

Nawiązywanie zdrowszej relacji z jedzeniem

Zdrowa relacja z jedzeniem stanowi paliwo dla dobrostanu fizycznego, emocjonalnego i psychicznego. Zastanów się przez chwilę nad swoją relacją z jedzeniem. Czy jest to dobra relacja?

Nie masz pewności? Tutaj możesz to szybko sprawdzić. Z poniższych stwierdzeń, w każdym wierszu wybierz te, które najbardziej przypominają Ci Ciebie:

Kolumna A	Kolumna B
<input type="checkbox"/> Zazwyczaj jem wtedy, gdy jestem głodny(-a)	<input type="checkbox"/> Często jem wtedy, gdy nie jestem głodny(-a) lub nie pozwalam sobie jeść, nawet gdy odczuwam głód
<input type="checkbox"/> Zazwyczaj przestaję jeść wtedy, gdy czuję się najedzony(-a)	<input type="checkbox"/> Często nadal jem nawet wtedy, gdy poczuć się już najedzony(-a) lub nie jem wystarczająco dużo, aby poczuć się najedzonym(-ą)
<input type="checkbox"/> Czuję się ze sobą dobrze, kiedy jem	<input type="checkbox"/> Często krytykuję się za jedzenie lub za to co jem
<input type="checkbox"/> Jem to, co lubię i lubię, to co jem	<input type="checkbox"/> Ograniczam swoje jedzenie lub czuję, że nie kontroluję się, kiedy jem
<input type="checkbox"/> Zazwyczaj jem różnorodne, pożywne pokarmy i lubię próbować nowych potraw	<input type="checkbox"/> Jem tylko określone produkty i na ogół wolę nie próbować nowych potraw
<input type="checkbox"/> Czuję się komfortowo spożywając posiłki z innymi osobami lub tylko w swoim towarzystwie	<input type="checkbox"/> Wolę jeść w samotności lub w ukryciu i unikam spożywania posiłków w towarzystwie innych osób.
<input type="checkbox"/> Często jem produkty wysokokaloryczne i o niskiej wartości odżywczej	<input type="checkbox"/> Produkty wysokokaloryczne i o niskiej wartości odżywczej uważam za „złe” i mam do siebie pretensje, kiedy je jem
<input type="checkbox"/> Przy niektórych okazjach zdarza mi się zjeść za dużo, ale nie przeszkadza mi to	<input type="checkbox"/> Kiedy jem lub po jedzeniu czuję się winny(-a), zawstydzony(-a) lub zażenowany(-a)
<input type="checkbox"/> Gdy czuję smutek, złość, stres, znudzenie lub samotność, znajduję sposoby na poprawę samopoczucia, które nie wiążą się z jedzeniem ani piciem.	<input type="checkbox"/> Jem i/lub piję, żeby pocieszyć siebie lub uspokoić, gdy czuję smutek, złość, stres, znudzenie lub samotność
<input type="checkbox"/> Na ogół czuję się dobrze ze sobą i jestem zadowolony(-a) z tego, jak wyglądam	<input type="checkbox"/> Bardzo często martwię się swoją wagą i wyglądem i często staram się być na diecie
<input type="checkbox"/> Zazwyczaj jem odżywcze produkty, uprawiam aktywność fizyczną i śpię wystarczająco dużo.	<input type="checkbox"/> Czuję zmęczenie, zawroty głowy, mam problemy z trawieniem i/lub inne dolegliwości fizyczne

Jak wygląda dobra relacja

Wszystkie stwierdzenia w Kolumnie A są oznakami zdrowej relacji z jedzeniem. Jedzenie wzbogaca ciało i zdrowie psychiczne. Mają również zrównoważone podejście do żywności. Nie mają problemu z tym, że czasami mogą zjeść za dużo lub za mało, ale zazwyczaj jedzą kierując się poczuciem głodu, apetytem i potrzebami żywieniowymi.

Jeśli jednak jesteś podobny(-a) do większości osób, istnieje prawdopodobieństwo, że przynajmniej kilka stwierdzeń w Kolumnie B wydało Ci się znajomych. I jak już się pewnie domyśliłeś(-aś), wszystkie stwierdzenia w Kolumnie B świadczą o tym, że w Twojej relacji z jedzeniem jest coś do poprawienia.

