

# יצירת מערכת יחסים בריאה יותר עם אוכל

מערכת יחסים בריאה עם אוכל מעודדת רווחה גופנית, רגשית ונפשית. קחו רגע לחשוב על מערכת היחסים שלכם עם אוכל. האם זו מערכת טובה?

לא בטוחים? הנה בדיקה מהירה. בחרו איזו אמירה בכל שורה להלן מגדירה אתכם בצורה הטובה ביותר:

עמודה א	עמודה ב
<input type="checkbox"/> לרוב אני אוכל כשאני רעב	<input type="checkbox"/> אני נוטה לאכול כשאיני רעב, או אני לא מרשה לעצמי לאכול גם אם אני רעב
<input type="checkbox"/> לרוב אני מפסיק לאכול כשאני מרגיש שבע	<input type="checkbox"/> אני נוטה לאכול גם כשאני מרגיש שבע, או לא לאכול עד להרגשת תחושת שובע
<input type="checkbox"/> אני מרגיש טוב עם עצמי כשאני אוכל	<input type="checkbox"/> אני מבקרת את עצמי על עצם האכילה או על מה שאני אוכל
<input type="checkbox"/> אני אוכל את מה שאני נהנה לאכול ואני נהנה ממה שאני אוכל	<input type="checkbox"/> אני מגביל את הדברים שאני אוכל, או אני מרגיש אובדן שליטה בעת האכילה
<input type="checkbox"/> לרוב אני אוכל מגוון מזונות מזינים ונהנה לנסות מזונות חדשים	<input type="checkbox"/> אני אוכל רק מזונות מסוימים, ובדרך כלל מעדיף לא לנסות מזונות חדשים
<input type="checkbox"/> אני מרגיש נוח לאכול עם אחרים או לבד	<input type="checkbox"/> אני מעדיף לאכול לבד, ונוטה להימנע מאכילה עם אחרים
<input type="checkbox"/> אני נוטה לאכול מזונות עתירי קלוריות ו עם מעט חומרים מזינים הם "רעים", ואני מרגיש רע עם עצמי בעת אכילתם	<input type="checkbox"/> מבחינתי, מזונות עתירי קלוריות ועם מעט חומרים מזינים הם "רעים", ואני מרגיש רע עם עצמי בעת אכילתם
<input type="checkbox"/> באירועים מיוחדים אני אוכל יותר מדי, וזה בסדר מבחינתי	<input type="checkbox"/> אני מרגיש אשמה, בושה או מבוכה בזמן האכילה או לאחר האכילה
<input type="checkbox"/> כשאני חש עצבות, כעס, מתח, שיעמום או בדידות, אני מוצא דרכים שאינן קשורות לאכילה או שתייה כדי להרגיש טוב יותר	<input type="checkbox"/> אני אוכל ו/או שותה כדי לנחם את עצמי ולהירגע כשאני חש עצבות, כעס, מתח, שיעמום או בדידות
<input type="checkbox"/> בדרך כלל אני מרגיש טוב עם עצמי ו עם המראה שלי	<input type="checkbox"/> המשקל שלי והמראה שלי מדאיגים אותי מאוד, ואני מנסה לעשות דיאטה לעיתים קרובות
<input type="checkbox"/> בדרך כלל התזונה שלי כוללת מזון מזין, אני עושה פעילות גופנית וישן מספיק שעות	<input type="checkbox"/> אני סובל מעייפות, סחרחורת, בעיות עיכול ו/או בעיות פיזיות אחרות

## כך נראית מערכת יחסים בריאה

כל המשפטים בעמודה א' הם סימן למערכת יחסים בריאה עם אוכל. אכילה מעשירה את הבריאות הגופנית והנפשית שלהם. יש להם גם גישה מאוזנת לאוכל. נוח להם לדעת שלפעמים הם יאכלו יותר מדי או פחות מדי אוכל, אך לרוב יאכלו בהתאם לרעב, לתיאבון ולצורכי התזונה שלהם.

אולם, אם אתם כמו רוב האנשים, יש סיכוי שלפחות חלק מהמשפטים בעמודה ב' ייראו לכם מוכרים. וכפי שבוודאי ניחשתם, כל המשפטים בעמודה ב' הם סימן לכך שמערכת היחסים שלכם עם אוכל יכולה להשתפר.

