

Dlaczego nie ma „dobrego” i „złego” jedzenia: Na czym polega podejście opierające się na założeniu, że każde jedzenie pasuje do diety

„Byłem wczoraj na siebie zły(-a) - zjadłem(-am) dokładkę deseru.

„Będę dziś „grzeczny(-a)”, żeby móc zjeść wieczorem pizzę”.

„Zjadłem(-am) tyle „śmieciowego” jedzenia”.

„Ona jest taka zdyscyplinowana – je tylko produkty zgodne z dietą „clean eating” (niemodyfikowane i najbliższe swojej naturalnej formie).

Czy któreś z powyższych zdań brzmi znajomo? Możliwe, że potakująco kiwasz głową. Wynika to z tego, że żyjemy w społeczeństwie przesiąkniętym [kulturą diet](#), w którym tego rodzaju stwierdzenia są zupełnie normalne, a demonizowanie określonych „złych”, „niezdrowych” produktów lub całych grup produktów (na przykład węglowodanów) i ich kategoryzowanie pod względem moralnym jako tych „zdrowych” lub „dobrych” jest społecznie akceptowalne.

Jako dietetyk zajmujący się zaburzeniami odżywiania, który stosuje niedietetyczne podejście do odżywiania, odbyłam niezliczone rozmowy z klientami, którzy są pełni wstydu z powodu swoich wyborów żywieniowych i czują, że zrobili coś strasznie złego, jedząc posiłek typu fast food lub kawałek ciasta. Ale nie tylko osoby zmagające się z zaburzeniami odżywiania czują się w ten sposób. Badania [pokazują](#), że ogólna populacja ma również tendencję do postrzegania żywności przez pryzmat moralności, w szczególności postrzegając żywność o większej gęstości energetycznej (czyli o wyższej kaloryczności) jako „nieczystą”, a żywność o niskiej gęstości energetycznej jako „czystą”.

Na szczęście w ciągu ostatnich kilku dekad powoli wyłania się nowe podejście do jedzenia, które oddziela wstyd i moralność od jedzenia



„Wszystkie produkty żywnościowe zawierają składniki odżywcze, ponieważ wszystkie dostarczają kalorii, które są zamieniane na energię będącą paliwem dla organizmu.”

– Aleta Storch,
licencjonowana
dietetyczka

i pomaga nam odzyskać naszą moc i przyjemność z kultury dietetycznej. Takie podejście określa się jako „każde jedzenie pasuje” (all-foods-fit).

Na czym polega podejście oparte na założeniu, że „każde jedzenie pasuje”?

Stosowanie w swoim sposobie odżywiania podejścia opartego na zasadzie „każde jedzenie pasuje” oznacza, że w posiłkach i przekąskach jest miejsce na szeroką gamę produktów spożywczych, bez wykluczania czegokolwiek (chyba, że ma się alergię pokarmową). Obejmuje to żywność, którą społeczeństwo uważa za „niezdrową”, ale ja nazywam ją „przyjemną”. Podejście to oznacza zadbanie o równowagę w swojej diecie między jedzeniem bogatym w składniki odżywcze a jedzeniem, które sprawia ci przyjemność. „Niektóre pokarmy zawierają określone składniki odżywcze, które są korzystne dla różnych aspektów zdrowia fizycznego, ale nie oznacza to, że pokarmy o niższej wartości odżywczej są z natury nie odżywcze”, wyjaśnia licencjonowana dietetyczka Aleta Storch. „Wszystkie produkty żywnościowe zawierają składniki odżywcze, ponieważ wszystkie dostarczają kalorii, które są zamieniane na energię będącą paliwem dla organizmu”.

Ponadto, podejście oparte na założeniu, że „każde jedzenie pasuje” uznaje, że jedzenie może być czymś więcej niż tylko fizycznym pożywieniem. „Niektóre pokarmy mogą wspierać inne rodzaje zdrowia, na przykład zdrowie psychiczne, emocjonalne, relacyjne i finansowe”, dodaje Storch. „Często są to pokarmy, które są określane przez kulturę promującą diety jako „złe” lub „śmięciowe”, ale jeśli skłaniamy się ku filozofii, że wszystkie pokarmy mogą wspierać jeden lub więcej aspektów naszego zdrowia, to wszystkie produkty żywnościowe mogą pasować do diety promującej zdrowie”.