Ocena relacji

Aby lepiej zrozumieć swój stosunek do jedzenia, pomyśl o prowadzeniu dziennika przez tydzień lub dwa, aby odkryć potencjalne wzorce. Za każdym razem gdy jesz lub odczuwasz głód, zanotuj:

- Gdzie byłeś(-aś) i co robiłeś(-aś)
- Jak się wtedy czułeś(-aś) i dlaczego
- Co zjadłeś(-aś) lub dlaczego nie zjadłeś(-aś)
- Jak się potem czułeś(-aś)

Wykorzystaj to ćwiczenie jedynie do obiektywnej oceny swojej relacji z jedzeniem. Kiedy już rozpoznasz czynniki wyzwalające pewne zachowania, łatwiej będzie je zmienić. Na przykład, jeśli zauważysz że:

- **Zazwyczaj jesz, aby uspokoić swoje emocje.** Pomyśl, co innego możesz zrobić – na przykład pójść na spacer, napisać sms-a do przyjaciela, zrobić kilka głębokich oddechów – następnym razem, gdy poczujesz się przytłoczony(-a) przez emocje. Zastanów się również, jak możesz zredukować stres w danej chwili i w długim okresie czasu.
- **Jesteś tak zajęty(-a), że pomijasz posiłki** w ciągu dnia, ale zwykle czujesz się zmęczony(-a) i rozdrażniony(-a). Pomyśl o wcześniejszym przygotowaniu lub kupieniu odżywczego posiłku i przekąsek, tak żeby mieć je pod ręką.
- **Kiedy nie odczuwasz głodu, jesz bezmyślnie z nudów lub przyzwyczajenia** wykonując pasywną czynność, na przykład oglądając telewizję. Następnym razem, gdy będziesz szukać czegoś do zrobienia, zamiast jedzenia wybierz inną aktywność, którą lubisz. A jeśli chcesz zjeść przekąskę w trakcie oglądania telewizji, nie przynoś na kanapę całej paczki chipsów ani wiaderka lodów. Wydziel sobie porcję i nie bierz dodatków.
- **Czujesz presję, aby jeść lub nie jeść w określony sposób** w określonych sytuacjach. Następnym razem, gdy będziesz w grupie przyjaciół lub na spotkaniu rodzinnym, postaraj się skupić na własnych potrzebach i je uszanować. Może to oznaczać zjedzenie czegoś przed pojawieniem się na imprezie, grzeczne odmówienie lub podzielenie posiłku. Może to również oznaczać ograniczenie czasu spędzanego w takich sytuacjach.

To tylko kilka przykładów. Wiele osób – w tym dzieci i młodzież – odczuwa pewne napięcia w relacji z jedzeniem. Zakładając, że mają dostęp do wystarczającej ilości jedzenia, zwykle wiąże się to z ograniczaniem jedzenia lub objadaniem się, p.:

- Traktowanie jedzenia jako środka do uspokojenia lub pocieszenia w trudnych chwilach, kiedy odczuwamy zdenerwowanie, stres, smutek, samotność lub coś innego.
- Stosowanie diet wywołujących efekt jojo i/lub modnych diet lub reżimu ćwiczeń. Są one często używane jako „szybkie rozwiązania” pozwalające schudnąć lub zyskać masę mięśniową lub w jakiś sposób zmienić swój wygląd.
- Stosowanie systemu nagród/kar, który wiąże aktywność fizyczną lub działania z tym, co można lub czego nie można jeść.
- Dzielenie jedzenia na „dobre” i „złe” i zawstydzanie siebie lub złe samopoczucie po zjedzeniu czegoś „złego”.
- Jedzenie tylko określonych produktów, niechęć do próbowania nowych potraw.

Wszystkie te zachowania można ogólnie opisać jako „aburzenia odżywiania”. Mogą one również być objawami zaburzeń odżywiania.

Wskazówki dla opiekunów

Rodzice i opiekunowie często martwią się o to, czy ich dziecko otrzymuje wystarczającą ilość pożywienia i składników odżywczych, zwłaszcza gdy dziecko lub nastolatek wydaje się być szczególnie wybredny w kwestii jedzenia.