## הערכת מערכת היחסים שלכם

כדי להבין טוב יותר את מערכת היחסים שלכם עם אוכל, שקלו לנהל יומן למשך שבוע או שבועיים לגילוי דפוסים פוטנציאליים. כל פעם שאתם אוכלים או רעבים, ערכו רשימה קצרה של הדברים הבאים:

- היכן הייתם ומה עשיתם

- כיצד הרגשתם באותו רגע ומדוע

- מה אכלתם או מדוע נמנעתם מלאכול

- כיצד הרגשתם לאחר מכן

השתמשו בתרגיל זה רק כדי לבחון באובייקטיביות את מערכת היחסים שלכם עם אוכל. לאחר שתדעו מהם הגורמים, קל יותר לרוב לשנות התנהגות. לדוגמה, אם גיליתם כי:

- **אתם נוטים לאכול כדי להרגיע את מה שאתם מרגישים.** חשבו על דברים אחרים שתוכלו לעשות – הליכה, שליחת הודעה לחבר, נשימות עמוקות – בפעם הבאה שרגש מציף אתכם. שקלו גם דרכים להפחתת מתח באותו הרגע וכן לאורך זמן.

- **אתם עסוקים כל כך שאתם בסופו של דבר מפספסים ארוחות במהלך היום,** אך לרוב מרגישים עייפים ועצבניים. שקלו להתכונן מראש או לקנות ארוחות וחטיפים מזינים מראש כדי שהם יהיו זמינים.

- **כשאתם לא רעבים, אתם אוכלים בלי לשים לב מתוך שיעמום או הרגל** בעת ביצוע פעילות פסיבית, כגון צפייה בטלוויזיה. בפעם הבאה שתחפשו משהו לעשות, דלגו על האוכל ובמקום התעסקו בפעילות אחרת שאתם אוהבים. ואם מתחשק לכם חטיף בזמן צפייה בטלוויזיה, הימנעו משקית הציפס או קופסת הגלידה. לחלופין, קחו לכם מנה ואל תקחו מנה נוספת.

- **אתם מרגישים לחץ לאכול או לא לאכול באופן כלשהו במצבים מסוימים.** בפעם הבאה שאתם מבליים עם אותה קבוצת חברים או באירוע משפחתי, השתדלו ככל שניתן להתמקד בצרכים שלכם ולכבד אותם. ייתכן שמשמעות הדבר היא לאכול לפני המפגש, לסרב בנימוס, או לחלוק ארוחה. ייתכן גם שהמשמעות היא לבלות פחות זמן במצבים מסוג זה.

אלו רק כמה דוגמאות. אנשים רבים – כולל ילדים ומתבגרים – חווים מתח(ים) במערכת היחסים שלהם עם אוכל. וכאשר יש להם גישה לאוכל בכמות מספקת, על פי רוב זה יכול צמצום כמויות או זלילה, כגון:

- אכילה בתור נחמה או הרגעה בתקופות קשות, כמו מצבי כעס, לחץ, עצבות, בדידות או מצבים אחרים.

- עשיית דיאטות יו-ו/או דיאטות אופנתיות, או משטרי כושר. אלה משמשים כ"פתרונות קסם" להפחתת משקל גוף, בניית מסת שריר או שינוי גופני מסוג אחר.
  - בניית מערכת פרס/עונש שקושרת בין האימונים או פעילויות אחרות ובין מה שמותר או אסור לאכול.
  - תיוג אוכל כ"טוב" או "רע" והאשמה עצמית או הרגשה רעה אם אוכלים אוכל "רע".
  - צריכת מזונות מסוימים בלבד, ללא נכונות לנסות מזונות חדשים.
- כל אלו התנהגויות שניתן לתאר אותן בכלליות כ"הפרעה באכילה" ("disordered eating"). והן עלולות להיות סימן להפרעות אכילה.

