

Emocijas ir maistas

Sveikatos terapijas centras
dietistē Eglē Sakalaitē – Stankūnē

- 
- Ką pagalvojate pirmiausiai, kai pasakau žodį “kūnas”?

Ką pagalvojate pirmiausiai, kai pasakau žodį “dieta”?

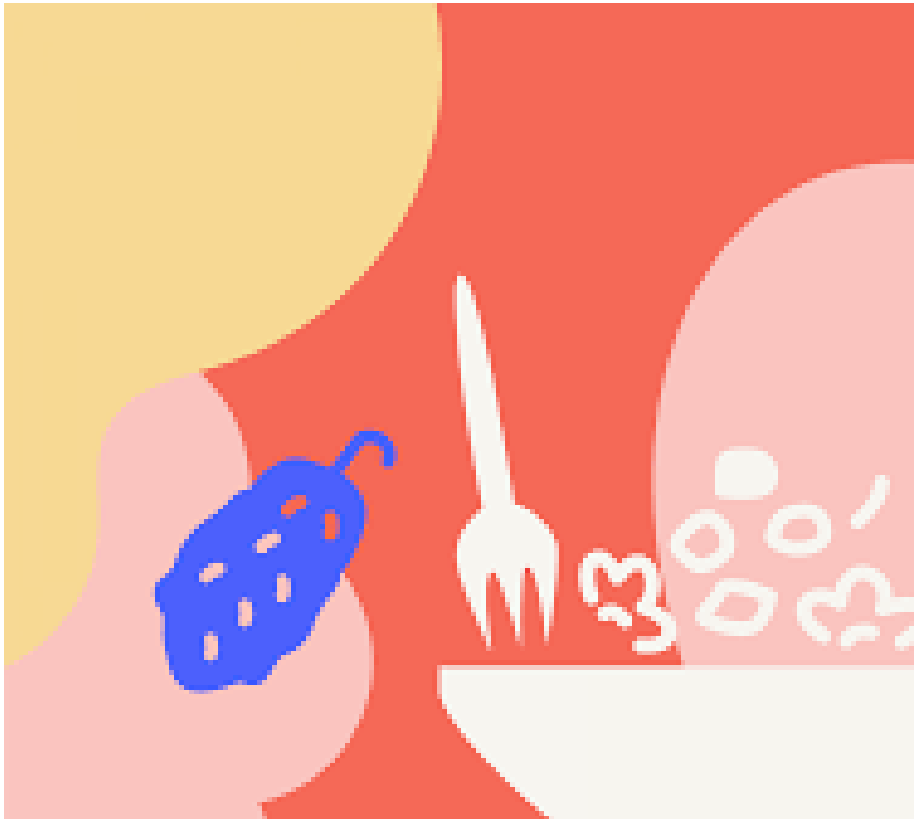


Kam neteko laikytis dietos? 😊

- Dietos laikymasis yra tipinis sutrikusio valgymo elgesio, pasireiškiančio maisto maisto apribojimu pavyzdys.
- Sutrikęs valgymo elgesys dažniausiai pasireiškia kalorijų apribojimu ir jų skaičiavimu, per dažnu svėrimusi.
- Dėl dietų laikymosi atsiranda nuovargis, tampa sunku susikaupti, kankina nuotaikų kaitą ar irzlumas, lėtėja medžiagų apykaita ir didėja tikimybė persivalgyti.
- Dietos laikymosi provokacijos yra visur: socialinė erdvė, draugų, giminaičių patirtys ir patarimai, sportas, paauglystėje bendraamžių raginimas, patyčios.
- Dėl dietų laikymosi didėja emocinis nestabilumas, prislėgtumo jausmas, padidėjęs nerimas, depresiškumas, vyksta fiziologiniai pokyčiai (kai kurie negrįžtantys).

Sharan, sundar, 2015; National Eating Disorders Colaboration, 2024

Sutrikęs valgymas ar valgymo sutrikimai?



