Kiedy jemy więcej niż powinniśmy

Jest oczywiste, że na wzrost występowania otyłości oddziałują nie tylko geny i brak silnej woli. Czynniki te bowiem nie zmieniają się, a mimo to odsetek otyłych stale wzrasta. Powodem jest tzw. toksyczne otoczenie, które sprawia, że jemy nie dlatego, że jesteśmy głodni, lecz dlatego, że atakują nas bodźce zewnętrzne.

Ilość spożywanego jedzenia determinuje przede wszystkim wielkość porcji, reklama, różnorodność ofert, cena i dostępność danego artykułu. Producentom sprawdziła się strategia „dużych porcji" wraz z reklamą korzystnych cen – większość klientów kupuje artykuły spożywcze w coraz większych opakowaniach, a porcja w restauracji dawniej wystarczyłaby dla całej rodziny. Niemały wpływ ma także umieszczenie produktów w sklepie „na widoku": po reklamie telewizyjnej, w której wysokokaloryczny wyrób łączy się z odczuciem przyjemności, ustawienie go przed kasą wywołuje nieodpartą chęć wrzucenia „tej pychoty" do koszyka. U osób, które nie mają problemów z nadwagą, bodźce te działają tylko wówczas, gdy czują one głód. Natomiast fizjologiczne sygnały głodu czy sytości nie odgrywają wielkiej roli u osób otyłych. Czując zapach pieczonej kiełbasy człowiek otyły kupi ją dlatego, że podrażnione zostały jego komórki smakowe, choć niedawno zjadł obiad. Szczupłego człowieka zapach kiełbasy skłoni do zakupu zazwyczaj wtedy, gdy będzie głodny.

Jeżeli zabieramy się do jedzenia dlatego, że tak zaplanowaliśmy lub jest to pora posiłku (krótko mówiąc, tak właśnie chcę i właśnie teraz), wszystko w porządku. Jeżeli jednak nie mieliśmy zamiaru jeść, a sprowokował nas do tego jakiś bodziec zewnętrzny, spróbujmy to zmienić. Czasami nawet sobie nie uświadamiamy, że do jedzenia ponad normę skłaniają nas właśnie czynniki zewnętrzne. Spróbujmy je zidentyfikować i

starać się na nie reagować inaczej, niż jedząc. Często popełnianym błędem jest automatyczne, nieświadome jedzenie podczas wykonywania jakiejś czynności – np. zakupów, spotkania towarzyskiego, siedzenia przy komputerze czy oglądania telewizji. Jeżeli w takich okolicznościach jedzenie się powtarza, to potem już zawsze sięgamy po nie w takiej sytuacji, niezależnie od tego, czy jesteśmy głodni czy nie. Zastanówmy się, jakie sytuacje sprawiają, że zaczynamy jeść poza planowanymi posiłkami i sporządźmy ich listę, od najtrudniejszych do opanowania, do najłatwiejszych.

Bodźce zewnętrzne, skłaniające do jedzenia

- włączenie telewizora
- podczas przygotowywania posiłków
- przy komputerze
- podczas pracy
- przy wypakowywaniu zakupów

Najpierw skoncentrujmy się na ostatniej pozycji z tej listy i postarajmy się, by na ten bodziec nie reagować jedzeniem. Kiedy już się to uda, zajmijmy się kolejnymi pozycjami. Jeżeli na pierwszym miejscu podaliśmy, że wraz z włączeniem telewizora zabieramy się do jedzenia, lepiej zacząć od pozycji mniej kłopotliwej, czyli jedzenia przy wypakowywaniu zakupów.
✔ Co najmniej dzień wcześniej zaplanujmy, co będziemy jeść. Zawsze, kiedy będziemy chcieli zjeść coś „ponad plan”, zastanówmy się, czy jesteśmy głodni, czy tylko reagujemy na inne, prowokujące nas do jedzenia bodźce.
✔ Usuńmy ulubione artykuły z zasięgu ręki. Nie pozwólmy, by w salonie leżały cukierki, orzeszki, chipsy czy herbatniki.
Jeżeli pozostali członkowie rodziny nie potrafią się obyć bez łasuchowania, poprośmy, by schowali je w tajnym dla nas miejscu lub trzymali pod kluczem. Wszystkie artykuły spożywcze powinny znajdować się w kuchni lub spiżarni i nigdzie indziej. Również w kuchni powinniśmy je tak poukładać, by najbardziej

nęcące produkty umieścić jak najdalej i by po każdym otwarciu spiżarni lub lodówki nie były na widoku, ewentualnie szczelnie je zapakujmy.