Powolny trend w stronę niełączenia moralności i wyborów żywieniowych rozpoczął się w latach dziewięćdziesiątych ubiegłego wieku, kiedy panowała moda na styl [heroin chic](#) (charakteryzujący się bladą skórą, cieniami pod oczami i wychudzonymi rysami twarzy), tłuszcz był na topie, a wysoce restrykcyjne diety, takie jak dieta Atkinsa i Zone, przeżywały boom. Być może w odpowiedzi na te niepokojące trendy, w ramach [intuicyjnego odżywiania](#) i innych ruchów,

które nie promują odżywiania opartego na diecie, pojawiło się podejście oparte na założeniu, że „każde jedzenie pasuje”. „W naszej diecie jest miejsce na pizzę i lody, tak samo jak jest miejsce na jarmuż i komosę ryżową”, mówi mg inż., licencjonowana dietetyczka Claire Rifkin. „Możemy jeść takie produkty bez poczucia wstydu, winy lub kategoryzowania ich na „dobre” lub „złe”.

W jaki sposób podejście oparte na zasadzie „każde jedzenie pasuje”, pomaga wyzdrowieć z zaburzeń odżywiania

Podejście oparte na zasadzie, że każde jedzenie pasuje do diety, może pomóc każdemu, kto żyje w społeczeństwie, w którym ceni się styl życia polegający na stosowaniu diet. Celowe uwzględnianie w swoim sposobie odżywiania wszystkich produktów żywnościowych zamiast poddawania się społecznie znormalizowanym regułom – np. unikanie deserów, wykluczanie węglowodanów lub wybieranie zawsze sałatki zamiast frytek – może sprawić, że życie będzie bardziej radosne, satysfakcjonujące i spokojniejsze. Jeśli podejście oparte na założeniu, że „każde jedzenie pasuje”, zostało przyjęte przez całą populację, mogłoby być uwalniające i uzdrawiające dla wielu osób oraz mogłoby zmniejszyć sianie paniki przed niektórymi pokarmami”, mówi licencjonowana dietetyczka Rebecca Jaspan, specjalizująca się w zaburzeniach odżywiania. „Podejście to zakłada, że jedzenie jest tylko jedzeniem.” Ponadto, w jednym badaniu z 2022 [roku](#) z udziałem studentek college'u, wykazano że interwencje w zakresie intuicyjnego odżywiania, na przykład pozwolenie na jedzenie wszystkich pokarmów, mogą zmniejszyć ryzyko zaburzeń odżywiania i zwiększyć zadowolenie ze swojego ciała.

Badania potwierdzają również dobre rezultaty stosowania podejścia opartego na założeniu, że „każde jedzenie pasuje” w leczeniu zaburzeń odżywiania. W jednym badaniu z 2022 [roku](#) dotyczącym prowadzonego w ośrodku terapeutycznym programu intuicyjnego jedzenia, stwierdzono związek między pozytywnymi wynikami leczenia a umiejętnościami intuicyjnego odżywiania i na przykład uwzględniania w diecie wszystkich pokarmów. [Inne badanie](#), tym razem z udziałem studentów college'u, wykazało związek między stosowaniem zasad intuicyjnego

odżywiania, takich jak dawanie sobie pełnego pozwolenia na spożywanie wszystkich pokarmów, a poprawą objawów zaburzeń odżywiania w porównaniu z zachowaniami takimi jak samodzielne ważenie i liczenie kalorii.

Z własnego doświadczenia wiem, że gdybym w czasie powrotu do zdrowia nie zaakceptowała wszystkich produktów żywieniowych, nadal tkwiłabym w zaburzeniu odżywiania. W swojej praktyce zauważam, że dopiero wtedy, gdy klienci dojdą do punktu [neutralności](#) i oddzielą kwestie moralności od jedzenia, są w stanie tak naprawdę wejść na drogę do pełnego wyzdrowienia. Wykluczanie pewnych pokarmów lub określanie zasad dotyczących tego, jak i kiedy mogą je jeść, uniemożliwia osiągnięcie pełnej wolności. Rifkin wyjaśnia, że celem stosowania metody „każde jedzenie pasuje” w leczeniu zaburzeń odżywiania, zawsze powinno być ograniczenie wstydu i stygmatyzacji powiązanych z określonymi produktami”.

Można na przykład stworzyć listę produktów uznawanych przez pacjenta za zabronione i pracować nad włączaniem ich do diety w tempie, które wydaje się wykonalne. Storch podkreśla również wartość włączenia nauki w ten proces: „Ostatecznie, nasze organizmy nie są w stanie odróżnić glukozy zawartej w tabliczce czekolady od glukozy zawartej w jabłku. Czy jabłko dostarcza dodatkowych składników odżywczych, których nie dostarcza czekolada? Oczywiście”. „Ale tabliczka czekolady dostarcza nam również składników odżywczych, których nie zapewnia jabłko, a jeśli tabliczka czekolady jest źródłem radości i relaksu, a jabłko jest źródłem stresu lub sztywności, to tabliczka czekolady jest tak naprawdę zdrowszym wyborem”. Chociaż jest to ciężka praca, nasz mózg jest plastyczny, a dzięki powtarzaniu, cierpliwości i wraz z upływem czasu można go tak przeprogramować, aby postrzegał wszystkie pokarmy neutralnie.