Valgymo sutrikimai

Dažniausiai susiduriama su **nervine anoreksija, nervine bulimija, persivalgymu ir ortoreksija**. Valgymo sutrikimai ilgainiui pažeidžia širdį, virškinimo sistemą, kaulus, dantis bei burną ir lemia eilę kitų ligų ar netgi mirtį.

Nors valgymo sutrikimai gali paveikti bet kokio amžiaus ir lyties asmenis, dažniausiai jais suserga **paaugliai ir jaunos moterys**.



Foto: Joanna Watala

Ar emocijas reguliuojate maistu?

- Ar valgoma kai patiriamas stresas?
- Ar valgymo įpročiai ir procesas priklauso nuo emocinės būsenos?
- Ar ieškoma ramybės maiste?
- Ar galima sustoti valgyti tik panorėjus sustoti?
- Ar turima problemų su svoriu? (KMI, svorio svyravimai per paskutinius 12 mėnesių daugiau nei 5 proc. kūno masės?)
- Ar valgoma norint pasijusti geriau?
- Ar valgoma kai jaučiamasi puikiai?
- Ar kyla poreikis kažko suvalgyti staiga?
- Ar norima karts nuo karto kažko užkąsti nors ką tik pakilo nuo stalo?

Kodėl mes ieškome paguodos maiste? Kodėl susergame valgymo sutrikimais?

- Perfekcionizmas
- Žema savivertė
- Kūno svorio perversinimas
- Nuotaikos nestabilumas
- Tarpasmeniniai sunkumai
- Bejėgiškumas
- Nepasitenkinimas
- Neuroendokrininiai sutrikimai
- Genetiniai veiksniai
- (...)

Nerimas ir valgymo sutrikimai

- Per dažnas savęs stebėjimas (svėrimasis, nuolatinis mankštinimasis, net esant nuovargiui, sergant, dėl poreikio “deginti” kcal, nuolatinis kcal skaičiavimas, persivalgymas arba/ir badavimo langai, tam tikrų svarbių maisto grupių drastiškas ribojimas arba net eliminavimas)
- Valgymo ritualai (jeigu nevalgote pagal tam tikrus ritualus, stiprėja nerimas, negalite koncentruotis į mitybą)
- Vengimas (savo kūno vengimas, maisto vengimas, badavimas, susitikimų, švenčių vengimas, nes bus daug “draudžiamo” maisto ir kt.)
- Fiziniai pojūčiai (skrandžio jautrumas, nemalonaus pilnumo jausmas, produktų netoleravimas ir kt.)
- Šalinimas (svorio mažinimas, sportas pavalgius arba kompensuojant maistą)
- Asmenybės bruožai ir sutrikimai (perfekcionizmas, OCD ir negebėjimas toleruoti neapibrėžtumo)

Kas kaltas? Iškreiptas įvaizdis ir neribotos galimybės. Genetika?

- Kūno įvaizdis yra tai, ką mes suvokiame, visuomenės suformuotas kūno įvaizdis yra tam tikri idealai ar standartai, laike socialiai susiformavę bei kintantys. **NĖRA kūno išvaizdos, kuri būtų ideali ar kuria remiantis galėtume įvertinti save**, nors aplinka ir pardavimų sfera verčia mus tuo tikėti.
- Didėjant maisto produktų prieinamumui ir jų įvairovei, agresyviai reklamai ir „užimto“ žmogaus kultui, **atsiranda vis daugiau menkaverčių produktų, kurių vartojimą skatina agresyvi reklama.**
- Pastaraisiais dešimtmečiais daugiau vartojama didelės energinės vertės maisto produktų, turinčių daug trans-riebalų ir greito cukraus. **Per mažai vartojama daržovių, vaisių ir neperdirbtų grūdinių produktų.**
- **Tokie mitybos pokyčiai skatina nutukimo, lipidų apykaitos sutrikimų, arterinės hipertenzijos, hiperglikemijos, vėžio, psichikos sutrikimų ir kitų lėtinių ligų rizikos veiksnių atsiradimą bei ankstyvą mirtį arba skausmingą, ligotą ankstyvą senėjimą.**

Kas yra emocinis valgymas?