Bodźce wewnętrzne, skłaniające do jedzenia

Jemy z powodu stresu

Jedzenie zastępuje często rozładowanie sytuacji stresowych. W relacji matka–dziecko w najwcześniejszym okresie życia na pierwszym planie jest karmienie. Płacz dziecka może mieć różne przyczyny: może być rzeczywiście głodne, ale może być także mokre lub pragnąć matczynej bliskości. Jeżeli reakcja matki jest niewłaściwa – karmi je zamiast przewinąć – dziecko uspakaja się, matka czuje ulgę i wszystko jest na pozór w porządku. Gdy dziecko podrośnie, często jedzenie jest dla niego nagrodą – za to, że nie płacze, kiedy rozbije sobie kolano albo podczas szczepienia… W efekcie nie będzie potrafiło rozróżniać głodu od pozostałych odczuć i potrzeb, natomiast nauczy się trudne sytuacje rozładowywać jedzeniem (albo przynajmniej czymś, co włoży do ust). Takim środkiem uspokajającym będzie dla dziecka jedzenie, smoczek lub palec w buzi, potem obgryzanie paznokci, ołówka, w przypadku nastolatek ślinienie koniuszków włosów, zaś dla osoby dorosłej papierosy, alkohol lub jedzenie. Człowiek wykorzystuje uspokajające go produkty spożywcze jako środek rozładowujący najróżniejsze stany emocjonalne. Kiedy mała Ania jest grzeczna, dostaje w nagrodę lizaka, a kiedy płacze, pocieszeniem jest cukierek. Z małej Ani wyrośnie, być może, duża Anka z nadwagą. Będzie pocieszać się czekoladą i ciastkami z kremem, które jednak dla niej nie stanowią przyjemności, ponieważ wie, że są przyczyną jej problemów. Dla takich ludzi artykuły spożywcze nie są „żywnością”, lecz służą raczej do rozładowania napięcia. Jeżeli w sytuacjach stresowych jedzenie jest dla nas odprężeniem, nie rozwiązuje to istoty sprawy, wręcz odwrotnie – rodzi kolejny problem – nadwagę. Odprężenie za pomocą jedzenia jest tylko chwilowe –

dlatego rozwiązujmy problemy głową, nie ustami!

Jedzenie dla poprawy samopoczucia

Przyjemność jedzenia już u noworodków łączy się z bliskością matki, poczuciem zadowolenia, dobra, a jedzenie dostarcza pewności emocjonalnej. W latach późniejszych przyjemne pogawędki z przyjaciółmi kojarzą się z siedzeniem w kawiarni przy kawie i ciastku. Jedzenie staje się środkiem do nawiązywania kontaktów towarzyskich i zdobywania sympatii (zresztą powiedzenie „przez żołądek do serca" jest wystarczająco wymowne…). Poprawa nastroju przez jedzenie trwa także w wieku dojrzałym (podjadanie przy oglądaniu telewizji czy lekturze, kiedy wieczorem jest już spokój itp.). Z jedzeniem wiążą się też u nas wszelkie uroczystości i święta. Sygnałem do konsumpcji nie jest więc naturalna potrzeba jedzenia. W przypadku osób z nadwagą nadmierne spożycie nie jest spowodowane głodem, ale reakcją na inne bodźce. Jaka jest na to rada? Jeżeli jedzenie nie jest dla nas środkiem nagradzania, uspokojenia czy wyciszenia, nauczmy się radzić sobie z emocjami w inny sposób. Jak? Starajmy się określić, jakie stany wewnętrzne skłaniają nas do jedzenia, choć nie jesteśmy głodni i w tym momencie nie zaplanowaliśmy posiłku. Wskazane jest znalezienie takiego zachowania, które jest nie do pogodzenia z jedzeniem, a które będziemy stosować w tego rodzaju sytuacjach. Starajmy się odwrócić swoją uwagę od negatywnych wrażeń w kierunku jakiegoś przyjemnego, rozluźniającego działania lub myśli. Powinniśmy zerwać więź między emocjami a jedzeniem, zastępując ją więzią z innym działaniem. Pomyślmy, jakie uczucia, nastroje (np. złość, zmartwienie, strach, samotność, zmęczenie, nuda, depresja, poczucie winy, kłótnia, odrzucenie itp.) prowokują nas najczęściej do jedzenia. Zastanówmy się nad sytuacjami, które doprowadzają do takiego stanu i spróbujmy je rozładować w inny sposób niż jedzeniem. Postarajmy się oddzielić jedzenie od emocji i stopniowo całkowicie zlikwidować odruch warunkowy – jedzenie na skutek stresu.