Korzyści płynące z podejścia „każde jedzenie pasuje”

Podejście „każde jedzenie pasuje” jest korzystne dla osób mających różnorodne relacje z jedzeniem: osób z zaburzeniami odżywiania, osób zmagających się z zaburzoną odżywianiem oraz tych, którzy po prostu jedzą i żyją w naszym społeczeństwie. Korzyści płynące z wprowadzenia takiego podejścia:

- 1. Odebranie mocy kulturze promującej diety.** Diety i odchudzanie to branża warta wiele miliardów dolarów, która czerpie zyski z tego, że ludzie odczuwają wstyd i niepokój związany z wyborami żywieniowymi. Wdrożenie podejścia „każde jedzenie pasuje” pozwala wyzwolić się z kultury diet i jeść to, na co ma się ochotę, bez poczucia wstydu, niepokoju czy potrzeby rekompensowania.
- 2. Poprawa zdrowia psychicznego.** Poświęcając mniej energii na unikanie jedzenia lub martwienie się o to, co się zjadło, zyskuje się nową przestrzeń psychiczną i energię na bardziej znaczące aspekty życia. Jak twierdzi Storch, podejście „każde jedzenie pasuje” sprawia, że życie staje się łatwiejsze i przyjemniejsze”. Badania [pokazują](#) związek między jedzeniem intuicyjnym (w którym stosuje się podejście, że każde jedzenie pasuje) a poprawą zdrowia psychicznego, [w tym](#) mniejsze zaabsorbowanie ciałem i mniej objawów depresji. Podejście to może być również szczególnie korzystne dla zakwestionowania czarno-białego sposobu myślenia o jedzeniu, które jest powszechnym wzorcem często pojawiającym się w leczeniu zaburzeń odżywiania, wyjaśnia Rifkin.
- 3. Uzdrawienie relacji z ciałem.** Po pewnym czasie stosowania podejścia „każde jedzenie pasuje”, można zauważyć, że zaczynamy lepiej postrzegać [swoje ciało](#) i mamy wyższą samoocenę. Jest to uzasadnione, ponieważ odrzucenie zasad związanych z jedzeniem zwiększa wiarę w zdolność podejmowania najlepszych dla siebie decyzji żywieniowych. Metaanaliza przeprowadzona w 2021 [roku](#) wykazała związek między stosowaniem intuicyjnego odżywiania przez osoby dorosłe a poprawą postrzegania ciała, samooceny i ogólnego dobrostanu.
- 4. Obniżenie ryzyka wystąpienia zaburzeń odżywiania.** Według danych z badania przeprowadzonego w 2020 roku, stosowanie podejścia „każde jedzenie pasuje” przez osoby bez zaburzeń odżywiania będzie działać jako swego rodzaju ochrona i może obniżyć ryzyko rozwoju zaburzeń [odżywiania](#).
- 5. Poprawa zdrowia fizycznego.** Często słyszę pytanie: „Ale jak jedzenie wszystkiego, w tym pizzy i frytek, może być zdrowe?”. W swojej praktyce zauważyłam, że gdy moi klienci trzymają się zasad dotyczących wyborów żywieniowych, często popadają

w niezdrowe wzorce zachowania, na przykład w cykl objadania się i ograniczania jedzenia. Wbrew intuicji, ich zasady sprawiają, że są zaabsorbowani „zakazaną” żywnością, która sprawia im przyjemność i przestają wyraźnie słyszeć potrzeby swojego ciała. Kiedy każdy produkt jest dozwolony, zazwyczaj udaje się znaleźć naturalną równowagę między jedzeniem sprawiającym przyjemność a produktami bogatymi w składniki odżywcze. Prawdopodobnie właśnie dlatego praktyki oparte na zasadzie „każde jedzenie pasuje”, takie jak jedzenie intuicyjne wiążą się z [lepszą jakością diety](#), [częstszym spożywaniem owoców i warzyw](#) oraz [lepszymi wskaźnikami metabolicznymi](#), w tym ciśnieniem krwi i poziomem cholesterolu.

