

zwierciadło

PORADNIK POZYTYWNEGO
ODCHUDZANIA

CENA 14,99 ZŁ (W TYM 8% VAT)

CZY WIESZ,
DLACZEGO
NIE MOŻESZ
SCHUDNAĆ?

*CO i JAK
JEŚĆ
ŻEBY NIE PRZYTYĆ*

DETOKS MODA CZY KONIECZNOŚĆ | PUŁAPKI ZNANYCH DIET
20 ZASAD ZDROWEGO ODCHUDZANIA | PROSTE I LEKKIE PRZEPISY

WYDANIE SPECJALNE 1/2014

ISSN 2082-1883 INDEKS 267457
0 1 >
9 772082 188402

WIĘCEJ LUZU

Odchudzanie nie może odebrać nam całej przyjemności z jedzenia. Tortura restrykcyjnej diety, która nie przewiduje żadnych odstępstw, to najprostsza droga do porażki.

MÓWI **ANNA JANUSZEWICZ**, PSYCHOLOG ZDROWIA

ZE SZKOŁY WYŻSZEJ PSYCHOLOGII SPOŁECZNEJ WE WROCŁAWIU

W ROZMOWIE AGATĄ LATO

Czy osoby z nadwagą, walczące bezskutecznie z własnym apetytem, nie są po prostu uzależnione od jedzenia?

Rzeczywiście, są pewne analogie między nadmiernym jedzeniem a uzależnieniem. To jednak zdecydowanie nie to samo. Uważa się, że jedzenie może należeć do tak zwanych uzależnień czynnościowych (czyli niezwiązanych z używaniem substancji psychoaktywnych), ale abyśmy mogli mówić o uzależnieniu, potrzebne jest spełnienie bardzo wielu kryteriów, które definiują tę chorobę, na przykład jedzenie do granic możliwości bez względu na szkodę zdrowotną albo uczynienie jedzenia centralną czynnością w życiu i powolne rezygnowanie ze wszelkich innych aktywności. Te kryteria prawdziwego uzależnienia spełnia niewielki procent osób mających problem z nadwagą czy otyłością. →



Reszta je za dużo po prostu dlatego, że to przyjemne?

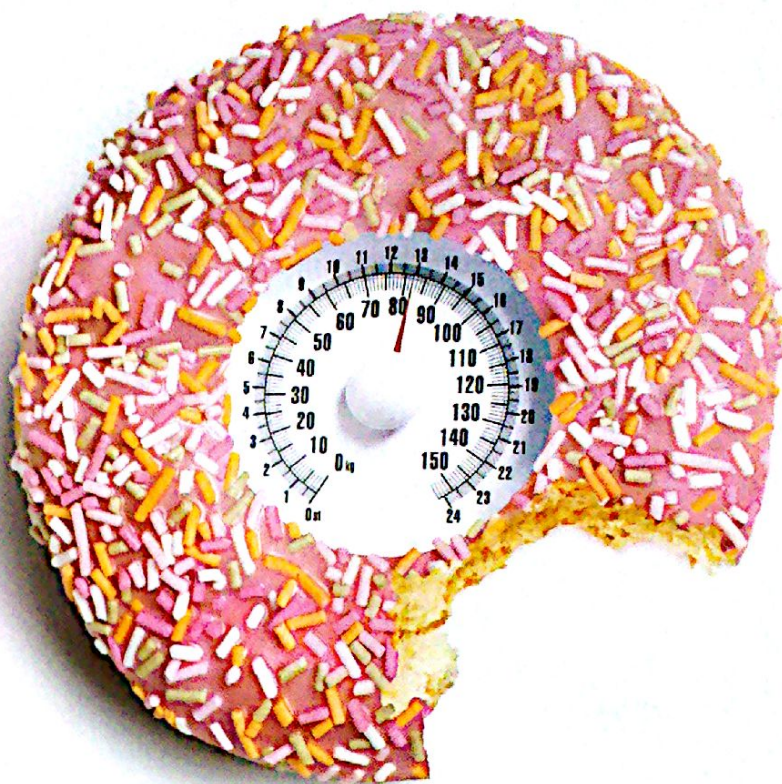
Tak. Natura wyposażyła nas w bardzo silny mechanizm wywołujący uczucie przyjemności podczas jedzenia, podobnie zresztą jak przy zaspokajaniu innych życiowych potrzeb, jak choćby rozmnażania. Ten mechanizm jest konieczny do naszego przetrwania, bo skłania nas do zaspokajania potrzeby, w przypadku jedzenia są to składniki odżywcze niezbędne dla organizmu. Z jednej strony więc to uczucie przyjemności umożliwia przeżycie, ale z drugiej to samo uczucie skłania nas do zasiadania przy stole zdecydowanie częściej niż powinniśmy. Ale nie tylko przyjemności szukamy w jedzeniu. W ten sposób również się uspokajamy, budujemy więzi rodzinne przy zastawionym stole, szukamy ukojenia w przypadku braku możliwości zaspokojenia innych psychologicznych potrzeb.

Jak się wyzwolić z tej sprytniej pułapki natury?

Problem nie tkwi w tym, że jedzenie zaspokaja różne, również pozabiologiczne potrzeby. Jeżeli potrafimy zachować umiar w jedzeniu, zaspokajając jednocześnie potrzebę rodzinnej bliskości przy stole czy potrzebę estetyki realizowaną w pięknym przygotowaniu potraw, to nie ma w tym absolutnie nic złego. Oczywiście sytuacja staje się mniej korzystna, jeżeli w jedzeniu zaczynamy upatrywać sposobu na radzenie sobie ze stresem i korzystamy z tego sposobu coraz częściej. To prosta droga do utraty kontroli nad masą ciała.

A jeżeli już tę kontrolę straciliśmy i zyskaliśmy kilka czy nawet kilkadziesiąt zbędnych kilogramów? Co zrobić, aby ich zrzucenie było choć trochę prostsze?

Skoro wiemy już, jak ważne jest jedzenie w naszym życiu, ile ważnych rzeczy nam załatwia i jak liczne potrzeby zaspokaja, to pamiętajmy, że dieta powinna te wszystkie czynniki uwzględnić. Jeżeli decydujemy się przejść na ścisłą dietę, to musimy zdawać sobie sprawę, że dieta taka pozbawi



nas nie tylko dużej dawki codziennej energii, ale także zabierze nam różne inne korzyści dostarczane przez jedzenie. Jeżeli na przykład uwielbiamy długie kolacje ze swoim partnerem i jest to dla nas wyznaczony przez cały dzień rytuał, to po przejściu na restrykcyjną dietę, która na przykład zabrania jedzenia po godz. 18, zabierzemy sobie tę największą przyjemność dnia, jak również możliwość doświadczenia głębokich emocji i pielęgnowania relacji. I nie dajemy sobie zazwyczaj nic w zamian. Jak w takiej sytuacji wytrwać w narzuconym reżimie?

Nie da się?

Oczywiście, że się nie da, chyba że ktoś jest urodzonym masochistą, który chętnie zamieni obfitą kolację na siedzenie na

głodniaka przy stole ze szklanką wody. Problem braku jedzenia i poczucia straty z tego powodu pojawia się jednak głównie przy okazji wprowadzania diet mocno restrykcyjnych, które każą jeść według określonego schematu, nie pozostawiając żadnej przestrzeni na wybór.

Lepsze są takie diety, w których nie ma narzuconych schematów, potraw i godzin posiłków?

Zdecydowanie lepsze. Z dietami narzucenymi i ściśle ułożonymi jest taki problem, że można je oczywiście stosować z powodzeniem, jeżeli mieszkamy sami, gotujemy tylko dla siebie i w dodatku w ogóle nie chodzimy w gości. Bo jeśli na przykład mąż kupi pyszne krokieciki na kolację albo teściowa przygotowuje wystawny niedzielny obiad, pojawia się natychmiast

**W JEDZENIU SZUKAMY
NIE TYLKO PRZYJEMNOŚCI. W TEN SPOSÓB
USPOKAJAMY SIĘ, BUDUJEMY WIĘZI RODZINNE PRZY
ZASTAWIONYM STOLE, SZUKAMY UKOJENIA.**

