powrócą normalne uczucia głodu i sytości - chociaż może to trwać wiele miesięcy.



6 zasad, które pomogą ćwiczyć uważność w jedzeniu:

1. **Zwolnij** – gdy jemy powoli, wchłanianie składników odżywczych rozpoczyna się już w ustach, tym samym wcześniej zostaną wysłane chemiczne sygnały sytości. Kiedy jemy za szybko, wrzucamy w siebie zbyt dużo jedzenia, zanim pojawi się sygnał sytości. Nie przestajemy jeść, dopóki nie odczujemy fizycznego dyskomfortu przejedzenia.
2. **Właściwa ilość** – zakończyć jedzenie w momencie, gdy jesteśmy najedzeni w 80%.
3. **Równanie energetyczne** – pozostajemy w równowadze energetycznej, gdy energia przyjmowana przez ciało jest równa energii wypływającej.
4. **Uważne zastąpienie** – plasterki brzoskwini polane miodem, zamiast lodów z karmelem.
5. **Co z oczu to z serca** – to zasada warunkowania, coś o czym nie myślimy, nie mówimy, ani w związku z czym nie podejmujemy żadnych działań, w końcu traci siłę oddziaływania.
6. **Kochająca życzliwość i wewnętrzny krytyk** – wsłuchanie się we własne wnętrze, świadomość istnienia i przeciwdziałanie negatywnym emocjom i uczuciom.

Korzystne jest wypracowanie wzorca regularnego odżywiania się. Podział długiego okresu, na łatwiejsze do kontrolowania odcinki czasu, nie dłuższe niż 3-4 godziny, wpływa na ograniczenia częstotliwości napadów objadania się. Plan odżywiania powinien uwzględniać trzy zaplanowane posiłki dziennie oraz dwie lub trzy zaplanowane przekąski.

Dokładne godziny nie mają znaczenia, ważne aby były dopasowane do obowiązków i aby sposób odżywiania był jak najbardziej regularny. Ponadto warto przyrzeć się swojemu typowemu tygodniowi pod kątem tego, co się je i kiedy uprawia się ćwiczenia. Pomocne w tym jest prowadzenie dziennika każdej swojej aktywności fizycznej, a także odczuć fizycznych i psychicznych towarzyszących jedzeniu. Celem tych działań jest wskazanie

form aktywności fizycznej, które skłaniają do częstszych ćwiczeń, bądź też zostaną włączone do codziennych zajęć, a także wyodrębnienie zdrowych produktów, które można regularnie i z przyjemnością jeść. Powody, aby coś w sobie zmienić, powinny się wiązać z czymś pozytywnym. Formułowanie celów związanych ze zmianą nawyków żywieniowych w bardziej pozytywny sposób przynosi zazwyczaj dużo lepsze rezultaty. Zmiana diety po to, aby stracić parę kilogramów, nie jest najlepszym możliwym celem. Lepiej skupić się na zmianie sposobu odżywiania związanej z poprawą zdrowia i lepszym odczytywaniem naturalnych sygnałów wysyłanych przez ciało. W ciągu ostatnich dziewięciu lat nieco większą popularność zyskały dobre praktyki konsumenckie, takie jak sprawdzanie daty ważności i przede wszystkim, składu kupowanych produktów spożywczych; obecnie robi to przynajmniej czasami odpowiednio 90% i 71% badanych, w tym często lub zawsze – 69% (wzrost o 5 punktów) i 40% (wzrost o 14 punktów).

Przydatne wskazówki

- korzystaj z mniejszych talerzy i misek
- używaj mniejszych narzędzi do nakładania porcji
- przed posiłkiem wypij szklanekę wody
- oceń swój poziom głodu i sytości
- pozostaw na talerzu małą ilość jedzenia, by nikt nie proponował dokładki
- pij z wysokich, wąskich szklanek i kubków, ponieważ wydają się większe
- podejmij decyzję odnośnie posiłku, przed jego rozpoczęciem a nie w miarę jedzenia
- rozpocznij jedzenie jako ostatni, żeby mniej zjeść „dla towarzystwa”
- zwróć uwagę na opakowania – nie zawsze opakowanie, puszka czy słoik stanowią jedną porcję
- niezdrowe produkty przesuń na tył półek w lodówce i szafkach, a najlepiej w domu nie trzymaj ich w ogóle
- przetóż zdrowe produkty, na przykład owoce, w miejsce najlepiej widoczne i najłatwiej dostępne
- zanim sięgniesz po niezdrową przekąskę zjedz jakiś owoc
- serwuj posiłki z sałatą i zaczynaj jedzenie właśnie od niej
- podczas zakupów korzystaj z przygotowanej wcześniej listy
- unikaj podejmowania decyzji dotyczących jedzenia, kiedy jesteś głodny (unikaj uczucia głodu)
- zadaj sobie pytanie, czy naprawdę ten niezdrowy produkt jest Ci potrzebny oraz czy aby nie jesz bezmyślnie.

Aby odnieść sukces, należy nowe, zdrowe zwyczaje wprowadzać krok po kroku, pozwoli to na mniejsze odczuwanie zmian jako przytłaczające i uciążliwe. Pomocna również może być wizyta u specjalisty, który ustali dokładne zapotrzebowanie energetyczne oraz należną ilość energii pochodzącej z białka, węglowodanów i tłuszczu.

Oprac. Anna Borysiuk

Źródło: (piśmiennictwo) dostępne w redakcji