- 6. Słuchanie intuicji.** Zasady żywieniowe tworzą mentalny hałas i zrywają połączenie z ciałem, które jest domem intuicji. „Kiedy traktujemy jedzenie neutralnie, decyzje o tym, jakie jedzenie sprawia, że czujemy się dobrze fizycznie, psychicznie i emocjonalnie, można podejmować kierując się wewnętrznymi wskazówkami [takimi jak głód i uczucie sytości](#)”, wyjaśnia Jaspan.

Wskazówki, jak wprowadzić w praktyce podejście oparte na zasadzie „każde jedzenie pasuje”

Praktyczne wprowadzenie podejścia „każde jedzenie pasuje” nie jest tak proste, jak samo podjęcie decyzji, że chcemy to zrobić. Od wielu osób wymaga to bardziej świadomego i celowego podejścia, często przy wsparciu licencjonowanego dietetyka. Oto kilka pomysłów, jak zacząć:

- 1. Zastanów się, dlaczego chcesz to zrobić.** Zastanów się uważnie, jakie korzyści może ci przynieść wprowadzenie zasady „każde jedzenie pasuje”. Storch proponuje, aby się zastanowić „w jaki sposób żywność, którą określasz jako „złą” lub „śmięciową”, może wspierać inne obszary zdrowia niż samo zdrowie fizyczne”. Być może jest to danie sobie większej przestrzeni psychicznej dzięki mniejszemu zaabsorbowaniu jedzeniem, znajdowanie większej przyjemności w życiu lub większa swoboda i mniejszy niepokój podczas podróży lub w restauracjach.
- 2. Dokonaj inwentaryzacji swoich myśli i zasad.** Rifkin sugeruje, żeby „zainteresować się swoimi myślami

i uczuciami związanymi z jedzeniem”. Bez oceniania, podsumuj wszystkie swoje przekonania i zasady żywieniowe, które stoją ci na drodze. Jeśli będzie to pomocne, zapisz je i odnoś się do tej listy w miarę postępów.

- 3. Pozwól sobie na to.** Kiedy będziesz (wystarczająco) gotowy(-a), zacznij włączać pokarmy, które wcześniej były zabronione, dając sobie na to pełną, bezwarunkową zgodę. „Żadne produkty nie są zabronione lub odkładane na specjalne okazje lub na dni, kiedy pozwalamy sobie na odstępstwa (tzw. cheat days)”, dodaje Jaspan. „Jeśli czujesz, że jest to straszniejsze lub trudniejsze, niż sobie wyobrażałeś(-aś), zwolnij i kontynuuj w tempie, które wydaje Ci się bardziej realistyczne. Z niektórymi klientami, którzy mają kilka produktów, przed którymi odczuwają lęk, ustaliśmy hierarchię – najtrudniejsze produkty znajdują się na górze, nieco łatwiejsze w środku i najłatwiejszymi na dole listy. Zaczynamy od dołu i z czasem idziemy w górę.”
- 4. Korzystaj z umiejętności radzenia sobie z problemami.** Zrezygnowanie z zasad żywieniowych i rozpoczęcie jedzenia produktów, które kiedyś były zabronione może być przerażające. Często takie zasady żywieniowe funkcjonują jako nieadaptacyjne sposoby zagłuszenia lub radzenia sobie z trudnymi emocjami lub sytuacjami życiowymi, w związku z tym w czasie posiłków konieczne może być wprowadzenie adaptacyjnych narzędzi radzenia sobie z trudnościami, aby poradzić sobie z pojawiającymi się trudnymi emocjami. Mogą to być ćwiczenia oddechowe, praktyka uziemienia, pisanie dziennika, praktyki samowspółczucia, zwierzenie się terapeutce lub innej zaufanej osobie i słuchanie muzyki.
- 5. Zachowuj się konsekwentnie** Kiedy już zaczniesz wprowadzać pokarmy, które kiedyś ograniczałeś(-aś), pamiętaj, aby jeść je często. Mózg może postrzegać takie pokarmy jako zagrożenie, dlatego dopiero kiedy będziesz je jeść regularnie, możesz się do nich przyzwyczaić i poczuć pewną kontrolę. Nie ma sztywnych zasad definiujących konsekwencję, ale warto spożywać takie produkty co najmniej co drugi dzień przez około miesiąc, a następnie co najmniej kilka razy w tygodniu przez kilka miesięcy, a ostatecznie zawsze, gdy będziesz miał(a) na nie ochotę.

6. Poproś o wsparcie. Zdaniem Rifkin „jeśli masz bardzo duże trudności z wprowadzaniem nowych pokarmów lub zaczyna cię przytłaczać poczucie wstydu, warto zgłosić się po pomoc do licencjonowanego specjalisty w zakresie zdrowia psychicznego lub do dietetyka”. A jeśli trudności wynikają z zaburzonego odżywiania lub zaburzeń odżywiania, zgłoszenie się po pomoc jest jeszcze ważniejsze: wyzwolenie się ze zniekształconych wzorców myślenia i zachowania towarzyszących zaburzeniom odżywiania nie jest czymś, co można zrobić samodzielnie lub za pomocą silnej woli.



