



ZAJADANIE STRESU, CZYLI JAK RADZIĆ SOBIE Z EMOCJAMI

W dzisiejszym dynamicznym świecie, pełnym wyzwań i napięć nerwowych, wielu z nas sięga po jedzenie jako formę radzenia sobie ze stresem. Zajadanie stresu jest znane również jako jedzenie emocjonalne. Termin ten określa zwiększenie spożycia jedzenia z przyczyn innych niż głód fizjologiczny, głównie pod wpływem negatywnych emocji jak lęk, złość czy zmartwienie. Kiedy nie jesteśmy świadomi tego stanu emocjonalnego, możemy mylić go z głodem.

Natalia Kuraś, dietetyczka i ekspertka europejskiego programu GOOD MOVE – Trzymaj formę, tłumaczy, jakie są przyczyny zajadania stresu. Przedstawia także skuteczne strategie radzenia sobie z emocjami bez sięgania po jedzenie oraz wyjaśnia, jak odróżnić głód fizjologiczny od emocjonalnego.



PRZYCZYNY ZAJADANIA STRESU

1. HORMON STRESU: pod wpływem przewlekłego stresu, a tym samym długoterminowego wysokiego poziomu kortyzolu, może zwiększać się apetyt. Szczególnie chętniej wówczas sięgamy po wysokokaloryczne przekąski bogate w cukry i tłuszcze, jak np. słodycze.

2. NAWYKI I WYCHOWANIE: często od najmłodszych lat uczymy się, że jedzenie jest sposobem na pocieszenie i nagrodę np.:

- “W nagrodę, że posprzątałeś pokój, dostaniesz ciastka”,
- “Nie udało mi się zdać egzaminu, więc zjem lody”.

W dorosłym życiu, gdy jedzenie staje się receptą na negatywne uczucia, nawyki z dzieciństwa mogą prowadzić do jedzenia emocjonalnego.

3. BRAK UMIEJĘTNOŚCI RADZENIA SOBIE Z EMOCJAMI: wówczas jedzenie staje się chwilowym ukojeniem konkretnych uczuć.

4. PROBLEMY PRYWATNE: kłótnia z partnerem/ partnerką bądź rozterki rodzinne.



5. PROBLEMY ZAWODOWE I / LUB FINANSOWE.

6. STOSOWANIE RESTRYKCYJNYCH DIET:

diety niskokaloryczne lub eliminacyjne mogą powodować wewnętrzny stres i uczucie straty, które doprowadza do jedzenia emocjonalnego.

7. PROBLEMY ZDROWOTNE.

8. BRAK UMIEJĘTNOŚCI ROZRÓŻNIANIA GŁODU I SYTOŚCI.

9. NIEPOWODZENIA: niezdany egzamin czy niespełnienie oczekiwań szefa mogą powodować chęć ucieczki w jedzenie.



SKUTECZNE STRATEGIE RADZENIA SOBIE Z EMOCJAMI

- 1. ŚWIADOMOŚĆ EMOCJI:** kluczowym krokiem jest rozpoznawanie i nazywanie swoich emocji. Często uświadomienie sobie, że ten stan nie jest głodem fizjologicznym, a emocjonalnym może pomóc w zrozumieniu sytuacji.
- 2. ZNALEZIENIE PRZYCZYNY:** przyczyn jedzenia pod wpływem stresu może być wiele (główne przyczyny zostały opisane wyżej), a więc znalezienie tych, które dla nas stanowią problem i wyeliminowanie ich bądź praca nad nimi będzie kluczowe. Jeśli dla Ciebie dieta niskokaloryczna jest stresorem, który powoduje sięganie po dodatkowe przekąski, to odejście od niej i budowanie zdrowej relacji z jedzeniem, pomoże w ograniczeniu epizodów sięgania po dodatkowe przekąski czy nawet całe dania.
- 3. DZIENNIK ŻYWIENIOWY I EMOCJI:** regularne prowadzenie dziennika żywieniowego i emocji, gdzie należy zapisać spożyte pokarmy, płyny, datę, godzinę, emocje, uczucia i myśli, jakie w danym momencie się pojawiały, może pomóc w zidentyfikowaniu wzorców i lepszym zrozumieniu własnych reakcji.



4. SZUKANIE ALTERNATYW: jeśli odczuwasz stres, warto zadzwonić do bliskiej osoby lub wyjść na spacer. W momencie, kiedy się nudzisz, dobrym rozwiązaniem będą drobne zaległe porządki, posłuchanie ciekawego podcastu bądź poczytanie książki. Warto stworzyć własną listę alternatyw, które skutecznie pomogą Ci w momencie stresu, smutku, nudy czy zmęczenia.

5. UWAŻNE JEDZENIE: staraj się jeść powoli, analizować strukturę, smak i zapach ulubionego produktu lub potrawy. Jedz posiłki w skupieniu i bez rozpraszaczy, jak np. telefon czy telewizor. Skup się dokładnie na tym, co przeżywasz i czerp z tej chwili przyjemność. Nie śpiesz się.

