

# Żywnie w odpowiednim rytmie

## Równowaga żywieniowa kontra marketing XXI wieku



FOT. ANNA OLSZEWSKA-ADAMOWICZ

Pieczyno od zawsze nadawało pewien rytm polskiej tradycji żywieniowej. Słuchanie wewnętrznych sygnałów organizmu budowało zaufanie do samego siebie. Czy ten rytm jest nadal zachowany w czasach, kiedy trudno się przebić przez trendy kreowane przez chaos medialny? Z Anną Januszewicz z Wrocławskiego Instytutu Psychodietetyki rozmawiała Anna Olszewska-Adamowicz.



**Anna Olszewska-Adamowicz: Psychodietetyka to stosunkowo nowa i innowacyjna dziedzina, szczególnie w Polsce. Łączy wiedzę medyczną i psychologiczną, dzięki której pacjent otrzymuje multidyscyplinarną, skuteczną pomoc związaną z równowagą odżywiania się. Owa multidyscyplinarność odzwierciedla się w ścisłej współpracy psychologów, dietetyków, doradców żywieniowych, lekarzy, fizjoterapeutów i innych specjalistów zajmujących się fizjologicznymi aspektami powstawania nadmiernej masy ciała.**

**Anna Januszewicz:** Tak, w ten sposób właśnie definiuję psychodietetykę. Termin ten nie dla wszystkich jest jasny. Zwłaszcza to, co się kryje pod określeniem psychodietetyk, którego używają niektórzy specjaliści. Ponieważ miałam okazję być jedną z pierwszych osób tworzących program kształcenia podyplomowego na kierunku psychodietetyka w Polsce (na Uniwersytecie SWPS, który jako pierwszy uruchomił taki kierunek), toteż szczególnie ważne jest dla mnie, aby ta dziedzina i kompetencje specjalistów ją uprawiających były odpowiednio definiowane.

Dla mnie psychodietetyka pokazuje przede wszystkim wzajemne powiązania pomiędzy psychologią i dietetyką. Nie jest tym samym co psychologia odżywiania, bo mówimy w niej nie tylko o tym, jak psychika wpływa na to, co jemy, ale także jak to, co jemy, wpływa na to, jak funkcjonujemy psychicznie. Studia z psychodietetyki uczą specjalistów żywienia psychologicznego podejścia do pacjenta, a tych, którzy pracują nad psychologicznymi aspektami problemów żywieniowych, uczą, jak ważny dla mechanizmów psychologicznych jest aspekt biologiczny, wiedza żywieniowa, stan zdrowia itp. Przede wszystkim psychodietetyka pozwala więc współpracować specjalistom zajmującym się dietetyką i psychologią. Nie jestem zwolenniczką używania tytułu psychodietetyk, gdyż podyplomowe kształcenie przygotowuje przede wszystkim do pracy zespołowej w zakresie dieteoterapii i poradnictwa psychologicznego odnośnie do problemów żywieniowych, ale osobom bez wcześniejszego przygotowania nie pozwala na bycie dietetykiem i psychologiem jednocześnie.

**Jak ocenia Pani rozwój tej dyscypliny w naszym kraju?**

Psychodietetyka robi karierę i bardzo mnie to cieszy. Moje obserwacje wskazują, że coraz więcej specjalistów z branży żywienia dochodzi do wniosku, że sama wiedza z dietetyki nie wystarczy, aby pomagać ludziom skutecznie zmieniać nawyki. To psychologia odpowiada na pytanie, od czego zależy zachowanie człowieka i jak je kształtować, dlatego nie jest dziwne, że osoby, które nie znają się na fizjologicznych aspektach odżywiania, mają problem z wywieraniem odpowiedniego wpływu na zachowanie swoich pacjentów. Podobnie coraz więcej psychologów nie wyobraża sobie, żeby pracować z pacjentem z problemami żywieniowymi, nie orientując się w dietetyce. Psychodietetyką zajmują się także osoby, które nie są ani psychologami, ani dietetykami – one świetnie radzą sobie jako edukatorzy w zakresie zmiany nawyków żywieniowych, bo znają nie tylko podstawy żywienia. Wiedzą także, jak pomagać ludziom wdrożyć te zasady w życie, gdyż znają ich psychologiczne uwarunkowania. Potrzebujemy takich specjalistów. Obserwacje i badania, jakie prowadziłam, pokazują, że w programach profilaktyki otyłości i chorób żywieniowo zależnych ciągle

należy nie wykorzystywać się wiedzy psychologicznej. Specjaliści zajmujący się psychodietetyką, holistycznie patrząc na człowieka mają szansę to zmienić. Dlatego cieszy mnie, że na Uniwersytecie SWPS od lat mamy dużą liczbę słuchaczy tego kierunku. Specjaliści chętnie kształcą się także w Instytucie Psychodietetyki, który prowadzę. Mam nadzieję, że holistyczne podejście do pacjenta w końcu stanie się normą w zakresie opieki zdrowotnej. Takie dziedziny jak psychodietetyka czy psychoonkologia to trend w tym kierunku.

**Jak duże jest pole zainteresowania psychodietetyków: pieczywo i wyroby cukiernicze? Gdzie ułożone są te produkty w trakcie terapii?**

Chleb zajmuje miejsce szczególne, jeśli chodzi o zachowania żywieniowe ze względu na ważną funkcję kulturową. Słuchacze studiów podyplomowych z psychodietetyki w 2014 roku przygotowali pod moim kierunkiem badanie dotyczące postaw wobec chleba z udziałem 253 osób (Pastuszek, Grzesińska, Wąż i Skiba, 2014). Wnioski z badania były takie, że na chleb ludzie patrzą głównie z trzech perspektyw: zdrowotnej – tutaj przejawia się przekonanie, że chleb i wyroby piekarnicze tuczą; z perspektywy obyczajowej – chleb jako symbol dobrobytu i gościnności oraz z perspektywy hedonistycznej – jedzenie chleba kojarzone jest z przyjemnością, smakami dzieciństwa. Moja praktyka w pracy z pacjentem w zakresie podejścia do odżywiania wskazuje, że faktycznie chleb budzi wiele emocji. Ludzie deklarują, że to właśnie po chleb sięgają dla poprawy nastroju, to kojarzy im się z bezpieczeństwem, z domem rodzinnym, z przyjemnością, a jednocześnie jego jedzenie wciąż wywołuje poczucie winy u osób, które próbują ograniczać się w kwestii jedzenia, aby kontrolować swoją masę ciała. Negatywną postawę wobec wypieków napędza także moda na dietę bez glutenu. Taka sytuacja, w której chleb jest z jednej strony pożądany (ze względu na smak i silną obecność w naszej tradycji), a z drugiej unikany (ze względu na przekonania, że „zawiera szkodliwy gluten i tuczy”), moim zdaniem, ma spore znaczenie dla problemów z kontrolą odżywiania, a nawet dla rozwoju zaburzeń odżywiania, w których charakterystyczna jest ambiwalentna postawa wobec żywności. ▶





Całe szczęście, obserwowany jest także trend sięgania po dobrej jakości pieczywo. Chleb jedzony z umiarem nie tuczy, a jego unikanie wiąże się z dużymi kosztami psychologicznymi. Cieszę się więc z mody na jedzenie pieczywa dobrej jakości, która zastępuje modę na unikanie chleba.

W Instytucie Psychodietetyki podczas pracy z pacjentem wyznajemy zasadę, że rezygnowanie z przyjemności jedzenia zagraża wręcz zdrowiu psychicznemu – generuje między innymi stres i ryzyko zaburzeń odżywiania. Dlatego odmawianie sobie chleba nie ma sensu, jeśli nie występują realne wskazania zdrowotne.

**Rozumiem, że istotne w psychodietetyce jest kierowanie się wewnętrznymi sygnałami płynącymi z ciała i umysłu. W polskiej tradycji pieczywo od zawsze nadawało pewien rytm żywieniowy. Słuchanie tych wewnętrznych sygnałów budowało zaufanie do samego siebie. Czy ten rytm jest nadal zachowany? Co obserwuje Pani u pacjentów w podejściu do wyrobów piekarniczych?**

W związku z tym, że dla wielu osób jedzenie chleba to nie tylko zaspokajanie głodu, ale także różnych potrzeb psychologicznych, jak już wspominałam, na przykład bezpieczeństwa, to łatwo sięgać po niego niezależnie od sygnałów głodu i sytości wysyłanych przez organizm. Tak samo dzieje się z innymi produktami poprawiającymi nastrój, np. ze słodyczami. Dlatego tak ważne jest, by uczyć się wsłuchiwać w swój organizm. I nie chodzi o to, by rezygnować z przyjemności jedzenia czy korzystania z kulturowej funkcji chleba, ale o to, by piec dwie pieczenie na jednym ogniu, czyli jeść w zgodzie z sygnałami organizmu i dbając o zaspokojenie potrzeb psychologicznych.