Co jeszcze pomaga

✔ Jeżeli zwykłe, codzienne sytuacje stresowe rozładowujemy jedzeniem (najczęściej słodyczy), powinniśmy usunąć słodycze ze swego zasięgu.
✔ Spróbujmy uczucie zadowolenia przy jedzeniu słodyczy zastąpić innym przyjemnym odczuciem. Przygotujmy listę przyjemnych alternatywnych czynności (zadzwonię do przyjaciółki, zrobię sobie kąpiel z pachnącą pianą, polakieruję paznokcie, wyjadę na urlop, zagram na pianinie, pójdę na spacer z psem, narąbię drzewa, pójdę na gimnastykę).
✔ Powinniśmy przestrzegać zasady, że w stanie najwyższego wzburzenia nie jemy słodyczy.
✔ Jeżeli na początku nie uda się nam rozładować stresu bez jedzenia, wybierzmy przynajmniej artykuły o dużej zawartości błonnika, których nie da się zjeść od razu.
✔ Jeżeli mamy naprawdę poważny problem (rozwód, zgon), który przez dłuższy czas wywołuje w nas nadmierne emocje, powinniśmy z pomocą specjalisty rozwiązać w pierwszym rzędzie problem podstawowy.

Współzależność między myśleniem i jedzeniem
Na przyjmowanie pokarmów oddziałują nie tylko emocje, ale często także niewłaściwe myślenie, poglądy, postawy i oczekiwania związane z odchudzaniem i utrzymaniem wagi. Większość ludzi uważa, że pewne wydarzenia zewnętrzne powodują określone reakcje („Wściekłem się, bo w sobotę żona dała mi na obiad kotlet schabowy, a ja staram się schudnąć”). Tymczasem teoria kognitywna zakłada, że człowiek nie reaguje na pierwotne bodźce zewnętrzne, ale na ich własną interpretację. Jeden więc może pomyśleć: „Wściekłem się, bo jestem przekonany, że zrobiła to specjalnie, by zademonstrować, że jej na mnie nie zależy”, podczas gdy drugi widzi to pozytywnie: „Że też chciała mi zrobić przyjemność wiedząc, że uwielbiam schabowe, choć widziała, że przez cały tydzień starałem się odchudzać?” Również emocje wobec samych siebie zależą od naszej samooceny. Osoby otyłe są często bardzo krytyczne wobec siebie, często wpadają w stany depresji i beznadziei. Sposób postrzegania i interpretacji świata nie

podlega logice, ale schematom poznawczym – przekonaniom, przesłankom, zasadom, postawom i automatycznemu myśleniu negatywnemu, oddziałującemu na nasze postrzeganie i oceny. Schematy poznawcze kształtują się na podstawie doświadczeń życiowych od wczesnego dzieciństwa i stanowią ich uogólnienie. Gdy powstają, są pożyteczne i funkcjonalne, jednak mogą stać się źródłem problemów psychicznych, jeżeli są zbyt skrajne, nieelastyczne i absolutne („Wszystko muszę zawsze robić doskonale.”). W takim wypadku mówimy o tzw. dysfunkcyjnych schematach kognitywnych. Ponieważ są one zazwyczaj nieuświadamiane, człowiek sam nie może ich krytycznie przeanalizować i zakwestionować. Myślenie emocjonalne to przekonujący sposób myślenia, budzący określone emocje. Jeżeli np. człowiek wierzy całkowicie, że „Nie potrafię się opanować i nie przejadać się”, czuje bezsilność i popada w depresję i rzeczywiście będzie skłonny do ciągłego przejadania się. Jeżeli natomiast bardziej wierzy, że „potrafi kontrolować apetyt”, w o wiele mniejszej mierze poddaje się depresji i uczuciu bezsilności, a jego skłonność do przejadania się będzie zdecydowanie mniejsza. Myślenie automatyczne występuje w sytuacjach problematycznych. Kiedy np. naruszymy swoje, często nierealne, zasady diety, zdarza się, że pomyślimy: „Skoro już zjadłem kawałek, to i tak wszystko jedno, brak mi silnej woli, jestem do niczego, zjem wszystko i zacznę znów od poniedziałku”. Skutkiem będzie nie tylko kolejne przejedzenie, ale także depresja, uczucie beznadziejności i niepokoju. Źródłem tego rodzaju myślenia automatycznego mogą być schematy ukształtowane w dzieciństwie: „Jeżeli nie zrobię tego doskonale, nie ma sensu się męczyć”. Uświadamiając sobie ten schemat, możemy stworzyć przekonanie alternatywne, np.: „Nawet jeżeli popełnię błąd, warto się postarać i zrobić to lepiej”.

Fot. Shutterstock