

Emocjonalne jedzenie: jak odzyskać spokojniejszą relację z jedzeniem

Ćwiczenia obserwacji głodu, sytuacji wyzwających i łagodnych zamian bez wstydu oraz karania się dietą.

Obserwuj, nie oceniaj

Jedzenie nie jest porażką moralną

Przy utracie kontroli szukaj wsparcia

Jedzenie bywa strategią radzenia sobie

Sięganie po jedzenie przy stresie, zmęczeniu lub samotności nie oznacza braku charakteru. To często szybka, dostępna strategia regulacji emocji. Problem zaczyna się wtedy, gdy jest jedyną strategią i zostawia wstyd.

Pierwszym krokiem nie jest zakaz, tylko obserwacja: co się wydarzyło, jaki był głód fizyczny, jaka emocja, jaka pora dnia, czy był sen i normalne posiłki.

Skala głodu i pauza

Przed jedzeniem zapytaj: na ile jestem głodny od 1 do 10? Jeśli głód fizyczny jest niski, nazwij emocję: stres, nuda, złość, zmęczenie, samotność. Sama nazwa często zmniejsza automatyzm.

Pauza nie ma blokować jedzenia. Ma dać wybór: jem świadomie, robię herbatę, wychodzę na krótki spacer, dzwonię do kogoś, biorę prysznic albo planuję normalny posiłek.

Nie naprawiaj napadu karą

Po przejedzeniu nie rób głodówki „za karę”. To często wzmacnia cykl: restrykcja, silny głód, utrata kontroli, wstyd. Wróć do zwykłego kolejnego posiłku i przeanalizuj sytuację spokojnie.

Warto mieć listę trzech alternatywnych reakcji na stres, ale jedzenie też może czasem być jedną z nich. Celem jest elastyczność, nie perfekcja.

Kiedy potrzebna jest pomoc

Jeśli regularnie tracisz kontrolę nad jedzeniem, jesz w ukryciu, prowokujesz wymioty, stosujesz środki przeczyszczające, intensywnie się karzesz ruchem albo bardzo boisz się jedzenia, skontaktuj się z psychologiem, psychiatrą lub specjalistą zaburzeń odżywiania.

Na czym oparto materiał

Poradnik ma charakter edukacyjny. Pomaga zrozumieć podstawy i przygotować lepsze pytania do specjalisty, ale nie zastępuje konsultacji lekarskiej ani indywidualnego planu żywieniowego.

- Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej: Talerz Zdrowego Żywienia
<https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/talerz-zdrowego-zywienia/>
- NCEŻ/NIZP-PZH: Zalecenia zdrowego żywienia
<https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/02/talerz-i-zalecenia.pdf>
- WHO: Guideline on sugars intake for adults and children
<https://www.who.int/news/item/04-03-2015-who-calls-on-countries-to-reduce-sugars-intake-among-adults-and-children>
- EFSA: Dietary Reference Values
<https://www.efsa.europa.eu/en/topics/topic/dietary-reference-values>

Przy chorobach przewlekłych, leczeniu farmakologicznym, ciąży, karmieniu piersią, zaburzeniach odżywiania, żywieniu dziecka lub seniora decyzje żywieniowe należy skonsultować z lekarzem lub dyplomowanym dietetykiem.