

Kompulsywne objadanie się jest największą przeszkodą w odchudzaniu - i choć wielokrotnie powtarzam, że najpierw trzeba uporządkować relację z jedzeniem (przed wchodzeniem na redukcję), to z praktyki wiem, że wiele osób nie chce na to czekać, bo bardziej liczy się dla nich sylwetka. Jestem też świadoma, że proces dochodzenia do równowagi z jedzeniem **trwa**, więc napady mogą się jeszcze zdarzać, nawet po dłuższym czasie pracy nad sobą.

## **Redukcja a zaburzenia odżywiania**

Odchudzanie nie jest procesem łatwym - zazwyczaj trwa co najmniej 3 miesiące i mimo najpyszniejszej diety, **czasami** daje się we znaki. Sama świadomość, że trwa redukcja pochłania pewną część zasobów energetycznych, które co jakiś czas trzeba odbudować. Stąd też okresowo wraca się do zera kalorycznego, by organizm i psychika mogły po prostu odpocząć.

Sytuacja się komplikuje, gdy w grę wchodzi zaburzenia odżywiania. W przypadku anoreksji czy bulimii, nie ma oczywiście mowy o redukcji i nie będę tego tutaj omawiać, ponieważ jest to temat do konsultacji z lekarzem. W tych sytuacjach **nie powinnaś się odchudzać**. Jeżeli czujesz, że możesz mieć problem z anoreksją lub bulimią, koniecznie porozmawiaj z kimś bliskim, na kim wiesz, że możesz polegać. Jeśli nie masz takiej osoby, zgłoś się bezpośrednio do jakiegoś psychoterapeuty na start, który podpowie Ci, co możesz zrobić dalej.

Jeśli chodzi o kompulsywne objadanie się, wygląda to trochę inaczej. Jest to oczywiście również kwestia, którą najlepiej rozpracować na terapii, choć wygląda to nieco inaczej niż w przypadku dwóch pozostałych schorzeń.

Kompulsywne objadanie się objawia się cyklicznymi napadami na jedzenie, w trakcie których pochłaniamy ilość kalorii znacznie przekraczającą nasze zapotrzebowanie i standardowe możliwości spożycia tego na raz. Napady zwykle wywołane są stresem, niepokojem, złym nastrojem, zmęczeniem restrykcjami kalorycznymi i innymi, indywidualnymi przyczynami.

Napady na jedzenie często (ale nie zawsze) doprowadzają do nagromadzenia nadmiernej ilości kilogramów, w związku z czym pojawia się chęć/potrzeba ich zrzucenia. I tutaj pojawiają się pierwsze trudności.

## **Odchudzanie a napady na jedzenie**

Odchudzanie wiąże się z deficytem kalorycznym, czyli spożywaniem mniejszej ilości kalorii niż wynosi nasze zapotrzebowanie. Można na to patrzeć w całością **dziennym**, tygodniowym lub nawet miesięcznym - choć standardem jest oczywiście odnoszenie się do jednego dnia. Wspominam tu o takich możliwościach ze względu na zaburzenia odżywiania, które wiążą się ze spożywaniem nadmiernej ilości kcal w jednym posiłku.

Rozważmy zatem prosty przykład.

CPM = 2200 kcal

Deficyt = 200 kcal

Podaż energii na redukcji = 2000 kcal

7 dni redukcji = -1400 kcal

Z powyższych obliczeń wynika, że w trakcie tygodnia trzymania diety redukcyjnej oszczędzasz 1400 kcal, co pozwala Ci spalać tkankę tłuszczową. Żeby nie było tak pięknie, do gry musi wejść **napad** na jedzenie. Załóżmy, że w trakcie napadu zjesz tabliczkę czekolady (550 kcal) i paczkę chipsów (500 kcal). Tym samym “odrabiasz” 1050 kcal, **ale!** Jesteś nadal o 350 kcal “do przodu” w kontekście odchudzania.