## טיפים למטפלים

- הורים ומטפלים לעיתים קרובות דואגים לילדים ותוהים האם הם מקבלים מספיק אוכל וחומרים מזינים, במיוחד כשילד או מתבגר בררן במיוחד לגבי מזון.
- ראשית, קחו בחשבון את השלב ההתפתחותי שבו נמצא ילדכם. לדוגמה, בררנות באכילה טבעית במיוחד בקרב פעוטות, אך הם מתגברים עליה ככל שהם מתפתחים. ומחקרים מראים שלאכילה בררנית בשלב זה של חיי הפעוט אין בדרך כלל השפעה בריאותית ארוכת טווח.<sup>1</sup> אם הילד גדל ומתפתח, סביר להניח שהוא יהיה בסדר.
- בדומה לכך, ילד המתקרב לגיל ההתבגרות או מתבגר מנסים לעמוד על דעתם כחלק מההתבגרות שלהם. והם גם מגיבים לשינויים הגופניים כחלק מההתפתחות שלהם.
- כמו כן, שקלו מהם הגורמים שעשויים להשפיע על קבלת ההחלטות שלהם:
- האם ייתכן שהם מרגישים שמופעל עליהם לחץ לאכול מזון מסוים או להימנע מאכילתו, בין אם מצדכם או מצד אדם אחר?
- אולי ילדכם אוכל לאט ומרגיש שמופעל עליו לחץ לסיים לאכול מהר יותר?
- האם הם אכן רעבים כשאתם יושבים לאכול? שקלו להפחית את כמות החטיפים לפני הארוחות או לתת להם ארוחה כחלק מהחטיפי.
- האם הם מקבלים אוכל כפרס על התנהגות טובה? אם כן, ייתכן שילדכם ילמד לשייך ממתקים כדבר טוב ומאכלים אחרים כדבר רע.
- האם יש לכם זמני ארוחה קבועים? האם זו חוויה מהנה או מלחיצה? אם אין לכם זמן קבוע, נסו ליצור הרגל ו/או דרכים כדי להפוך את הזמן הזה לחוויה מהנה שמחכים לה בכל פעם מחדש.
- האם יש להם חוש ריח מפותח או האם הם לא אוהבים מרקמים או טעמים מסוימים? אם כן, שקלו להגיש את המאכלים הללו במנות קטנות יותר או בדרכים אחרות, או נסו להציע להם מאכלים אחרים עם חומרים מזינים.
- האם הם מפחדים מדבר כלשהו, כמו להיחנק או לנסות דברים חדשים?
- בכל מקרה, קו מנחה פשוט הוא שאם הילד או המתבגר פעיל וגדל, הוא כנראה מקבל מספיק חומרים מזינים במזון שלו.<sup>2</sup>
- אם לא, ייתכן שיש בעיית בריאות ברקע, פיזית או נפשית, כגון הפרעת אכילה. התייעצו עם איש מקצוע בתחום הבריאות הנפשית או בתחום הבריאות הגופנית.

## הפרעות אכילה

- הפרעות אכילה פוגעות בכ-8% מהנשים ו-2% מהגברים בעולם כולו - ופוטנציאלית מעבר למספרים אלו מכיוון שלעיתים קרובות הן לא מאובחנות או לא מאובחנות כראוי.<sup>3</sup> 1 מתוך 20 איש לערך שסובלים מהפרעות אכילה נפטרים כתוצאה מסיבוכים או התאבדות.<sup>4</sup>
- אומנם הפרעות אכילה מתפתחות לעיתים קרובות בגיל ההתבגרות ובגיל הבגרות המוקדמת, הן יכולות להתפתח בכל גיל, כולל בקרב ילדים צעירים מאוד. סימני אזהרה כוללים:

