

EMOČNÍ PŘEJÍDÁNÍ ZBAVTE SE ZÁVISLOSTI NA JÍDLE

JÍDLO JE PRO NÁS PŘIROZENÝ PROSTŘEDEK, JAK SI DĚLAT DOBRE. MÁ NÁS UTĚŠIT, ODMĚNIT, NASYТИT. DODAT NÁM ENERGII. CO KDYŽ SE ALE VZTAH K JÍDLU ZVRNE V ZÁVISLOST? EMOČNÍ PŘEJÍDÁNÍ JE ROZŠÍŘENĚJŠÍ TRÁPENÍ, NEŽ BY SE NA PRVNÍ POHLED MOHOLO ZDÁT. NAVÍC JDE O NEJHŮŘ VIDITELNOU ZÁVISLOST.

VERONIKA VESELÁ

Jídlo a emoční prožívání nás provázejí od narození, kdy jsme pili z maminčina prsu. Stačilo zaplakat a prso mamilky nám dalo mléko, pocítit bezpečí, lásky a pozornosti. Pokračovalo to v dětství, kdy jsme byli za dobré skutky odměňováni jídlem. Rodinné oslavy, svátky a chvíle pohody jsou od nepaměti spojené s prostřeným stolem. Kdo nás v občasných chvílích nepohodily či stresu nesahá po čokoládě jako záplatě na bolavou duši nebo špatný den v práci?

Tenká hranice závislosti

Určitá míra emočního jedení je přirozená a vrozená nám všem. Zvláště ženy jsou k němu náchylné. Muži mají spíše tendenci brát jídlo jako palivo," říká nutriční terapeutka a psycholožka Zuzana Douchová. Trochu oříškem už pak ale bývá

rozlišit, kdy se o patogenní emoční přejídání jedná. „Když čokoládu nebo jakoukoliv pochoutku sníte, jak se cítíte? Je vám fajn a dál nic neřešíte? Nebo je vám špatně, těžko, máte výčitky, pranýřujete se za to, co jste právě udělali?“ radí Douchová, jak poznat, zda se nacházíte za hranicí patologie. Když momenty spojené s dobrým jídlem provází výčitka, sebeobvinění, chut se potrestat, deprese, úzkost, sebešpokozavání, nadívka, obezita nebo jakákoli jiná zdravotní omezení, může to být příznakem, že se vás téma emočního jedení týká.

„O patogenním přejídání mluvíme, když jíme na popud stresu a jiných nepříjemných emocí. Jde vlastně o poruchu příjmu potravy. Závislost. Všichni známe závislost na alkoholu, ale o závislosti na jídle se nemluví. Od jídla totiž nemůžeme abstинovat jako od alkoholu nebo jiných drog. Protože mluvit o problému pomáhá. A zkuste si i něco načíst – tady jsou naše tipy.“

FOTO: SHUTTERSTOCK.COM

protože jist potřebujeme všechni. O to je léčba těžší,“ upozorňuje nutriční terapeutka a psycholožka Douchová. Namísto jí nechat si pomoc od psychologa nebo terapeuta a ideálně i od někoho, kdo rozumí výživě a dohlédne i na vás jídelníček.

Vyladte svou stravu

Chut na sladké totiž nemusí být jen o emocích. Na vině může být také nevhodná dieta. „Takové příklady znám u klientek na nízkosacharidové stravě, které radikálně omezují přílohy a obiloviny. Často navíc žijí ve stresu a chronické únavě. V takových případech roste chut na sladké, a zvlášť na nezdravé sladké. Celozrnné komplexní sacharidy do jídelníčku patří,“ uvádí Douchová příklad, kdy stačí srovnat jídelníček, aby problém odezněl.

Někdy jsou chutě na sladké čisté fyziologického rázu. Příčinou, když potřebujeme rychle doplnit energii, v momentech zvýšené psychické či fyzické zátěže. Častěji jde ale o problém komplexní, kdy samotná úprava jídelníčku nestačí. Jídlo používáme jako formu úniku, kompenzaci našich nevitaných emocí.

„Většina žen, které za mnou chodi s tím, že chtějí něco se svou váhou dělat, mi hned vzápětí řeknou: Vím, že bych to neměla jist, kila navíc mě štvou, ale nemůžu si pomoci. Po jídle mě trápí výčitky a připadám si neschopná,“ líčí typickou klientku s problémem emočního přejídání Douchová. Emoční záchvatovité přejídání je nekontrolované, člověk je v ten moment od sebe odpojený. Přejídání provází úlevné pocitů, kdy dotýčný na chvíli nic neřeší ani nevnímá. „Když se pak z toho stavu probere, je v šoku z toho, co zase snedl. Je to jako jít s kamarádkou na sklenku vína a vypít dvě lahve,“ dává příklad nutriční terapeutka.

Závislost na přejídání je nejen mentální, ale i biochemická. Látky v jídle nám pomáhají doplnovat hladiny hormonů – endorfiny, serotonin, dopamin. To jsou neurotransmitery, které se vyplavují například při sportu nebo orgasmu. Po tuku a cukru se citíme dobře, přináší nám chvílkovou úlevu, ale z dlouhodobého hlediska narušují biochemickou rovnováhu. Kombinace cukru a tuku je nejdostupnější droga, kterou si můžeme dát. To, že emoční přejídání

Více o tématu jarních detoxů, zdravého ženského hubnutí a sebelásání si poslechněte v podcastu s nutriční poradkyní a psycholožkou Zuzanou Douchovou, který najdete na našem videoportalu kondice.cz.