### **Czy napad na jedzenie to przekreślenie całej redukcji?**

To oczywiście zależy. Jeżeli jesteś w stanie chociaż trochę się opanować i ograniczyć ilość jedzenia, to nie. Po prostu tempo Twojego chudnięcia spadnie, a w najgorszym *najlepszym* przypadku się zatrzyma. Jeśli jednak Twój napad to 4 dni objadania się pod rząd (np. 3000-4000 kcal dziennie), to w tej sytuacji rzeczywiście zazwyczaj zaczynasz od nowa. Niestety możesz też przez to nabrać trochę wody, z uwagi na zwiększoną ilość węglowodanów, co sprawi, że Twoja waga pokaże nieco więcej.

Czy jednym napadem w ciągu miesiąca przekreślasz swoją redukcję? *Raczej* nie. Ale to oceń sama.

### **Skąd biorą się napady na jedzenie w trakcie redukcji?**

Przyczyn kompulsywnego objadania się jest kilka, choć te związane z dietą można zawęzić.

1. Jesz **za mało** kalorii i Twój organizm **domaga się** więcej. Pamiętaj, że mniej wcale nie oznacza lepiej. Zwłaszcza, jeśli cierpisz na zaburzenia odżywiania i się odchudzasz.
2. Twoja dieta **nie jest urozmaicona** i *psychicznie* potrzebujesz jakiejś “rozrywki”. Jeśli nie masz pomysłu na dietę, to pamiętaj, że możesz skorzystać z moich gotowców.
3. Narzucasz na siebie **zbyt duże restrykcje** i eliminujesz wszystko na raz. Nawet, jeśli nie ma to sensu. Przez to brakuje Ci Twojego “comfort food”, co może wywoływać frustrację. A najlepszym pocieszaczem jest właśnie jedzenie.

4, Nie robisz **przerw** w redukcji, jeśli mówimy o takiej długotrwałej. To nie jest dobre ani dla Twojej psychiki ani dla procesu odchudzania.

Pamiętaj, że na blogu znajdziesz masę artykułów na temat poprawnej redukcji, skutkach długotrwałego odchudzania i wyjściu z redukcji.

### **Czy istnieje mniejsze zło w kontekście napadu na jedzenie?**

Cieszę się, że mogę Ci tutaj odpowiedzieć - TAK. I choć wiem, jak bardzo jest to trudne, postarajmy się tutaj wspólnie choć trochę zmienić. Zwłaszcza, gdy jesteś w trakcie redukcji, bo na tym teraz się skupiamy.

Jeśli czujesz, że zbliża się napad na jedzenie i podświadomie wiesz, że tego nie opanujesz, zastosuj te drobne triki, które mogą zaoszczędzić sporo kcal.

1. Wybierz mniejszą paczkę chipsów, a do tego ten mniej kaloryczny rodzaj. Czyli np. chipsy pieczone lub jakieś zdrowsze alternatywy. Weź małą paczkę i powiedz sobie, że jeśli się nie najesz to najwyżej kupisz drugą. (Zakładamy, że tą się już nasycisz - jednak psychika w tym momencie nie działa racjonalnie.)

2. Weź mniejsze opakowanie czegoś słodkiego - np. podmień na małą paczkę batoników czekoladowych. Możesz też postawić na batona. Postępuj podobnie, jak wyżej, czyli obiecaj sobie, że **w razie czego** coś dokupisz.

3. Dobierz do tego swój ulubiony owoc. Jeśli będzie Ci za mało, dopchniesz się tym, co będzie pod ręką, czyli owocem (z witaminkami i błonnikiem).

4. Daj sobie trochę czasu pomiędzy sięgnięciem po kolejne przekąski. Powalcz chwilę ze sobą, niech do Twojego mózgu dotrze informacja, że coś właśnie zjadłaś. Może uda Ci się opanować najgorszą falę napadu i nie dojadać niepotrzebnie więcej.

5. Niezłą opcją jest napój smakowy - **oczywiście w wersji zero**. Czasami pomaga zaspokoić ochotę na coś słodkiego, zwłaszcza po posiłku. Nie zachęcam, by było to regułą, a jedynie sugeruję, że tym możesz się po prostu "uratować".

### **Co zrobić po napadzie w trakcie redukcji?**

Stało się. Zjadłaś coś spoza diety. Jedyne co czujesz to ból brzucha i potworne wyrzuty sumienia. Znowu musisz zacząć od początku. Znowu nie poszło tak, jak planowałaś. Dlaczego jedzenie rządzi Twoim życiem?

Takich pytań jest masa. Przybierają różne formy - ze szczyptą nienawiści do samej siebie, żalu, a może frustracji i rozczarowania. Ale to już się stało. Najważniejsze, co

możesz dla siebie teraz zrobić, to pogodzić się z tym faktem i nie popełniać “ponapadowych” błędów.

## 1. Nie głódź się

Głodzenie się to jedna z najczęstszych przyczyn napadów. Jeśli myślisz, że odrobisz tak trochę kalorii i wrócisz na dobre tory, to niestety muszę Cię rozczarować. Najprawdopodobniej doprowadzisz się tylko do kolejnego napadu, a tego przecież nie chcesz.

Jeżeli Twój napad zdarzył się w ciągu dnia, możesz zjeść lżejszą kolację, ale nie rezygnuj z niej całkowicie, jeśli będziesz czuć głód. Co innego, gdy rzeczywiście nie będziesz odczuwać głodu - wtedy możesz odpuścić kolację. Nie rób oczywiście niczego na siłę!

Jeżeli napad nastąpił w okolicach kolacji, nie dopychaj się do północy, skoro “dzień i tak jest stracony, więc zaczniesz od jutra”. Spróbuj się opanować i nie planuj wielkiej głodówki na kolejny dzień. To **nie** jest rozwiązanie.

Następnego dnia jedz **normalnie**, czyli zgodnie z Twoją rozpiską/założeńiami. Nie zmniejszaj sobie ilości kcal czy posiłków. Najedz się, ale zdrowo i pożywnie.

## 2. Przejdź się

Tego dnia możesz poruszać się trochę więcej, dla własnego spokoju ducha. Niech to będzie spacer dla zdrowia i uporządkowania myśli, a nie sposób na spalenie zjedzonych kcal.

W innym przypadku może przerodzić się to w “bulimię sportową”, czyli objadanie się i odrabianie tego nadmiernymi treningami. To nie jest rozwiązanie. Kluczowe w kwestii napadów jest raczej rozchodzenie najedzonego brzuszka i przeanalizowanie przyczyn tej sytuacji. Spacer to super rozwiązanie.

## 3. Zapisz swoje myśli

Postaraj się zapisać myśli i emocje, które towarzyszyły Ci przed i w trakcie napadu. Będzie to bardzo pomocne nie tylko w pracy z samym sobą, ale też wtedy, gdy zdecydujesz się na psychoterapię.

Żeby rozpracować napad, musisz poznać jego przyczyny - a do tego potrzebna jest analiza całej sytuacji. Bez tego nie pójdziesz do przodu.

Przykładowo, jeśli wiesz, że rozkłada Cię stres, to gdy sytuacja w Twoim życiu staje się napięta, poszukaj sposobów na jego rozładowanie. Może być to siłownia,

pójście na saunę, spotkanie z kimś bliskim czy długi spacer z ulubioną muzyką w słuchawkach.

#### **4. Rozważ psychoterapię**

To nie jest łatwy temat dla wielu osób i wciąż trochę owiany aurą niezrozumienia. Mimo wszystko, terapia to wspaniałe narzędzie do pracy nad samym sobą. Psychoterapeuta to taki elektryk - wie, który kabelek trzeba ruszyć, żeby sprawdzić, czy jest jeszcze napięcie. Samemu ciężko do tego dojść, szczególnie gdy nie jest się specjalistą. Po to właśnie są takie osoby - żeby pomóc, naprowadzić i wygrzebać co nieco z przeszłości, coś co ma ogromny wpływ na nasze aktualne zachowanie.

Pamiętaj, że jest możliwość pójścia na terapię na NFZ. Nawet jeśli terminy są odległe, to i tak będzie szybciej, niż zdecydujesz się pójść płacąc z własnej kieszeni. Jeśli zapiszesz się dziś, to gwarantuję Ci, że nawet nie zorientujesz się, kiedy nadejdzie ten dzień. Nie trać czasu i poszukaj możliwości. Pozwól sobie pomóc i przestań obiecywać sobie wielkie zmiany od kolejnego poniedziałku, miesiąca czy roku. Po prostu zacznij działać, żeby jedzenie przestało rządzić Twoim życiem.