magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 31. 1. 2020 | PhDr. Iva Málková

Emoční hlad jídlem nezaženeš. I přejídání je možné se odnaučit

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Emocni-hlad-jidlem-nezazenes.-I-prejidani-je-mozne-se-odnaucit__s10012x19298.html

Po narození a minimálně po dobu kojení jí dítě jen tehdy, pokud má fyziologický hlad. V průběhu času však přestává být často spouštěčem k jídlu pouze tělesný hlad, ale objevují se i jiné důvody. Záleží na tom, jak reaguje maminka na potřeby dítěte. Během života se učíme vhodným i nevhodným návykům a mezi nevhodné návyky patři emoční jedení.

Jak vzniká emoční jedení?

Když jste jako miminko plakali, protože jste chtěli třeba přítomnost maminky, a ona vám místo toho dala piškot, naučili jste se, že **nepohoda se řeší jídlem**.

To se v průběhu dětství posilovalo (například když jste si rozbili koleno, dostali jste na uklidnění nějakou sladkost) a zůstalo vám to až do současnosti. Nepohoda je pro mnohé z vás spouštěčem k jídlu. Pro jiné **může být spouštěčem k jídlu pohoda** – i to jste se naučili. Třeba vám ve školce nebo doma dávali bonbon, když jste byli hodní. V pozdějším věku bylo příjemné setkání s přáteli spojováno třeba s posezením v kavárně při dortíku.

- Jídlo se stalo prostředkem k **navazování společenských vztahů** a získávání náklonnosti.

Umocnění pohody jídlem přetrvává pak i v dospělosti (jídlo je napodmiňováno na televizi, knížku apod.). Veškeré oslavy a svátky nejsou v naší zemi spojovány s duchovními tradicemi, ale **především s jídlem**. Signálem k jedení není přirozená potřeba jíst, ale jiné podněty.

Jak rozlišit fyziologický hlad od emočního

Pokud nedovedete úplně odlišit, zda vás skutečně trápí hlad, nebo se potřebujete najíst, abyste zklidnili emoce a mysl, **udělejte si před jídlem rychlý test**. Zaškrtněte si ta tvrzení, která charakterizují váš „hlad.“ Srovnejte, zda převládají tvrzení z kategorie emoční nebo fyziologický hlad, a budete mít hned jasno.

- Emoční hlad, nebo fyziologický hlad?

Emoční hlad	Fyziologický hlad
přijde nárazově ihned, jako blesk z nebe, je velký a naléhavý	přichází postupně
vzniká v ústech (sbíhají se sliny) a v hlavě (prostřednictvím obrazů a myšlenek)	signály přichází ze žaludku
spouštěčem jsou emoce - stres, nuda, hněv, radost	spouštěč je kručení v břiše
automatické bezmyšlenkovité jedení v důsledku autopilota	vědomé jedení
krmíte emoci	plníte žaludek, přestanete jíst, když jste sytí

máte chuť na něco konkrétního – sladké, slané, bažení po určitém jídle	jíte cokoli, co vás zasytí
nevyřeší se jídlem	vyřeší se jídlem
pocity viny po jídle	příjemný pocit i po jídle

Co s emočním jedením ?

Pokuste se, než se pustíte do jídla - zejména mimo hlavní chody - zamyslet se nad tím, **proč vkládáte něco do úst**.

- Zhodnoťte si, na jakém stupni hladu se nacházíte před jídlem, v průběhu jídla a po jídle. Pocit hladu si **označte na stupnici**.
- Jednička představuje největší hlad, desítka, že už jste tak přecpaní, že se ani nemůžete hýbat a je vám těžko.

Když zjistíte, že se chcete pustit do jídla, i když nemáte hlad, zkuste si zodpovědět na otázku, co v té chvíli vlastně potřebujete. Třeba se cítíte být smutní. Tím, že si dáte nějakou sladkost, ztratíte informaci, kterou vám emoce dává a **krátkodobě splín na duši vyřešíte čokoládou**.

Co s přejídáním

Stupnice hladu slouží i k tomu, že když se přibližně v polovině jídla zastavíte a zhodnotíte, jak jste sytí, třeba **předejdete přejídání**. Často jíte rychle a bezmyšlenkovitě a překročíte stupeň sytosti dříve, než si uvědomíte, že máte dost. A když svůj žaludek naplníte jen přiměřeně, cítíte se po jídle příjemně a **zvýší se vám hladina energie**, při přejedení je tomu naopak.

Tip:

Pokuste se naladit na svoji mysl a tělo. Pomůže vám to rozlišit hlad fyziologický od emočního, přestanete se přejídat a nebudete jíst ze stresu či k umocnění pohody.

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