Jeśli masz obawy co do swojej diety i zasad żywieniowych, powinieneś/powinnaś zgłosić się do lekarza lub specjalisty ds. zaburzeń odżywiania, aby uzyskać profesjonalną ocenę i potrzebną pomoc. [Umówienie się na bezpłatną konsultację](#) u specjalisty ds. zaburzeń odżywiania to szybki i wygodny sposób wejścia na drogę do wolności żywieniowej.

Materiały źródłowe

Lakritz C, Tournayre L, Ouellet M, Iceta S, Duriez P, Masetti V, Lafraire J. Sinful foods: Measuring implicit associations between food categories and moral attributes in anorexic, orthorexic, and healthy subjects. *Frontiers in Nutrition*. 2022;9.

Intuitive eating. [Homepage](#).

Katcher J, Suminski R, Pacanowski C. Impact of an intuitive eating intervention on disordered eating risk factors in female-identifying undergraduates: A randomized waitlist-controlled trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022;19(19):12049.

Richards P, Crowton S, Berrett M, Smith M, Passmore K. Can patients with eating disorders learn to eat intuitively? A 2-year pilot study. *Eating Disorders*. 2017;25(2):99-113.

Romano K, Swanbrow Becker A, Colgary C, Magnuson A. Helpful or harmful? The comparative value of self-weighing and calorie counting versus intuitive eating on the eating disorder symptomatology of college students. *Eating and Weight Disorders – Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*. 2018;23(6):841-848.

Burnette C, Hazzard V, Larson N, Hahn S, Eisenberg M, Neumark-Sztainer D. Is intuitive eating a privileged approach? Cross-sectional and longitudinal associations between food insecurity and intuitive eating. *Public Health Nutrition*. 2023:1-25.

Hazzard V, Telke S, Simone M, Anderson L, Larson N, Neumark-Sztainer D. Intuitive eating longitudinally predicts better psychological health and lower use of disordered eating behaviors: findings from EAT 2010–2018. *Eating and Weight Disorders – Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*. 2020;26(1).

Carrard I, Rothen S, Rodgers R. Body image concerns and intuitive eating in older women. *Appetite*. 2021;164:105275.

Linardon J, Tylka T, Fuller-Tyszkiewicz M. Intuitive eating and its psychological correlates: A meta-analysis. *International Journal of Eating Disorders*. 2021;54(7).

Hensley-Hackett K, Bosker J, Keefe A, Reidlinger D, Warner M, D'Arcy A, Utter J. Intuitive eating intervention and diet quality in adults: A systematic literature review. *Journal of Nutrition Education and Behavior*. 2022;54(12):1099-1115.

Christoph M, Hazzard V, Järvelä-Reijonen E, Hooper L, Larson N, Neumark-Sztainer D. Intuitive eating is associated with higher fruit and vegetable intake among adults. *Journal of Nutrition Education and Behavior*. 2021;53(3):240-245.

Van Dyke N, Drinkwater E. Review article relationships between intuitive eating and health indicators: literature review. *Public Health Nutrition*. 2013;17(8):1757-1766.

Optum

Z programu nie należy korzystać w przypadku nagłych lub pilnych potrzeb. W nagłych przypadkach należy zadzwonić pod numer lokalnych służb ratunkowych lub udać się na najbliższy oddział ratunkowy. Niniejszy program nie zastępuje opieki lekarza ani specjalisty. W sprawie konkretnych potrzeb w zakresie opieki zdrowotnej, leczenia lub leków należy skonsultować się z lekarzem. W sprawach, które mogą wiązać się z podjęciem działań prawnych przeciwko Optum albo jej podmiotom powiązanim lub podmiotom, za pośrednictwem których osoba dzwoniąca uzyskuje te usługi bezpośrednio lub pośrednio (np. pracodawca lub plan ubezpieczenia zdrowotnego), konsultacje prawne nie będą udzielane ze względu na możliwość wystąpienia konfliktu interesów. Program i jego elementy mogą nie być dostępne we wszystkich stanach lub dla każdej wielkości grup, i mogą podlegać zmianom. Mogą obowiązywać pewne wyjątki i ograniczenia dotyczące ubezpieczenia.

© 2024 Optum, Inc. Wszelkie prawa zastrzeżone. WF15047674 333061-112024 OHC