Emocinis valgymas – tai didelio maisto kiekio, dažniausiai „komforto“ jausmą sukeliančio ar nesveiko maisto, suvartojimas kaip atsakas į jausmus, o ne alkį. Polinkį valgyti gali sukelti ir teigiamos, ir neigiamos emocijos (Turton, Chami & Treasure, 2017).

Vis dėl to, dažniausiai emocinis valgymas yra siejamas su neigiamomis emocijomis, o šį sutrikimą turintys žmonės siekia patirti geras emocijas, nusiraminti ir įveikti nuobodulį ar liūdesį.



Kodėl atsiranda emocinis valgymas?

- Kaip ir daugelis sutrikimų, emocinis valgymas neturi vienos konkrečios priežasties. Jis gali paveikti įvairius žmones, įvairiais gyvenimo etapais dėl skirtingų priežasčių.
- Emocinis valgymas turi didelę įtaką fizinei ir psichologinei sveikatai. Pavyzdžiui, emocinis valgymas gali būti susijęs su viršsvoriu (Geliebter & Aversa, 2003), valgymo sutrikimais, tokiais kaip persivalgymu ar nervine bulimija (Allen et al., 2008) ir depresija (Ouwens, van Strien, & van Leeuwe, 2009).

Pagrindinės priežastys

- Stresas
- Depresija
- Nerimas
- PTSD
- Nuobodulys

Kaip atskirti?

- **Laikas.** Fiziologinis alkis atsiranda dienos eigoje, iš lėto. Tuo tarpu, emocinis alkis kyla staiga ir sukelia poreikį suvartoti didelį kiekį maisto per trumpą laiką.
- **Įvairovė.** Jaučiant fizinį alkį dažniausiai norima į savo racioną įtraukti įvairių maisto produktų ir grupių, o emocinio alkio metu yra norima tik tam tikro maisto, dažniausiai užkandžių, saldumynų ar kito mažiau sveiko maisto.
- **Sotumo jausmas.** Emocinio valgymo metu žmogus dažnai būna atsiribojęs nuo savo pojūčių ir gali nepajusti sotumo jausmo. Valgant tam, kad būtų patenkintas fiziologinis alkis, žmogus laiku pajaučia sotumo jausmą ir priima tai kaip signalą nustoti valgyti.
- **Jausmai.** Fizinio alkio malšinimas neturėtų sukelti jokių negatyvių emocijų, tuo tarpu emocinio valgymo metu žmogus gali jausti kaltę ar gėdą dėl suvartojamo maisto.

