

Trikrát a dost'

Prečo je chudnutie také ťažké? Lebo jedlo je jedno z najdostupnejších potešení, hovorí odborníčka na výživu Alexandra Frolkovičová.

TEXT Veronika Daničová
FOTO Robo Hubač, Getty Images



Naša odborníčka



► MUDr. ALEXANDRA FROLKOVIČOVÁ
dietologička

Naozaj je taký problém schudnúť? Teoreticky nie, spôsobov sú desiatky.

Problém nastane, ak sa očakávania míňajú s realitou. Prvotné nadšenie strieda sklamanie a zlý pocit zo zlyhania. Rýchle a príjemné chudnutie totiž neexistuje. Lahko schudnú iba tí, ktorí majú zavedený zdravý životný štýl, len to prechodne zanedbali a presne vedľa, kde musia ubrať, aby sa zase dostali do normálu. Inak sa chudnutie vždy spája s väčším či menším odriekanim, kým sa nastavíte na nový a zdravý životný štýl.

Prečo ľudia zlyhávajú v chudnutí?

Zlyhávajú tí, ktorí čakajú jednoduchý, rýchly a bezbolestný návod. Je pre nich nepredstaviteľné vzdať sa svojho doterajšieho životného štýlu a obľúbených potravín. Ťažké je to aj pre tých, čo nikdy

nešportovali a netušia, kde začať. Azda najväčší problém však majú ľudia, ktorí používajú jedlo na upokojenie a potešenie. Ich snahy o schudnutie sa často končia večerným prejedaním. Netaja sa s tým a uvedomujú si, že problém je na ich strane, ale nevedia si s tým poradiť.

Ako spoznám, že sa uspokojujem jedlom?

Takzvaný psychogénny hlad je typický tým, že sa väčšinou viaže na konkrétne jedlo: napríklad mám chuť na pizzu... Mám neprekonateľnú chuť na pizzu... Nechcem teraz nič, len pizzu. Prichádza vo chvíli, keď v skutočnosti nie ste hladní. Ak máte po obede chuť na koláčik, chcete sa jednoducho potešiť. Nakoniec, jedlo je jedno z najdostupnejších potešení a v tom je tá zrada.

Čo beží v hlave prejedačovi? Každému niečo iné, ale

Zase ste neodolali?

podobnosť tu je. Začína sa to veľkou chuťou na jedlo s nasledujúcim pocitom slasti pri prvých hltoch. Baženie býva motivované negatívnou emóciou, napríklad úzkosťou. Po krátkej slasti však nasledujú pocity viny, o ktorých dotyčný vie, že prídu a vyradia ho z chudnutia aj na niekoľko dní, ale túžba po uspokojení je silnejšia.

Čo sa s tým dá urobiť?

Niektorým pomôže, keď si dovoľia prijať tieto zlyhania ako niečo, čo sa im jednoducho deje. Prejedli sa, to nič, na druhý deň pokračujeme. Môže sa im podariť skrátiť čas stagnácie po zlyhaní. Nejde však o riešenie

podstaty, iba o umožnenie toho, aby chudnutie mohlo pokračovať. Skutočná cesta k uzdraveniu je omnoho zdĺhavejšia a klukatejšia.

Preto ste sa rozhodli študovať psychoterapiu?

Áno, aj. Ale aj mnohé iné, keď medicínske nálezy nevysvetľujú ťažkosti, ktoré pacienti reálne majú a neraz im to nikto neverí. Nemajú v blízkosti niekoho, kto by ich prijal s ich prežívaním situácie bez toho, aby im dával dobre mienené rady typu: „veď sa na to vykašli“, „nechápem, prečo sa tým tak dlho trápiš“, „veď si nájdeš druhého“...

Nestačilo by pozitívne myslieť? Skrátka nerobiť z vecí väčší problém, než sú?

Positívne myslenie môže byť dobrou metódou v rukách odborníka, ktorý vie, kedy je naň správna chvíľa. Nejde totiž o zázrak, ktorý stačí začať realizovať a hneď sa vám život zmení na nepoznaný raj. Strach, hanba či hnev sú preda prirodzené, no podľa pozitívneho myslenia ich treba hneď prelepiť pozitívnou nálepkou. Ony

No a keď už mám z toho úplný zmätok, dám si čokoládu, lebo sa aspoň chvíľu budem cítiť lepšie. A tak vzniká aj psychogénne prejedanie.

však nezmiznú, pod nálepkou zostávajú. Opakovane som bola svedkom toho, že ľudia poučení z literatúry o pozitívnom myslení mali hrozný pocit viny a zlyhania, keď sa im to nedarilo a prepadali sa do omnoho horších pocitov, ako mali na začiatku. Keď zistili, že nič také nemusia robiť, uľavilo sa im.

Prečo to tak je?

Pretože prapôvodná ľudská túžba je byť sám sebou, prežívať veci slobodne. No ak to tak nie je a trvá to dlho, môžem sa stratiť v tom, čo je vlastne moje. No a keď už mám z toho úplný zmätok, dám si čokoládu, lebo sa aspoň chvíľu budem cítiť lepšie. A tak vzniká aj psychogénne prejedanie.

Nie som teda slobodný, keď si dovoľm zjesť čokoládu?

Alexandra Frolkovičová má k pacientom celostný prístup. Ako praktická lekárka sa venuje osemnást rokovi diétológii a má úplné psychoterapeutické vzdelanie.

Ak si dovoľm zjesť čokoládu, mám z toho radosť, ale nič sa nestane ani vtedy, ak si ju nedám. Ak si ju však „musím“ dať, potom v tom slobodný už nie som. Pacientom, ktorí majú tendencie prejsť sa a veľa času venujú úvahám o jedle, okrem iného radím sústrediť sa na fyzickú aktivitu. Rozmýšľajte o športe, vyberte si taký druh pohybu, ktorý vás bude tešiť, a venujte sa mu aspoň štyrikrát do týždňa. Rešpektujte vo výbere sami seba. Máte radi skupinovú či individuálnu aktivitu? Potrebujete trénera alebo niekoho, kto vás bude podporovať? Z čoho budete mať najväčšiu radosť a čo si viete najjednoduchšie skombinovať s prácou a rodinou? Zvoľte si pohyb ako prioritu. O tom uvažujte. Už len to, že sa budete menej zaoberať jedlom, zníži frekvenciu prejedania.

A jednoduché opatrenie v stravovaní?

Strava by mala byť pestrá a aspoň dve tretiny by mali byť potraviny rastlinného pôvodu. Živočíšne potraviny používajte ako dochucovadlo. A teraz vás prekvapím: jedzte trikrát denne, nie viac. Ľudia bežne skonzumujú aj štvrtinu celodennej kalorickej hodnoty medzi jedlami. Tam koláčik, tam tyčinky... Ak máte stále v črevách nejaký obsah, nestíhajú sa očisťovať. To vedie k rôznym novodobým diagnózam, ako je napríklad SIBO, premnoženie baktérií v tenkom čreve. A dôležitá vec: večera má byť najslabšie jedlo dňa, čiže pri chudnutí je vhodná napríklad zeleninovo-strukovinová polievka alebo grilovaná zelenina s lososom, či smoothie s konopným proteínom. A hlavne: pochopte, že keď si chcete dosiahnutú hmotnosť udržať, jednoducho sa už nemôžete vrátiť tam, kde ste nabrali. **Z**

