



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 12. 3. 2014 | Mgr. Zuzana Douchová

Závislost na jídle se nedá léčit abstinencí!

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Zavislost-na-jidle-se-neda-lecit-abstinenci!__s10010x8211.html

Všichni jsme přirozeně fyziologicky závislí na jídle. Jíst se prostě musí! V dnešní době však stále přibývá lidí, kteří jedí i z jiných důvodů. Ať už jde o přejídání, stereotypní vyhledávání konkrétního jídla, nebo o neodolatelné chutě, jídlo se v těchto případech vymyká naší kontrole a může se stát závislostí.



Všichni si umíme představit, jak **alkohol nebo drogy mohou vážně poškozovat zdraví a negativně ovlivňovat rodinný a společenský život závislého**. Cigarety dokonce mají na krabičkách již označení, že vážně poškozují zdraví kuřáků. **Se závislostí na jídle je to však velmi podobné**, ale žádná varovná označení na obalech potravin nenajdete. **Když se jídlo stane drogou, může také závažně poškodit zdraví jak fyzické, tak psychické.**

Fyzická závislost na jídle

Některé potraviny obsahují návykové látky, díky kterým může vzniknout fyzická závislost na jídle. Nejčastěji se setkávám se **závislostí na čokoládě, kávě a sladkostech**. Tyto potraviny nám díky svému složení dodávají **pocit štěstí, naplnění, uvolnění, energie, apod.** Potíží je, že jen

dočasně a jejich konzumací závislost ještě více prohlubujeme. Pokud jsme unavení a dáme si nějakou sladkost, **zvedne se nám sice hladinu cukru v krvi poměrně rychle, ale zase stejně rychle klesne a my potřebujeme cukr další.** Stejně tak je to s kávou, na chvíli nás probereme, ale o to větší pak nastává útlum a my potřebujeme opět další dávku kávy. Čokoláda nás sice na chvíli zbaví trápení, ale po snědení tabulky za chvíli přijdou výčitky a my se můžeme pustit do další tabulky, protože se opět cítíme špatně.

Vyvarujte se šoku, snižujte dávky postupně

Pokud konzumujete tyto potraviny ve větším množství, **zkuste porce a četnost konzumace snižovat postupně**, nikoli naráz. **Pro organismus by to mohl být pořádný šok, ať již v podobě hypoglykemie, velké únavy nebo podrážděnosti. Zkuste nahrazovat sladkosti nějakými zdravějšími pochutinami (ovocem, ovesnými sušenkami, ovocným tvarohem, ořechy, apod).** Kávu nahrazujte čajem, především zeleným, který zvyšuje energii postupně a stabilně. Čokoládu si raději vychutnejte kvalitní s vysokým obsahem kakaa, při jejíž konzumaci dochází k sytosti dříve, než dojdete celou tabulku.

Psychická závislost na jídle

Psychická závislost na jídle má různé podoby. Od **přejídání**, přes **poruchy příjmu potravy** až po **nutkavé chutě na jídlo**. Všechny tyto různé podoby mají jedno společné – **potíže s jídlem jsou jen zástupné a pouze odvádějí pozornost od skutečných problémů, které nechceme nebo nedokážeme řešit**. Je však těžké si včas uvědomit, že i když se jídlo (pak už i naše hmotnost) zdá být naším hlavním zdrojem trápení, ve skutečnosti se trápíme kvůli úplně něčemu jinému. **Pocity smutku, bolesti, naštvání nebo nudy zajídáme, přejídáme, a tím potlačujeme**. Na chvíli si sice jídlem ulevíme, proto to přeci děláme, ale ve výsledku se cítíme ještě hůř než předtím. Sklony k přejídání mohou být pokusem zadusit nepříjemné pocity, ulevit si od napětí a stresu. Potřeba neustále něco pojídat může být odrazem přetrvávající prázdnoty či rozrušení. **U každého jsou vždy příčiny individuální**. Tělo jídlem naplníme, bolavou duši však nikoli.

Léčba závislosti na jídle

Závislost na jídle je specifická od ostatních závislostí tím, že se **nedá léčit abstinencí**. Je však daleko těžší učit se jíst s mírou, než zcela abstinovat. U závislosti na jídle nejvíce pomáhá **pravidelný a vyvážený jídelníček**

s dostatkem aktivního i pasivního odpočinku. Už jen uvědomění si problému s jídlem je důležitý první krok na cestě k nápravě, ať už vlastními silami nebo s pomocí odborníka.

Autor článku: [Mgr. Zuzana Douchová – nutriční terapeut a psycholog](#)

Copyright © 2024

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