DIETETYKOM ZDARZA SIĘ ZAPOMNIEĆ O TYM, ŻE WARTO ZROBIĆ WSZYSTKO, ABY DIETA BYŁA PRZYJEMNA.

dylemat i problem, że nie możemy jeść tego, co pojawia się w naszym otoczeniu. Ale jeżeli dieta polega na samodzielnym układaniu menu, uwzględniającym takie nieprzewidziane sytuacje, osobie odchudzającej się jest o wiele łatwiej. Nie czuje się ubezwłasnowolniona czy pozbawiona prawa wyboru, przeciwnie, może sama podjąć decyzję, czy zjeść te kroleciki albo obiad w całości, czy może tylko połowę, a może w ogóle nic.

Czyli dobra dieta powinna uwzględniać różne nieprzewidziane okazje i zachcianki?

Oczywiście. W przypadku restrykcyjnych diet polegamy najczęściej właśnie w różnych nieprzewidzianych sytuacjach, niekiedy przykrych, na przykład wyjeżdżając na urlop czy na fajnej imprezie. Często też przecież mamy ochotę na rzeczy, których dieta ścisła nie uwzględnia, na przykład budzimy się rano z wielką ochotą na coś słodkiego albo przeciwnie, słonego i sycącego, a według rozpiski powinniśmy zjeść coś o przeciwnym smaku... i to w niewielkiej ilości!

Jest skuteczna dieta, w trakcie której nie będziemy chodzili głodni?

Moim zdaniem to warunek konieczny dobrej diety. Przy dietach odchudzających to drugi po braku elastyczności najczęściej występujący problem – ludzie na tych dietach chodzą wiecznie głodni, co fatalnie wpływa na ich motywację do wytrwania przy zmienionym modelu żywienia. Oczywiście, dieta odchudzająca, żeby była skuteczna, musi dostarczyć nam mniej energii, niż normalnie spalamy. I samo to jest już odbierane przez organizm jako duży dyskomfort, wywołujący czasami uczucie zagrożenia czy niepokoju. Jeżeli do tego dojdzie jeszcze ssanie pustego żołądka, nietrudno się domyślić, że nawet najsilniejszej osobie trudno będzie wytrwać w takiej męce.

Trzeba to tak umiejętnie przeprowadzić, aby mimo dostarczania mniejszej ilości energii nie dochodziło do uczucia głodu. No i na końcu – dieta musi być też smaczna.

A czy taka dieta marzeń, sycąca i smaczna, w ogóle istnieje?

Trudno tu wskazać jedną dietę, bo dla każdego będzie to coś zupełnie innego, zwłaszcza w kwestii ulubionych smaków i rytuałów związanych z jedzeniem. Właściwie należałoby mówić o sposobie żywienia, a nie o stosowaniu diety. Warto porozmawiać z dietetykiem, bo on, dając zalecenia dla swojego pacjenta, uwzględni, co ta osoba lubi jeść. Bardzo często przynajmniej część tych produktów da się włączyć do diety, sprawiając, że będzie ona dla danego człowieka przyjemniejsza w stosowaniu. Ale i dietetykom zdarza się zapomnieć o tym, że warto zrobić wszystko, aby dieta była przyjemna. Ostatnio zgłosiła się do mnie pacjentka, która skarżyła się, że była już u wielu dietetyków i miała trudności ze stosowaniem ułożonych przez nich planów żywieniowych. Po krótkiej rozmowie z nią zorientowałam się, że żaden dietetyk nie wpadł na pomysł, aby dodać do diety jej ulubione potrawy. Pacjentka ta na przykład uwielbiała spaghetti i wszyscy dietetycy kazali jej z niego zrezygnować. A czy naprawdę nie mogłaby sobie robić tego spaghetti nawet często, ale w nieco zdrowszej i odchudzającej wersji – z makaronem razowym, chudym mięsem z indyka i pomidorami?

Gdyby ta osoba знаła podstawowe zasady zdrowego odżywiania, sama mogłaby na to wpaść...