Po pierwsze, należy wziąć pod uwagę etap rozwoju dziecka. Na przykład, naturalne jest, że małe dzieci są szczególnie wybredne, ale zwykle wyrastają z tego w miarę dojrzewania. Badania pokazały, że wybiórczość pokarmowa na tym etapie nie ma zazwyczaj żadnych długoterminowych skutków dla zdrowia.¹ Jeśli dziecko rośnie i dojrzewa, prawdopodobnie wszystko będzie w porządku.

Podobnie, kilkulatek lub nastolatek mogą w trakcie dojrzewania starać się zapewnić sobie niezależność i jest to zupełnie naturalne. Mogą również w ten sposób reagować na zmiany zachodzące w ich organizmie w trakcie dojrzewania.

Warto się również zastanowić, co może wpływać na podejmowane przez nich decyzje:

- Czy mogą odczuwać presję wywieraną przez Ciebie lub inną osobę, aby jeść lub nie jeść określonych produktów?
- Może dziecko zazwyczaj wolno je i czuje presję, aby szybciej skończyć posiłek?
- Czy są naprawdę głodni, kiedy wołasz ich na posiłek? Pomyśl o ograniczeniu przekąsek przed posiłkami lub zaproponuj im posiłek w ramach przekąski.
- Czy są nagradzani jedzeniem za dobre zachowanie? Jeśli tak, dziecko może zacząć kojarzyć smakołyki jako coś dobrego, a inne pokarmy jako coś złego.
- Czy jecie posiłki o regularnych porach? Czy są one zazwyczaj czymś przyjemnym czy źródłem stresu? Jeśli nie, zastanów się nad stworzeniem rutyny i/lub znalezieniem sposobów, aby ten czas był czymś, na co się czeka i co sprawia przyjemność.
- Czy mają wyostrzony zmysł węchu lub nie lubią pewnych tekstur lub smaków? Jeśli tak, postaraj się podawać takie pokarmy w mniejszych ilościach lub innych postaciach lub zaproponuj inne pokarmy zawierające podobne składniki odżywcze.
- Czy czegoś się boją, na przykład zadławienia się lub próbowania nowych rzeczy?

W każdym przypadku, warto po prostu stosować zasadę, że jeśli dziecko lub nastolatek jest aktywny i rośnie, to prawdopodobnie otrzymuje wystarczającą ilość odżywczych pokarmów.²

Jeśli nie, może to być problem medyczny lub psychiczny, taki jak zaburzenia odżywiania. Należy skonsultować się ze specjalistą ds. zdrowia psychicznego lub innym lekarzem.

Zaburzenia odżywiania

Szacuje się, że zaburzenia odżywiania dotyczą 8% kobiet i 2% mężczyzn na całym świecie - a potencjalnie nawet więcej, ponieważ często są one niezdiagnozowane lub błędnie zdiagnozowane.³ Szacuje się, że 1 na 20 osób cierpiących na zaburzenia odżywiania umiera w wyniku powikłań lub samobójstwa.⁴

Mimo iż zaburzenia odżywiania często rozwijają się u młodzieży i młodych dorosłych, mogą się one pojawić w dowolnym wieku, nawet u bardzo małych dzieci. Znaki ostrzegawcze obejmują:

- Stosowanie diety lub bardzo surowych zasad dotyczących jedzenia i ćwiczeń
- Zahamowanie wzrostu i rozwoju
- Zaburzone nawyki pokarmowe, takie jak szybkie spożywanie dużej ilości jedzenia, krojenie jedzenia na małe kawałki i jedzenie bardzo powoli, kłamanie na temat tego, ile się zjadło lub unikanie jedzenia w towarzystwie innych osób.
- Gorsze wyniki w pracy, szkole, osiągnięciach sportowych lub w innych aktywnościach
- Problemy w relacjach i w życiu towarzyskim
- Zaburzenia zdrowia psychicznego lub objawy takich problemów, w tym depresja, niepokój, myśli samobójcze, niska samoocena, perfekcjonizm
- Powiązane schorzenia medyczne i/lub powikłania zdrowotne, takie jak problemy z sercem, ubytek tkanki kostnej, cukrzyca, nadciśnienie, przewlekłe zmęczenie, problemy żołądkowo-jelitowe i nie tylko
- Zaburzenia używania alkoholu i substancji psychoaktywnych

Podobnie jak choroby psychiczne, zaburzenia odżywiania mogą dotyczyć każdego. Osoby z zaburzeniami odżywiania pochodzą z najróżniejszych środowisk. Występują one również we wszystkich rozmiarach i kształtach - osoba z zaburzeniami odżywiania może przybrać na wadze, stracić na wadze lub pozostać w takiej samej formie fizycznej, jak przed wystąpieniem zaburzenia. Niektóre osoby cierpią na więcej niż jedno zaburzenie odżywiania, w tym w tym samym czasie lub przechodząc od jednego do drugiego.

Częste zaburzenia odżywiania to między innymi:

- **Jadłowstręt psychiczny** to zaburzenie, w którym osoba chora przeżywa silny lęk przed przybraniem na wadze i stara się kontrolować swoją wagę poprzez znaczne ograniczenie spożywanej żywności, nadmierny wysiłek fizyczny lub jedno i drugie.
- **Zaburzenia odżywiania z napadami objadania się** to zaburzenia, w których chory nadmiernie się objada i towarzyszy temu poczucie utraty kontroli. Zazwyczaj robi to w ukryciu i ma poczucie wstydu i zażenowania.
- **Żarłoczność psychiczna** to zaburzenie polegające na napadowym jedzeniu, następnie poważnym ograniczaniu jedzenia i/lub podejmowaniu drastycznych środków - takich jak wymioty, stosowanie środków przeczyszczających lub nadmierne ćwiczenia - aby uniknąć przybrania na wadze.
- **Ograniczanie lub unikanie posiłków (ARFID)** to zaburzenie polegające na 1.) braku zainteresowania jedzeniem, 2.) unikaniu produktów żywnościowych ze względu na ich teksturę, wygląd, kolor lub zapach, i/lub 3.) martwieniu się o to, co się stanie po jedzeniu, np. obawa przed zakrztuszeniem, wymiotami lub zaporami.

Wyleczenie zaburzeń odżywiania jest trudne i może trwać tygodnie, miesiące, a w niektórych przypadkach nawet lata. Jest jednak możliwe i wielu osobom udaje się to, szczególnie w przypadku podjęcia wczesnej interwencji. Zachęcamy do skorzystania z krótkiego **narzędzia przesiewowego**, aby sprawdzić czy Ty lub osoba, którą się opiekujesz zmagasz się z zaburzeniami odżywiania. Warto się również zastanowić nad zgłoszeniem się po pomoc do specjalisty.

¹ University of Bristol. **Should we worry about picky eating?** Dostęp uzyskano 27 listopada 2023 r.

² NHS. **Fussy eaters.** Dostęp uzyskano 27 listopada 2023 r.

³ The American Journal of Clinical Nutrition. **Prevalence of eating disorders over the 2000–2018 period: a systematic literature review.** Dostęp uzyskano 28 listopada 2023 r.

⁴ National Eating Disorders Association (NEDA). **Eating disorder myths.** Dostęp uzyskano 28 listopada 2023 r.

Child Mind Institute. **Picky eating: What's normal and what's not.** Dostęp uzyskano 27 listopada 2023 r.

Eating Disorders Victoria. **Key research and statistics.** Dostęp uzyskano 28 listopada 2023 r.

Eatright.org. **What is disordered eating?** Dostęp uzyskano 29 listopada 2023 r.

Johns Hopkins. **Healthy eating during adolescence.** Dostęp uzyskano 29 listopada 2023 r.

HelpGuide.org. **Emotional eating and how to stop it.** Dostęp uzyskano 27 listopada 2023 r.

Mayo Clinic. **Weight loss: Gain control of emotional eating.** Dostęp uzyskano 27 listopada 2023 r.

National Eating Disorders Association. **How to have a healthy relationship with food.** Dostęp uzyskano 28 listopada 2023 r.

University of Bristol. **Should we worry about picky eating?** Dostęp uzyskano 27 listopada 2023 r.

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

© 2023 Optum, Inc. Wszelkie prawa zastrzeżone. Optum® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Optum, Inc. w USA i innych jurysdykcjach. Wszystkie inne nazwy marek lub produktów są znakami towarowymi lub zarejestrowanymi znakami własności ich odpowiednich właścicieli. Optum jest pracodawcą zapewniającym równe szanse.

WF12253179 142525-122023