úzce souvisí s hormonální rovnováhou, dokazuje, že je častým spouštěcím premenstruačního syndromu.

Identifikujte nezdravé návyky

Usedáte pravidelně k televizi s miskou chipsů nebo buráku? Když jete kolem pekárny, zavoní to a vy si musíte kupit koláček? Když jete na kávu s kamarádkou, neobejdete se to bez kousku dortu? Tyto naučené návyky jsou to první, čeho si můžeme všímat a co můžeme začít měnit. Místo chipsů si dejte mrkev nebo dip s okurkou. Místo kávy a kousku dortu si raději objednejte bylinkový čaj.

„Celková léčba je o sebepoznání, sebereflexi a schopnosti měnit záběhlé rituály, které vám už neslouží,“ říká Douchová. Za nezdravý návyk považuje i příliš úzkostlivé kontrolovaní toho, zda jíme „správně“. „Ženy, které striktně dodržují zásady zdravé výživy, řeší, aby jedly pouze bio, bez cukru, žádné uzeniny... Tam často může docházet k extrému, kdy se nakonec přejíme vším, co jsme si zakázali. Jen nám pak je těžko od žaludku i těžko psychicky. Někoho to

4

KNIHY, KTERÉ VÁM MOHOU POMOCI NAJÍ ODPOVĚDI

Transformace vyžaduje čas. Neděje se ze dne na den. Jděte za odborníkem a tomu se svěřte. Protože mluvit o problému pomáhá. A zkuste si i něco načíst – tady jsou naše tipy.

UKLIĐITE SI V HLAVĘ

BUDĚTE LASKAVĚJŠÍ SAMI K SOBĚ

MĚJTE SE RÁDA

NAKRMLETE SVÉ EMOCIE a žhubněte

NAKRMLTE SVÉ EMOCIE a žhubněte JEDNOU PROVŽDY



může dohnat až ke zvracení, a tím je zaděláno na bulimii a jiné poruchy příjmu potravy. Zdravé je jist všechno, ale ve správných množstvích," řadí odbornice.

Emoční deník

Další, co můžeme udělat, je začít si psát emoční deník. Zaznamenávejte do něj situace, kdy se přejíte. Sledujte, co jim předcházelo. Jaké jsou spouštěče a příčiny přejídání? Jídlem můžeme zaplňovat smutek a prázdnnotu.

Ventilovat jím neprojevený vztek. Uvolňovat se jím ve stresu – typický případ nájezdů na ledničku po návratu z práce, kde celý den hladovite, protože toho máte zkrátka moc a nestiháte.

„V každém z případů používám jídlo jinak. Je pak důležité zjistit, co je příčinou. Pokusit se předcházet příčině. A zjistit, co jiného můžu udělat pro to, abych se v tu chvíli opědovala a cítila se lépe,“ popisuje léčbu nutriční poradkyně.

Postup je podobný jako u závislosti na alkoholu nebo jiných drogách a jejich odvykání. „Žijeme ve společnosti, v níž se klade důraz na výkon, jsme nuceni plnit více roli najedou a všechny stejně dobře – být partnery, rodiči, zaměstnanci... Máme na sebe málo času, nemáme dost úlevných odpočinkových aktivit,“ říká Douchová a klade důraz na to, že jídelníček by neměl být naším jediným zdrojem mentální energie. Dobrou léčbou závislosti na jídle je nasměrovat pozornost k jiným aktivitám, které vám přinesou radost a nabíji vás.

Najděte zdroj naplnění

Když se cítíme dobře, nepotřebujeme závislost, ať už v podobě jídla, nebo drog, kterou bychom zaplnili svoji vnitřní prázdnотu a nespokojenost. Zásadní je naučit se o sebe emočně pečovat i jinak než jenom jídlem. Jak?

„To je u každého jiné. Pokud jste ve stresu a potřebujete ho

Týká-li se vás problematika emočního přejídání, nejdůležitější je odhalit mechanismy, které k němu vedou. A hlavně s nimi začít pracovat.

ventilovat, položte si otázku, čím jiným můžete přejídání nahradit.“ Řadí Douchová. Ať už to bude vás oblíbený sport, rozhovor s příběhem domácí práce, vědomý dech, nebo to, že pomazlíte kočku nebo psa, najděte si v každém dni chvíli pro hru, potěšení.

Není divu, že v životě napěchaném prací a povinnostmi najdeme potěšení závislostmi všechno druhu. Položte si tyto otázky: Co mi naplníuje? Co pro to v životě dělám? Jaké jiné aktivity kromě práce a povinnosti jsou součástí mého života? Dělám něco pro sebe, nebo dělám vše pro ostatní a sebe klade u na poslední místo?

Co dělám pro své tělo dnes? Umí odpočívat? Jaké jsou moje aktivity (procházka, jóga, tanec) a pasivní (meditace, relaxace, horká vana)? My my odpocinku? S kým mohu o svých problémech mluvit?

Jakmile si tyto otázky zadělete klást, už s tím neprestanete. Je to práce na celý život. ■