Oczywiście. Dlatego nie pochwalam żadnej diety, która cokolwiek narzuca, i nieważne, czy będzie to dieta gazetowa, czy dieta profesjonalnie przygotowana przez dietetyka. Dieta nie może sprowadzać się do ułożenia jadłospisu, do narzucenia osobie

odchudzającej się, co ma robić, ale bez wytłumaczenia, dlaczego to ma robić. Na przykład owoce – trzeba wytłumaczyć pacjentom, jaką mają wartość kaloryczną, ile jest w nich cukrów prostych i jaką rolę odgrywają w ludzkim organizmie, wskazać korzyści i zagrożenia związane z podjadaniem owoców – a wyposażona w te informacje osoba sama niech podejmie decyzję, ile razy dziennie może sobie na to pozwolić. Edukacja naprawdę może zdziałać cuda.

A nie dieta cud?

Takiej diety po prostu nie ma. Schudnąć można, stosując praktycznie każdy plan odchudzający zakładający redukcję kalorii, co prowadzi do spalania nagromadzonych zapasów. Czasami proces odchudzania przebiega wolniej, a czasami szybciej, bywa, że chudnie się na początku diety najbardziej efektywnie, a potem już mniej, dlatego warto poradzić się dietetyka, jak zabrać się do zdrowego odchudzania. Decydując się na dietę, zadajmy sobie też pytanie, jak długo jesteśmy w stanie w niej wytrwać i co się stanie, kiedy przestaniemy ją stosować.

Jak radzić sobie z chwilami zwątpienia?

Jeden z głównych problemów z wytrwaniem w diecie wiąże się z faktem, że w różnych okresach jej stosowania mamy różny poziom zasobów psychoenergetycznych. Innymi słowy, żeby wdrożyć nowe zachowanie, jakim jest nowy sposób odżywiania, oraz kontrolować je, trzeba mieć do tego dość energii psychicznej, potocznie mówiąc – trzeba mieć do tego głowę. I zazwyczaj na początku diety tej energii psychicznej nam nie brakuje, gorzej, jeżeli potem coś się zaczyna w naszym życiu dziać, co zaczyna tę energię i zasoby mentalne pochłaniać. Może to być na przykład nowa praca, przeprowadzka, kłopoty w małżeństwie, remont w domu. Wszystko, co →

MOMENTY STRESUJĄCE W ŻYCIU SĄ ZAZWYCZAJ KŁODAMI, O KTÓRE SIĘ POTYKAMY, STOSUJĄC DIETĘ. WTEDY ZACZYNAJMY CZEKAĆ NA LEPSZY CZAS, ABY ZNOWU SPRÓBOWAĆ. POTRZEBUJEMY STRATEGII ŻEBY PRZETRWAĆ KRYZYSY.

angażuje nasze psychiczne siły do tego stopnia, że na stosowanie diety już ich niestety nie starcza.

Czyli najczęściej przyczyną porażki jest stres?
Zdecydowanie tak. To momenty stresujące w życiu są zazwyczaj kłodami, o które się potykamy, stosując dietę. Wtedy zaczynamy czekać na lepszy czas, aby znowu spróbować. Podejmujemy kolejną próbę, licząc naiwnie, że tym razem będzie inaczej. Wciąż jednak nie mamy strategii, która pozwalałaby nam przetrwać kolejny kryzysowy moment i zachować odrobinę psychicznej siły na utrzymanie diety.

Na czym mogłaby polegać taka strategia?
Generalnie jest tak, że im krócej jesteśmy na diecie, tym te kryzysowe momenty mogą być dla nas bardziej destrukcyjne, gdyż nowy sposób żywienia nie stał się jeszcze nawykowy, automatyczny, niewymagający dużej siły i uwagi. Dla osób, które stosują wybrany plan żywieniowy od lat, z reguły mniejsze stresy nie stanowią przeszkody, choć i one mogą załamać się w obliczu poważnych życiowych kryzysów. Moim zdaniem receptą na to jest zaplanowanie sobie tak zwanego „planu B”, czyli opcji, co zrobić, kiedy mój „plan A”, czyli ścisłe stosowanie się do zasad diety, chwilowo przerośnie moje siły – nie będę miała głowy do robienia zakupów, gotowania, odechce mi się liczenia kalorii itd. Albo chociażby pojadę na urlop i nie będę miała gdzie gotować sobie posiłków. Wtedy najlepszą strategią jest założenie z góry złagodzenie zasad diety na jakiś czas. Planujemy, że na czas kryzysu odpuścimy sobie nieco, a potem wracamy

do bardziej restrykcyjnego pilnowania diety, jednak robimy to dopiero wtedy, gdy czujemy się na siłach.

I to pomoże?

Moja praktyka wskazuje, że to bardzo często ratuje sytuację. Podczas pracy z osobami odchudzającymi się dostrzegam bowiem, że sporym błędem jest to, że rozpoczynając dietę, zakładamy, że będziemy ją stosowali w sposób ciągły, że każdego dnia będziemy osiągać ujemny bilans energetyczny, że pod koniec tygodnia zawsze na wadze zobaczymy efekt naszych wyrzeczeń. A tak z reguły nie jest. Dlatego ja swoim pacjentkom proponuję tak zwane odchudzanie „schodkowe” – polega to na tym, że odchudzamy się intensywniej wtedy, kiedy mamy na to czas i psychiczne zasoby, ale kiedy sytuacja się zmienia, dieta zaczyna męczyc czy złościć, dajemy sobie prawo, żeby ją sobie na chwilę odpuścić. Wtedy zazwyczaj udaje się utrzymać już osiągnięte efekty spadku wagi, nie zaprzęścić ich, a jednocześnie łatwiej jest, po tym chwilowym odpoczynku od diety, do niej wrócić.

A czy warto powiedzieć wszystkim o diecie, traktując to jako dodatkową motywację?

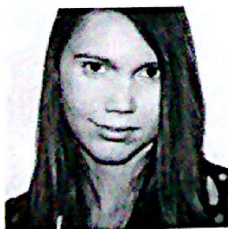
Z doświadczenia wiem, że takie asekuracyjne ogłaszanie światu naszej decyzji

o odchudzaniu nie jest zbyt skuteczne. Problem tkwi w tym, że człowiek, który tak robi, pokazuje, że sobie nie ufa i nie wierzy w swoje siły. Uwagi typu „Miałś się odchudzać, a jesz czekoladę!” wcale nie sprzyjają utrzymaniu diety i wzbudzaniu motywacji. Zwykle osoba, która właśnie ma kryzys w odchudzaniu i zaczyna dużo jeść, czuje się już dostatecznie okropnie, a wysyłając jej upominający komunikat, tylko pogarszamy jej samopoczucie.

A czy rodzina może jakoś pomóc?

Oczywiście. Najlepsza pomoc to przyłączenie się do nowego planu żywieniowego, choć oczywiście trudno to rodzinie narzucać. Jeżeli nawet rodzina nie jest gotowa ani nie ma potrzeby stosować diety, może przecież zacząć jeść więcej warzyw, trochę ograniczyć słodczyce, a przynajmniej nie wchodzić z nimi w pole widzenia odchudzającego się członka rodziny. Mąż, robiąc zakupy, może kupić żonie to i owo z produktów, których używa ona w diecie, a żona odchudzającego się męża mogłaby przy wspólnym oglądaniu filmu nie chrupać chipsów.

Pamiętajmy, że dieta to nie kuracja, to zmiana stylu życia. Dobrze, jeżeli w tej zmianie towarzyszą nam inni ludzie. Poza tym styl życia to coś, do czego przywiązujemy się na dłużej i nie porzucamy z powodu drobnych trudności czy wątpliwości. Traktujemy porażki raczej jako źródło wiedzy o tym, co trzeba w naszym nowym stylu życia zmienić. Kiedy postawimy sobie za wysoko poprzeczkę, możemy ją bez problemu obniżyć, kiedy się potkniemy, wstajemy i idziemy dalej. Jeżeli tak podejmiemy do naszej diety, z pewnością szybko zobaczymy jej efekty. ●



Anna Januszewicz }

psycholog, kierownik studiów podyplomowych na kierunku psychodietetyka w Centrum Badań Stosowanych nad Zdrowiem i Zachowaniami Zdrowotnymi CARE-BEH w Szkole Wyższej Psychologii Społecznej.