Nie odmawiamy sobie chleba, kiedy pojawia się na świątecznym stole i cała rodzina po niego sięga, ale unikajmy przejadania się nim, przerywajmy biesiadowanie spacerem, aby poczuć głód, zanim sięgniemy po kolejną kromkę. Na pewno wtedy będzie smakował lepiej, dostarczy nam więcej radości, a naszemu ciału potrzebnej, a nie zbędnej energii.

**Pani praca z pacjentem polega przede wszystkim na pomocy we wdrażaniu zaleconych zmian w życie. Najpierw otwiera Pani jego umysł na świadome i zdrowe odżywianie, dokonuje rewolucji w sposobie myślenia o jedzeniu. Zakładam, że bardzo ważna jest też nauka asertywności w wyborach żywieniowych. Odnoszę wrażenie, że w erze agresywnego marketingu i reklam różnego rodzaju żywności to chyba najtrudniejsze zadanie.**

To prawda, trudno czasem przebić się przez przekonania wpojone przez chaos medialny. Wciąż króluje wiele mitów na temat wyrobów piekarniczych. Uważamy, że chleb tuczy, a pieczywo chrupkie nie... Wiele osób żyje w przekonaniu, że ciemne pieczywo jest mniej kaloryczne niż jasne itp. Mimo szerokiego dostępu do wiedzy żywieniowej przeciętnemu Kowalskiemu trudno zorientować się w gąszczu informacji i zrozumieć istotę zdrowego odżywiania. Dlatego właśnie potrzebni są specjaliści od psychodietetyki, którzy tłumaczą nie tylko, co zmienić w sposobie odżywiania, ale też jak to zmienić.

**Rozmawiamy w okresie bożonarodzeniowym, kiedy człowiek zewsząd otoczony jest pięknymi wystawami sklepowymi, reklamami słodkich pro-**

**duktów. Jak w takich okolicznościach wzmacniać motywację pacjentów do trwałej zmiany sposobu odżywiania? W takim okresie pacjentom zapewne trudniej poradzić sobie ze stresem i emocjami?**

Jeśli ktoś planuje przejść na dietę w okresie świątecznym, to zdecydowanie odradzam. Lepiej poczekać na bardziej sprzyjające okoliczności. Natomiast każdemu życzę zachowania umiaru. Paradoksalnie jedzenie z umiarem cieszy bardziej niż przejadanie się. W psychologii mówimy o poszukiwaniu tak zwanego punktu zanikających korzyści, tj. sprecyzowaniu, kiedy kończy się przyjemne zaspokajanie głodu i potrzeby na określony smak, a zaczyna jedzenie pozbawione większej frajdy, tylko dlatego, że coś jest pod ręką, bo inni jedzą, bo ktoś nalega itp. Uświadomienie sobie, że przejadanie się bardzo często nie jest przyjemnością, pomaga. Później pozostaje opracowanie strategii pozwalających skończyć jedzenie w odpowiednim momencie. W tym właśnie pomagają specjaliści zajmujący się psychodietetyką. Wymaga to nauczania pacjenta owej asertywności żywieniowej, radzenia sobie z emocjami i z pokusami oraz wzmacniania wielu innych kompetencji pozwalających odpowiednio regulować odżywianie.

**Nie sądzi Pani, że jest tu spory obszar do współpracy pomiędzy piekarniami, cukierniami a specjalistami zajmującymi się psychodietetyką? Chodzi mi nie tylko o wsparcie marketingowe czy podpowiedzi, w jaki sposób eksponować produkty, sprzedawać je, aby nie wywoływać zbyt dużego stresu związanego z wyborem, ale również właściwą informację o wartościach odżywczych. Wszystko to w imię odpowiedzialności za decyzje względem jedzenia zgodnie z przekonaniem i prawidłowymi, zrównoważonymi zachowaniami.**

Takiej odpowiedzialności po stronie producentów bym sobie życzyła. Klarowna informacja to klucz do odpowiednich wyborów żywieniowych. Na nic zdadzą się strategie samokontroli odżywiania, jakich uczą specjaliści zajmujący się psychodietetyką, jeśli produkty oferowane na rynku nie będą dostępne w odpowiedniej, zdrowej wersji, z klarowną etykietą.

**Dziękuję za rozmowę. ■**



**dr Anna Januszewicz**

– psycholog, specjalista psychodietetyki, naukowiec i wykładowca. Zajmuje się problemami nadmiernej masy ciała, zaburzeniami odżywiania, trudnościami z utrzymaniem diety. Koordynator zespołu specjalistów w Instytucie Psychodietetyki. Posiada bogate doświadczenie w edukacji z zakresu psychodietetyki i psychologii zdrowia.