- דיאטה או חוקים נוקשים בדבר מזון וכושר גופני
  - עיכובים בגדילה ובהתפתחות
  - הרגלי אכילה לא מסודרים, כגון אכילת כמות מזון רבה בקצב מהיר מאוד, חיתוך מזון לחתיכות קטנות ואכילה מאוד איטית, שקר לגבי הכמות שאכל האדם, או מניעה מלאכול עם אחרים
  - ירידה בביצועים בעבודה, בבית הספר, בספורט ובפעילויות אחרות
  - בעיות במערכות יחסים ובחיים החברתיים
  - הפרעות נפשיות או סימנים להפרעות נפשיות, כולל דיכאון, חרדה, חשיבה אובדנית, ערך עצמי נמוך, פרפקציוניזם
  - בעיות בריאות קשורות ו/או סיבוכים, כגון בעיות לב, אוסטאופורוזיס, סוכרת, לחץ דם גבוה, עייפות כרונית, בעיות במערכת העיכול, ובעיות אחרות
  - הפרעות הקשורות לשימוש באלכוהול ושימוש בסמים
- וכפי שקורה עם מחלות נפשיות, גם הפרעות אכילה אינן עושות הבחנות בין אדם לאדם. אנשים מכל קצוות החברה מתמודדים עם הפרעות אכילה. כמו כן, להפרעות אכילה גדלים וצורות שונות – אדם שחי עם הפרעת אכילה יכול להשמיין, להרזות, או לשמור על אותה חזות פיזית שהייתה להם לפני שההפרעה התפתחה. חלק מהאנשים מתמודדים עם יותר מסוג הפרעת אכילה אחד, בין אם בו זמנית או במעבר מהפרעה אחת לשנייה.
- הפרעות אכילה נפוצות כוללות:
- **אנורקסיה נרבוזה**, אנשים מפחדים מהשמנה ומנסים לשלוט על משקלם על ידי צמצום קיצוני של כמויות המזון שהם צורכים, פעילות גופנית מוגזמת, או שניהם יחד.
  - **הפרעת אכילה בולמוסית**, אנשים סובלים מהתקפי זלילה וחשים חוסר שליטה. לרוב, הם שומרים על סודיות, ומרגישים אשמה ומבוכה על מעשיהם.
  - **בולימיה נרבוזה**, אנשים סובלים מבולמוסי אכילה, ולאחר מכן מצמצמים באופן קיצוני את כמויות האוכל ו/או נוקטים בצעדים דרסטיים – הקאה, שימוש במשלשלים או פעילות גופנית מוגזמת – כדי למנוע עלייה במשקל.
  - **הפרעת אכילה בררנית (ARFID)** (אנשים 1). אינם מעוניינים לאכול, 2) נמנעים ממאכלים על בסיס המרקם, המראה, הצבע או הריח, ו/או 3) מודאגים ממה שיקרה אם יאכלו, כגון פחד מחנק, הקאה או עצירות.
- החלמה מהפרעה נפשית היא מאתגרת, ועשויה לקחת שבועות, חודשים, ובמקרים מסוימים גם שנים. אך חשוב לדעת שהיא אפשרית, ואנשים רבים מצליחים בכך, במיוחד כאשר יש התערבות מוקדמת. תוכלו להיעזר ב**כלי הערכה** מתומצת זה כדי לבחון אם אתם או מישהו תחת השגחתכם מתמודד עם הפרעת אכילה. כמו כן, שקלו לפנות לקבלת עזרה מקצועית.

<sup>1</sup>University of Bristol. **Should we worry about picky eating** 27 בנובמבר 2023.

<sup>2</sup>NHS. **Fussy eaters** 27 בנובמבר 2023.

<sup>3</sup>The American Journal of Clinical Nutrition. **Prevalence of eating disorders over the 2000–2018 period: a systematic literature review** 28 בנובמבר 2023.

<sup>4</sup>National Eating Disorders Association (NEDA). **Eating disorder myths** 28 בנובמבר 2023.

Child Mind Institute. **Picky eating: What’s normal and what’s not** 27 בנובמבר 2023.

Eating Disorders Victoria. **Key research and statistics** 28 בנובמבר 2023.

Eatright.org. **What is disordered eating** 29 בנובמבר 2023.

Johns Hopkins. **Healthy eating during adolescence** 29 בנובמבר 2023.

HelpGuide.org. **Emotional eating and how to stop it** 27 בנובמבר 2023.

Mayo Clinic. **Weight loss: Gain control of emotional eating** 27 בנובמבר 2023.

National Eating Disorders Association. **How to have a healthy relationship with food** 28 בנובמבר 2023.

University of Bristol. **Should we worry about picky eating** 27 בנובמבר 2023.

University of Newcastle. **What does having a ‘good relationship with food’ mean?** 4 ways to know if you’ve got one

כל הזכויות שמורות © 2023 Optum, Inc. Optum® הוא סימן מסחרי רשום של Optum, Inc. בארה"ב ובתחומי שיפוט אחרים. כל שאר המותגים או שמות המוצרים הם סימנים מסחריים או סימנים רשומים של הקניין של בעליהם בהתאמה. חברת Optum היא מעסיקה שוויונית.