Žala

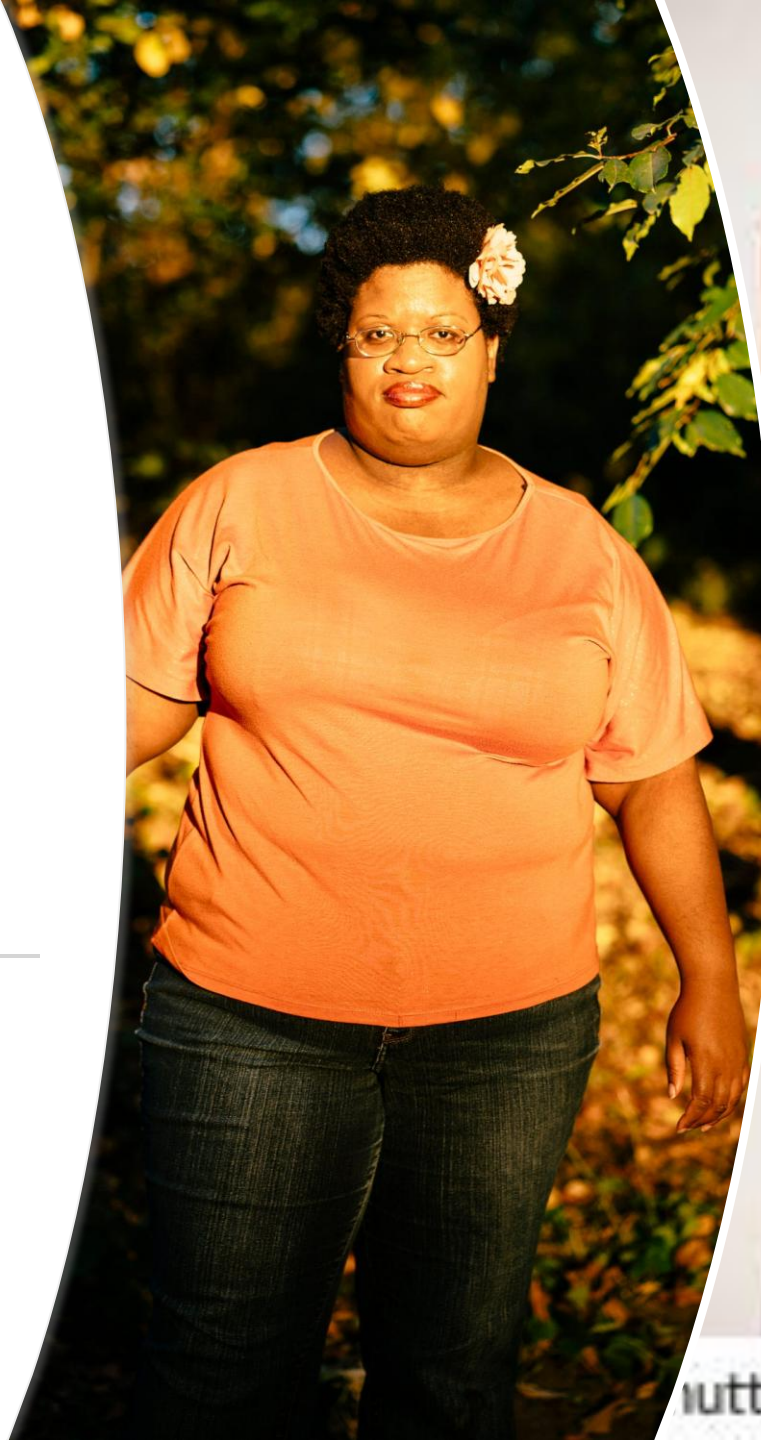
- **Kaltės jausmas.** Nuslūgus emocijoms ir suvokus, kad buvo suvalgyta per daug, paprastai atsiranda kaltės ir sąžinės graužaties jausmas. Ši kaltė gali iš naujo sukelti emocinio valgymo protrūkius, taigi emocinis valgymas tampa užburtu ratu iš kurio sunku išeiti.
- **Pykinimas.** Emocinis valgymas dažnai yra neatsiejamas nuo persivalgymo, kuris sukelia skrandžio skausmus, o vėliau ir pykinimą. Emocinio valgymo poveikis yra gana stiprus, todėl žmogus gali jausti šiuos simptomus net kelias dienas po to, kai per trumpą laiką suvalgė didesnį kiekį maisto.
- **Su svoriu susijusios sveikatos problemos.** Pasikartojantis emocinis valgymas gali sukelti daugybę su svoriu susijusių sveikatos problemų. Cukrinis diabetas, aukštas kraujospūdis ir nuovargis yra tik keletas problemų pavyzdžių, kurias sukelia emocinis valgymas.
- **Valgymo sutrikimų rizika.** Dažni emocinio valgymo epizodai gali išsivysyti į rimtą emocinio valgymo sutrikimą. Taip pat, emocinis valgymas gali būti susijęs su nervine bulimija ar nervine anoreksija (Reichenberger et al., 2020).

Kaip įveikti?

- Sąmoningumo technikos
- Judėjimas
- Maisto dienoraštis
- Pasikalbėjimas su artimu
- Dėmesys porcijoms
- Pagalbos prašymas



Ar kūno svoris ir
sudējimas mūsu
visuomenēje
laikomi sēkmēs
simboliu? Ar Jūs
siejate sēkmę su
lieknumu?



- 
- Ką pagalvojate pirmiausiai, kai paprašau pasakyti asociaciją žodžiui “kūnas”?

