magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 24. 9. 2013 | beda

Záznamy stravovacích návyků prozradí hodně

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Zaznamy-stravovacich-navyku-prozradi-hodne__s10010x7919.html

Chování obézních lidí ve vztahu k jídlu se liší od chování lidí, kteří nemají s nadbytečnými kilogramy problémy. Obézní mají jinou skladbu jídla, jedí často a dávají si i větší porce a jedí často až v druhé polovině dne (mnohdy vůbec nesnídají, málo obědvají) a všechno si vynahradí až po příchodu z práce, kdy se přejídají u televize. Nejedí z hladu, ale reagují na emoce. Ať kladné či záporné. Je tedy zřejmé, že při terapii obezity nestačí ovlivňovat jenom jídelníček.

Někdo jí mnoho či má nesprávnou skladbu jídla, jiný nesprávné rozložení jídla během dne, někdo si jídlem zajišťuje pohodu a odbourává stres., někdo se zase vůbec nepohybuje. Aby bylo možné chyby odstranit, je potřeba zjistit, kde opravdu vězí. V tom můžou pomoct záznamy, které si člověk vede.

Základem pro návštěvu u dietologa nebo nutričního terapeuta je ukázkový jídelníček

Tedy ten jídelníček, který nejvíce odpovídá vašemu skutečnému jídelníčku. Co by měl takový jídelníček obsahovat?

Doba jídla - Je potřeba zapsat, kdy jste s jídlem začali a kdy skončili. Také rozestupy mezi jednotlivými jídly odborníkům dost prozradí.

Co jste snědli a vypili? – Záznamy o druhu jídla či nápoje, který jste snědli a vypili. Vždy je třeba to ale udělat pečlivě – u kávy pište, jestli byla slazená (kolika kostkami), se smetanou či mlékem nebo šlehačkou navíc. Dobré je také připsat v jaké úpravě jídlo bylo – smažené, pečené, dušené, …

Množství - plátek, krajíc, gramy. Pokud máte možnost, zkuste klíčové položky jako je pečivo, přílohy, ovoce a zeleninu kontrolně převážit, aby propočty opravdu dávaly smysl.

Co zaznamenávat dál?

Zaznamenat tyto informace by většinu lidí při sestavování jídelníčku napadlo, ale vliv na naše stravování má i to, **co jsme při jídle dělali**, jestli jsme před jídlem měli **hlad** a také to, **jaký byl náš psychický stav**.

Při konzumaci jídla lidé nejčastěji sledují televizi , ale někteří se u jídla věnují novinám, jiní ujídají při vaření a další zase hltají jídlo při cestování například v autě.

Pro některé je jídlo **uklidněním ve stresových situacích**, i to by se mělo v jídelníčku projevit. Zapisujte si tak pocity, které jídlu předcházely a snadno pak zjistíte, že se nepřecpáváte proto, že **máte hlad**, ale proto, že vám jídlo

pomáhá překonat úzkost.

Co záznamy prozradí?

Ze záznamů toho, co jste snědli a vypili, snadno zjistíte, **jaké potraviny jíte nejčastěji, jakým nápojům dáváte přednost**. Kolik toho sníte po příchodu z práce, zda nejíte příliš mnoho ve večerních hodinách a dopoledne naopak velmi málo. Jak moc se liší **víkendový jídelníček** od toho, který dodržujete přes pracovní týden.

Nezapomínejte, že je velmi důležité záznamy nijak neupravovat, aby vypadaly lépe nebo záměrně některé položky vynechávat – dojídání po dětech či ochutnávání při vaření se také počítají.

UKÁZKA ZÁZNAMŮ

doba jídla	jídlo, pití	množství	kde jsem jedl/a	s kým	co jsem při tom dělala/a	hlad	pocity
8-8:05	rohlík	1	kuchyň	sama	stála u linky	+	napětí, spěch do práce
10-10:10	káva s cukrem (2 kostky)	1	práce	sama	vypisovala tabulku	-	nervozita z práce

Zdroj: Málková, I. Začínáme hubnout. 6. vyd. Praha: STOB, 2010B.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz