magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 8. 4. 2014 | Mgr. Zuzana Douchová

Jíte ve stresu více? Emoční hlad jídlem nezaženete!

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Jite-ve-stresu-vice-Emocni-hlad-jidlem-nezazenete!__s10012x8260.html

Stává se Vám, že Vaše pokusy o zhubnutí a zdravý životní styl končí v období stresu, kdy začnete sahat více po nezdravém jídle? Jíte, i když nemáte hlad? Přejídáte se, když se Vám v životě něco nedaří? Máte večerní jídlo spojené s uvolněním po celodenním maratonu?

Jídlo jako náhražka

Jídlo pro mnohé z nás znamená více než jen výživu těla. Jídlem jsme v dětství byli odměňování, jídlem byla odváděna naše pozornost, když nás něco trápilo, bolelo nebo se nedařilo. **V dospělosti v tom často nevědomě pokračujeme - saháme po jídle v době, kdy nás něco trápí, bolí nebo stresuje.**

Hubnutí a celkové změny v životním stavu se lépe provádí v období klidu

Když na sebe máme čas, daří se nám změny snáze aplikovat do našeho života. Ale upřímně, kdy jste naposledy měli období takového klidu? S**tres, životní neúspěchy, osobní a rodinné problémy** jsou přirozenými součástmi života.

Nás tyto situace však často ženou do lednice. Tam rázem zapomínáme na všechna naše předsevzetí, přání a sny a končíme s plným talířem jídla různých chutí, abychom se aspoň na chvíli cítili lépe. **V nepříznivém období se lidé přirozeně uchylují k pojídání většího množství jídla, nepravidelnému režimu, nezdravým stravovacím návykům.** Jde o tzv. emoční jedení, které může zmařit předešlé snahy o zdraví a štíhlou postavu. Může být dokonce příčinou nadváhy, obezity a řady psychických potíží.

Emoční hlad

Emoční hlad se od toho fyzického liší tím, že se jídlem nedá naplnit, uspokojit. Dokonce se jídlem ještě více prohloubí. Jídlo se sice stává na chvíli úlevným prostředkem od naší bolesti, úzkosti, stresu, hněvu, od našich emocí a nepříjemných pocitů. P**o skončení úlevného rituálu však často přichází výčitky, pocity viny, nebo stud.** Když se najíme, v těle se nám zvýší hladina cukru v krvi, to vyvolá tvorbu endorfinu a ty způsobí zlepšení nálady, zmírňují bolest a uvolňují nás. **Je normální, když se smutný nebo naštvaný člověk jednou za čas přejí. Neměl by však takto pravidelně unikat od každodenních nepříjemností či dlouhodobě neřešených konfliktů.**

Jak si můžete pomoc sami?

S klienty, kteří jsou k emočnímu jedení náchylní, pracuji na **rozpoznávání hladu emočního od toho fyzického, učí se pojmenovávat své pocity a ventilovat je zdravějším způsobem.** Pokud se Vás emoční jedení týká, než začnete jíst, párkrát se z hluboka nadechněte do břicha a zkuste si uvědomit, co cítíte. Je to hněv, smutek, napětí nebo stres? **Už jen tím, že emoce v sobě pojmenujete, můžete celý proces naučeného nezdravého zacházení s emocemi a jídlem změnit.** Zeptejte se sami sebe, co v životě chcete změnit, co vám brání být šťastný, co nebo kdo vás trápí, zkrátka co doopravdy potřebujete? A pak se zamyslete nad tím, co můžete udělat pro zlepšení své situace. **Svěřit se kamarádovi, odborníkovi nebo zkusit zdravější způsob, jak se s emocemi vypořádat? Například endorfiny se vytváří také smíchem, příjemným rozhovorem, při sportu, sexu nebo tanci, zkoušejte prostě i jiné způsoby, jak se cítit lépe.**

Autor článku: Mgr. Zuzana Douchová – nutriční terapeut a psycholog

---

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz