

Joanna Derda

Marta Pawłowska

JEDZENIE

EMOCJONALNE I INNE PODJADANIA



Jak poprawić swoje RELACJE z JEDZENIEM

sensus

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Helion S.A. dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Helion S.A. nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Justyna Wydra

Projekt okładki: Maciej Grzegorek

Grafikę na okładce wykorzystano za zgodą Shutterstock.

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: sensus@sensus.pl

WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres:

<http://sensus.pl/user/opinie/jedzem>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-7814-8

Copyright © Helion S.A. 2021

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

SPIS TREŚCI

WSTĘP ■ 7

Jedzeniowe prawo jazdy ■ 11

KOBIETY I DIETY

Jedzenie emocjonalne ■ 23

W KRAINIE PTASIEGO MLECZKA

Żywnościowe obsesje i kulinarni terroryści ■ 39

JAK JEŚĆ, ŻEBY NIE ZWARIOWAĆ?

Po drugiej stronie lustra ■ 53

GŁÓD, NASYCENIE, APETYT

Codziennie makowiec ■ 65

NIEUSTANNE ŚWIĘTOWANIE

Matka chorób ■ 77

OTYŁOŚĆ — NOWA NORMALNOŚĆ

Co sprawia, że tyjemy ■ 93

MARKETING OTYŁOŚCI

Tak zwana zdrowa żywność ■ 111

JAK KUPIĆ ZDROWIE?

Cały ten cukier ■ 123

NIE KRZEPI!

Sabotażyści zdrowej zmiany ■ 137

NIE CHCĘ, ŻEBY CI SIĘ UDAŁO!

Przereklamowana rola mózgu ■ 147

KIEDY KOMPUTER NIE DZIAŁA

WSTĘP

To nie jest książka o dietach. O tym, która dobra, która zła. Jest to jednak książka o jedzeniu. O tym, co nam służy. O niebezpieczeństwach, o pułapkach. Choćby tych, które zastawiają na nas sklepy lub w które wkręcają nas reklamy. To książka o tym, co robią producenci, żeby nas do swoich wyrobów przywiązać na długie lata. Ale może przede wszystkim jest to książka o tym, co my sami sobie robimy — jak siebie bezrefleksyjnie przez lata programujemy na szkodliwe dla nas wybory żywieniowe. W jaki sposób wybieramy jedzenie, jakie nawyki i przekonania w sobie hodujemy, jak utożsamiamy jedzenie z emocjami, jak nie słuchamy swojego ciała i napychamy je nadmiarem cukru, soli, tłuszczu i chemii.

Opowiadamy o marketingu otyłości, o uzależnieniu od cukru oraz... od diet i restrykcyjnie zdrowego stylu życia. O problemie z jedzeniem emocjonalnym i o tym, kto może skutecznie sabotować nasze postanowienia zdrowej zmiany.

Książka powstała z ciekawości i pasji. Zaczęliśmy rozmawiać o jedzeniu i naszych z nim relacjach kilka lat temu. Bo ważna dla nas jest nie tylko akademicka wiedza o dietach, ale przede wszystkim sam człowiek. Jego historia, jego dobro, jego wolność i jego zdrowie — nie tylko to fizyczne, ale też emocjonalne i społeczne. Harmonia, równowaga, dobrostan.

Ale i świadomość, zrozumienie. Kiedy mechanizmy trzymające nas w szachu takiego lub innego jedzenia czy zajądania stają się dla nas jasne, automatycznie ujawniają się narzędzia, by sobie z nimi poradzić. O tych mechanizmach opowiadamy.

Książka, choć na okładce są nazwiska dwóch autorek, jest napisana w pierwszej osobie. Ta osoba to Marta Pawłowska. Specjalista zdrowego żywienia, coach ze specjalizacją coachingu zdrowia rodziny, pasjonatka relacji człowieka z jedzeniem, jedzenia emocjonalnego, zachowań kompulsywnych. Ma upodobanie do terapii narracyjnej i coachingu prowokatywnego — jej podopieczni rzadko się z nią nudzą. A na jej koncie jest ponad 8500 zrealizowanych godzin coachingu indywidualnego, blisko 600 — coachingu grupowego. Prowadziła dziewięć edycji autorskich warsztatów — pierwszych w Polsce poświęconych jedzeniu emocjonalnemu: „Ja i jedzenie: karmię ciało czy zatykam duszę?”.

Sama ma doświadczenie z trudnymi relacjami z jedzeniem. Mówi: „Zmagałam się z zaburzeniami jedzenia w młodości i dokładnie znam temat i jego pułapki. Byłam dzieckiem „dobrze wyglądającym”, bo wychowanym w sporym kulcie dobrego jedzenia, słodczy, wypieków, w zasadzie bez aktywności fizycznej (nigdy nie było problemu ze zwolnieniami z lekcji WF). Kilka razy w życiu chudłam i tyłam — przerabiałam temat na sobie”.

Pracowała z osobami, którym nie smakowało życie, więc smaków życia i relacji szukały w jedzeniu. Pomagała im zdać egzamin na „jedzeniowe prawo jazdy”, znaleźć dietę ich życia, zrozumieć siebie i odnaleźć wolność w jedzeniu. Opowiada o tym barwnie i z ogromną wiedzą. Dlatego to jej dajemy głos.

Joanna jest dziennikarką. Problemy zdrowego jedzenia, zdrowego życia, ale też równowagi między ciałem a duszą są jej bliskie. Ona wzięła na siebie spisanie i uporządkowanie tych trwających od lat rozmów.

Wierzmy, że z naszej książki może wyniknąć coś ważnego dla wielu z Was. Nie znajdziecie tu prostych rad, kilkunastu punktów do wykonania. Ale, mamy nadzieję, czegoś się dowiecie. Czymś się zainspirujecie. I może nabierzecie odwagi do wejścia na drogę mądrej zmiany? Waszej własnej?

JEDZENIOWE PRAWO JAZDY

Katarzyna jest na diecie Adele. I bardzo sobie ją chwali. Choć jeszcze pół roku temu była na etapie keto. Schudła wtedy mocno, mówiła: „Mam energię, mogę góry prznosić, wreszcie coś dla mnie”. Teraz nie bardzo chce wyjaśnić, dlaczego zdradziła keto. Wcześniej był Dukan (minus 30 kg). A potem, zdaje się, post sokowy. Waga Katarzyny nieustannie skacze. A ona sama ciągle szuka diety idealnej. Szuka tak wytrwale, że nie ma czasu na ułożenie sobie życia. Na zmianę pracy, choć na tę starą narzeką. Na długi wyjazd do Włoch, o czym marzy od lat. Nie ma czasu na życie.

KOBIETY I DIETY

Dieta to trudne słowo. Wiele z nas go nie lubi. Kojarzy się z wyzrzeniami. Z jakimś rodzajem niewygody. Ale jest to także — choć nie każdy tak to widzi — stan narzucony zewnętrznie, w którym musimy trwać, bo tak sobie postanowiłyśmy. Nie nasz wybór.

Choć wiele kobiet mówi inaczej: to ja wybrałam. Najpierw wybrałam „bycie na diecie”. Potem — konkretną dietę.

No właśnie. Wybieramy dietę. Jedną, potem drugą, dziesiątą. Jak ktoś się dobrze poczuje w „dietowaniu”, to z reguły w nim zostaje. W takim rozumieniu diety, którym jest czyjś sposób na jedzenie. Nie nasz. Ktoś wymyślił, my przyjmujemy. Decydujemy się na to, bo komuś uwierzyłyśmy. W sumie to nie nasza odpowiedzialność. Nie nasz sukces, ale i nie nasza porażka.

I gubimy normalność.

CEL, DROGA, NARZĘDZIA

Wchodząc na drogę diety, rzadko zadajemy sobie pytanie, czego właściwie oczekujemy. Jak mierzyć całościowe efekty tej diety?

Wiele kobiet nie będzie tu mieć wątpliwości. Powie: „To proste. Dla mnie efekt diety to minus pięć kilogramów”. Dla innej będzie to minus 10 albo 15. Cel ma jasno wytyczony.

I przechodząc na dietę, najczęściej wypowiada umowę temu, co lubi jeść. Wchodzi w etap „więzienia”. — Ale to przecież tylko na jakiś czas — myślimy na ogół.

Kiedy dieta jest celowa, dobrze dobrana do preferencji i bezpieczna na tym etapie życia, kiedy kobieta wie, czego realnie od niej oczekuje i jaki będzie tego koszt, kiedy ma ułożone w głowie, jak monitorować ten proces, kiedy ma konkretny program i go przestrzega, bo jest JEJ i tego chce — wtedy jest super. Cel, droga, narzędzia, monitoring. Ale z mojego doświadczenia wynika, że dieta to najczęściej nie konkretny program na dany czas — prowadzący do zdrowej korekty niezdrowego jedzenia, lecz przyjmowane z zewnątrz bez odpowiedzialności, choć okupione męczeństwem „bycie na diecie”.

I to bycie na diecie, to „dietowanie” nie jest wcale skutecznym i sprawnym środkiem do regulacji wagi i życia. Jest przez wiele z nas używane jako chorągiewka samousprawiedliwiaczka („Przecież się staram — jestem znowu na diecie”), a nie jako młotek, czyli celowe narzędzie. Jeśli bierzesz lek, który ma cię wyleczyć, lek jest właściwie dobrany, ty przyjmujesz go regularnie i zgodnie z zaleceniami lekarza, to on na ogół działa tak, jak powinien. A wtedy kończysz kurację i pewnych zaleceń przestrzegasz najczęściej całe życie — bo rozumiesz, dlaczego tak być powinno. Ale jeśli kurujesz się na własną rękę — a to lekiem, który pomógł sąsiadce, a to nalewkami z internetu, a to anglobrzmiącymi głodówkami, poświęcasz energię na wyszukiwanie kolejnych wynalazków, a nie na twarde określenie,

czego naprawdę potrzebujesz i na konsekwentną terapię pod okiem specjalisty, to po dziesięciu latach nadal doskwierają ci te same dolegliwości.

Trochę winna temu jest liczba diet. Rodzą się — co chwilę nowa. I nie podlegają obiektywnym kryteriom miary. Tylko dieta DASH, bliska krewna diety śródziemnomorskiej, ma działanie potwierdzone medycznie, bo powstała w konkretnych celach zdrowotnych dla grupy chorych na nadciśnienie tętnicze i cukrzycę.

Mamy więc w czym wybierać. A ponieważ świat krzyczy do nas co chwila o tym, co jest trendy, co modne, co „musimy mieć”, przy podejmowaniu decyzji, jaka dieta, też często tym właśnie się kierujemy. Powiem krótko: to zła strategia.

Dieta powinna być przemyślana, skonsultowana z jakimś ekspertem, dobrana do nas. Musi być dla nas odpowiednia — dopasowana do naszej codzienności tu i teraz, do naszego zdrowia, do naszych celów wagowych, do naszej logistyki i do naszych smaków. Dieta to nasza rzeczywistość całego dnia, jeśli nie służy — organizm ją odrzuci, będziemy w chwilach stresu głodne albo poirytowane, bo ciągle jemy coś, co nam nie smakuje. Do tego bez poczucia sprawczości i kontroli nad sobą. I wtedy — w słabszym dniu — być do starego nawyku jedzenia, być na swoiste „wczasy od diety”, a potem — być do nowej diety.

Podchodzenie do kolejnej diety jak do ćwiczenia, które możemy zrobić, ale w sumie nie musimy, bo przecież będzie następne — to droga do permanentnego niepowodzenia, zagubienia we własnym życiu oraz poczucia braku sprawczości. I, w dodatku, do rozchwiania organizmu. Narażania go na ciągle skoki wagi. Na często skrajnie różne sposoby odżywiania. Może to powodować problemy zdrowotne. Gastryczne. Hormonalne.

GDZIE JEST DIETA CUD?

No właśnie. Ciągłe jej szukamy. Diety cud, która magicznie zmienia nas fizycznie oraz — nierzadko — emocjonalnie. A coś takiego nie istnieje. I miotamy się — a może jednak nie dieta („Bo za trudna — nie mam czasu, by się tyle żarciem zajmować”), tylko woda z octem rano, a wieczorem krople z grejpfruta? Albo dwa razy w tygodniu głodówki? Albo tylko aktywność fizyczna? Nordic walking — tak! Chodzimy przez miesiąc z kijami, a jednak nie chudniemy, to może crossfit? Po kolejnym miesiącu nie schudliśmy, to może mamy insulinooporność? Robimy badania i... okazuje się, że wszystko w porządku. A do tego pani doktor powiedziała, że insulinooporność jest skutkiem otyłości, a nie jej przyczyną... No to może w tym chudnięciu jednak chodzi głównie o talerz, czyli trzeba wrócić na jakąś dietę. I trochę już nie wiemy, na co postawić. Frustrujące, czaso- i energochłonne, a lata lecą...

Nie umiemy się z dietami obchodzić, szukamy takiej, która spełni nasze marzenie i zaprzeczy prawom biologii i matematyki — bo przecież rachunek dla osoby zdrowej jest jeden: ile na wejściu i niespalone, tyle zostaje i rośnie w tłuszcz. A my wolimy zaklinać rzeczywistość. Najczęściej moim podopiecznym wydaje się na początku, że celem wspólnej pracy ma być to minus pięć czy dziesięć kilo. Ale szybko okazuje się, że chodzi o niezadowolenie z ciała, niezadowolenie z siebie, ze swoich wyborów, z podjętych decyzji oraz o remanent w głowie... Osiągają w końcu wymarzoną wagę i stwierdzają, że nie radzą sobie w nowej skórce. Ze sobą. Z mężczyznami. Z relacjami. Zaczynają być bardziej atrakcyjne i jednocześnie proporcjonalnie bardziej przestraszone.

Powiem teraz coś, co dla wielu kobiet może być trudne. Nadmiarowe kilogramy są często jak pancierz. Mogą stanowić wygodne samousprawiedliwienie. „Nie muszę się mężczyznom podobać

— przecież jestem gruba. Nie muszę sobie radzić ze swoją fizycznością — bo jestem gruba. Nie muszę się ładnie ubierać — to i tak na nic, jestem gruba. Nie muszę ograniczać słodczy — itd.”. A kiedy chudniemy, okazuje się, że przed nami dużo ważnych i nowych wyborów. Żeby znowu nie przytyć. Żeby inaczej o sobie myśleć. Żeby odnaleźć swoją tożsamość i nauczyć się z nią żyć. Żeby nie odkładać ważnych decyzji i życia na później, kiedy będziemy szczupłe, bo to później jest właśnie dziś. Nie ma już ochronnego pancerza.

I nawet kiedy taka kobieta dostaje komplementy, kiedy ludzie mówią: „Jak pięknie wyglądasz”, ona w rzeczywistości słyszy co innego.

To niezwykle delikatna materia, dotyka sedna kobiecości. Część kobiet mówi, że przy takich komplementach wyświetla im się w głowie stawiający do pionu komunikat: „Aha, to byłam tusta i szpetna, okropna, obrzydliwa, tak wszyscy o mnie myśleli i mówili”. I na tym się zawieszają. Poczucie własnej wartości jest zachwiane. Niektóre potrafią to sobie racjonalnie wytłumaczyć, ale wiele się tej eksotyłości wstydzi i ma poczucie widocznej blizny.

BODY POSITIVE: TRUDNY TEMAT

Część kobiet jest ciągle na diecie. Albo pomiędzy dietami. Albo w poszukiwaniu tej jednej jedynej. Część mówi: „Chrzanię. Moje ciało, moja sprawa. Jestem gruba i taką siebie kocham”. Czy mówią tak dlatego, że naprawdę akceptują nadwagę czy otyłość? Czy poniosły na polu odchudzania tyle porażek, że mają dosyć i chcą z tym skończyć? Nie narażać się na kolejne?

Moim zdaniem jest różnie. Część dziewczyn faktycznie ileś razy próbowała. Może był to zły moment, może akurat wtedy nie znalazły w sobie siły i cierpliwości, może nie dostały mądrego wsparcia.

W efekcie mówią: „Życie i tak jest wystarczająco trudne, żeby ludzie tylko takie problemy mieli, olewam jedzenie, będę gruba i już...”.

Mają prawo — powie wiele z nas. Mają. Jasne. Tylko trzeba mieć świadomość, że część tych kobiet wybiera życie w chorobie.

Bo otyłość to choroba, powodująca lub intensyfikująca inne choroby. To determinant nowotworów i chorób układu krążenia. Straszna choroba, prawdziwa bomba z opóźnionym zapłonem, a my ją społecznie osuwajamy.

Mówimy o „kochanym ciałku”, o „puszystości”, a to fałszywa, sztuczna, pokolorowana i śmiercionośna logika. Przyczyny, dla których jemy zdecydowanie zbyt dużo, są rozmaite. Czasem to zaczyna się w dzieciństwie. Statystyki mówią jasno: otyli rodzice to prawdopodobieństwo sięgające 70%, że otyłe będzie i dziecko. Czasem są to problemy z poczuciem własnej wartości, czasem samotność, czasem inne schorzenia. Można długo wyliczać. Ale efekt, czyli otyłość, jest zawsze groźny i zawsze zero-jedynkowy. Otyłość to często nie nasza wina, ale zawsze nasza odpowiedzialność.

Jeśli ktoś miał wypadek, został potrącony na pasach, wina nie była jego — ale na wózku jest on. I to on jest odpowiedzialny za to, co zrobi dalej ze swoim życiem. Często nie lubimy słowa „odpowiedzialność”.

Ja zawsze mówię: odpowiedzialność pochodzi od słowa „odpowiedź”. To po prostu Twoja odpowiedź na konkretną sytuację. Jak odpowiesz? Twój wybór. Ale masz ten wybór.

Pracowałam z setkami ludzi z dużą otyłością. Zawsze byłam po stronie każdego z nich, ale żadnemu nie uwierzyłam, że jest szczęśliwy z wagą 30 – 40 kg powyżej bezpiecznej normy. Zresztą nie uwierzyłam też i sobie, kiedy ważyłam 85 kg przy wzroście 164 cm.

Akceptacja ciała jest bardzo ważna. Jeśli masz usuniętą pierś, jeśli nie masz ręki czy nogi, jeśli jesteś niesłysząca, jeśli masz problemy hormonalne i dlatego nie możesz ograniczyć masy ciała — to nie zależy od ciebie. Powinnaś zrobić wszystko, żeby żyć w pełni, pięknie i akceptować siebie w tej pełni ciała. To jest według mnie prawdziwe *body positive*.

Jednak akceptacja otyłości — stanu chorobowego — to pułapka tzw. *body positive thinking*. Ważna jest pełna akceptacja człowieka, ale nie można akceptować trybu życia prowadzącego do otyłości jako poważnej choroby, często rujnującej zdrowie i życie. Ruch *body positive* może prowadzić do „zmieszania” stosunku do człowieka oraz stosunku do jego niszczącego zdrowie stylu życia, czyli do afirmacji „wszechwolności” jedzenia i braku ruchu na pełnej petardzie.

Często mamy świadomość, że ważymy za dużo. Że może kiedyś, w przyszłości, to będzie kłopot. Może, odpukać, pojawi się nadciśnienie czy cukrzyca, ale przecież nie dziś, nie teraz. Jesteśmy młode, sprawne, specjalnie nam te dodatkowe kilogramy nie przeszkadzają. Ale uwaga: pandemia koronawirusa powiedziała: „sprawdzam”. We Francji 70% pacjentów, którzy trafiają z COVID-19 pod respirator, to ludzie otyli. W Polsce był przypadek, kiedy młoda kobieta z powodu otyłości olbrzymiej i spowodowanej przez nią cukrzycy została zdyskwalifikowana z terapii ECMO (pozaustrojowe wspomaganie krążenia). To mogą być następstwa. Nie kiedyś. Tu i teraz.

Możemy różnie o osobie otyłej mówić. Puszysta, przy kości. Ale powinniśmy używać świadomie terminu: chora na otyłość. Bo otyłość to choroba. Choroba prowadząca do śmierci tak samo, jak główne choroby cywilizacyjne, co wyraźnie pokazuje właśnie epidemia koronawirusa. Tacy ludzie mają niższą odporność — częściej więc na COVID-19 zapadają i cięższy jest przebieg choroby, cięższe powikłania.

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion 

O JEDZENIU EMOCJONALNYM

Jedzenie to konieczność – bez energii, którą nam daje, nie przeżyjemy. Jest jednak czymś znacznie ważniejszym niż tylko naturalnym sposobem na dostarczenie sobie paliwa. Z jedzenia czerpiemy przyjemność, celebруем je i potrafimy się nim delektować. Niestety, bywa ono także niebezpieczne – usidleni przez marketing, ale też przez własne, utrwalone latami złe nawyki żywieniowe, sami wyrządzamy sobie krzywdę, nieodpowiednio się odżywiając. Tyjemy, chorujemy, cierpimy z powodu niedoboru witamin i minerałów. Albo wpadamy w pułapkę kompulsywnego odchudzania lub tak restrykcyjnie przestrzegamy reguł zdrowego odżywiania, aż... staje się ono niezdrową obsesją.

To nie jest kolejna pozycja poświęcona cudownej, jedynie słusznej i skutecznej diecie. To książka o jedzeniu, o naszych z nim relacjach, często niełatwych, a także o mechanizmach powodujących, że pielęgnujemy szkodliwe nawyki żywieniowe, nawet jeżeli wiemy, że są dla nas złe. Zrozumienie przyczyn, dla których zachowujemy się przy stole czy w sklepie tak, a nie inaczej, stanowi punkt wyjścia do tego, by na nowo poczuć smak życia – harmonijnego, zrównoważonego, pełnego dobrych emocji. Jak podkreślają autorki, nie ma tu prostych rad czy kilkunastu punktów z zadaniami do wykonania, książka z założenia bowiem ma być źródłem inspiracji, dodać odwagi do wejścia na drogę mądrej zmiany.

OSOBOWOŚĆ ODNOWA

sensus



Księgarnia internetowa:
<http://sensus.pl>



Zamówienia telefoniczne:
0 801 339900



0 601 339900

Sprawdź najnowsze promocje:
• <http://sensus.pl/promocje>
Książki najchętniej czytane:
• <http://sensus.pl/bestsellery>
Zamów informacje o nowościach:
• <http://sensus.pl/nowosci>

Helion SA
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel.: 32 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl
<http://sensus.pl>

ebook dostępny na:

ebookpoint



ISBN 978-83-283-7814-8



9 788328 378148

cena 37,00 zł