6. ALTERNATYWNE TECHNIKI RELAKSACYJNE: warto wypróbować metod relaksacyjnych, takich jak medytacja, ćwiczenia oddechowe, joga czy spacer na świeżym powietrzu, które pozwolą zmniejszyć napięcie w naszym organizmie. Bardzo dobre działanie kojące na człowieka ma przebywanie w otoczeniu zieleni i przyrody.



7. ODPOWIEDNIA JAKOŚĆ I DŁUGOŚĆ SNU: niedobór oraz niska jakość snu jest związana ze zwiększonym spożyciem żywności u osób z tendencją do zjadania emocji. Sam aspekt zbyt krótkiego snu już może powodować zwiększenie spożycia kalorii w ciągu dnia. Ważne, aby nasz sen nie był krótszy niż 7 godzin, pokój został przewietrzony i panowała w nim ciemność. Warto również ograniczyć światło niebieskie przed snem (ich źródłem są telefony i telewizory).

8. NIE CHOMIKUJ SŁODKICH I SŁONYCH PRZEKĄSEK: nie kupuj wymienionych produktów na zapas. Pomocne może być również wybieranie słodczy i słonych przekąsek w małych opakowaniach np. jeden baton to lepsze rozwiązanie niż całe opakowanie cukierków.

9. ODPOWIEDNIO ZBILANSOWANA DIETA: planowanie posiłków i regularne spożywanie zdrowych, zbilansowanych dań może pomóc w uniknięciu napadów jedzenia pod wpływem emocji. Ważne, aby przygotowywane potrawy były dla nas syte, dlatego w menu warto, aby znalazły się pełnoziarniste zboża, warzywa, owoce, oleje roślinne, pestki, nasiona, orzechy, źródła białka jak drób, rośliny strączkowe, jaja, chuda wołowina i niskotłuszczowy nabiał.



Istotne jest, aby wpleść w dietę swoje ulubione produkty i potrawy w kontrolowanej ilości np. kostkę czekolady do owsianki tak, aby nie stanowiła ona “zakazanego owocu”, a stała się dla nas neutralnym elementem. Nie rób również zbyt długich przerw między posiłkami. Post 3 - 4-godzinny między jedzeniem będzie odpowiedni.

10. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA: regularne ćwiczenia fizyczne nie tylko pomagają w utrzymaniu zdrowej masy ciała, ale także są skutecznym sposobem na redukcję stresu i poprawę nastroju (wytworzenie hormonów szczęścia) oraz wzrost samooceny. Aktywność fizyczna może mieć potencjalną rolę ochronną w pojawieniu się czynników związanych z jedzeniem emocjonalnym.

11. TERAPIA POZNAWCZO-BEHAWIORALNA.



JAK ODRÓŻNIĆ GŁÓD FIZJOLOGICZNY OD EMOCJONALNEGO? GŁÓD FIZJOLOGICZNY	JAK ODRÓŻNIĆ GŁÓD FIZJOLOGICZNY OD EMOCJONALNEGO? GŁÓD FIZJOLOGICZNY
Brak preferencji co do wyboru produktu/ów (“chęć na cokolwiek”).	Preferencja na konkretny produkt, głównie mieszanka cukru z tłuszczem np. słodczyce.
Pojawia się stopniowo i nasila wraz z czasem.	Pojawia się nagle bądź po konkretnej sytuacji.
Objawia się poprzez burczenie w brzuchu, ssanie w żołądku.	Brak objawów fizycznych, odczuwalny jest w umyśle.
Poczucie kontroli nad jedzeniem - jakością i jej ilością.	Brak poczucia kontroli. Po fakcie uświadomienie sobie ile i co zostało zjedzone.
Pojawia się parę godzin (3-4) od posiłku.	Pojawia się niezależnie od czasu ostatniego posiłku (może być nawet od razu po posiłku).



Sytość odczuwana ok. 10 - 30 minut po posiłku, w momencie zaspokojenia potrzeb fizjologicznych.	Spożywanie pokarmów do momentu zaspokojenia pragnienia, pomimo uczucia sytości.
Z reguły brak poczucia winy po posiłku.	Z reguły poczucie winy po jedzeniu.

PODSUMOWANIE

Zajadanie stresu to powszechny problem XXI wieku, kiedy to pęd życia jest coraz intensywniejszy, a ilość stresu gwałtownie wzrasta. Istotne jest zrozumienie przyczyn tego zjawiska oraz rozwinięcie zdrowych strategii radzenia sobie z emocjami. Świadomość własnych uczuć, alternatywne metody relaksacji, uważne jedzenie oraz zdrowe nawyki żywieniowe mogą pomóc w przerwaniu cyklu jedzenia emocjonalnego i poprawie jakości życia.

Więcej na stronie - <https://good-move.eu/pl/good-move-in-poland/>

A także na social mediach kampanii :

Instagram [instagram.com/good_move_eu](https://www.instagram.com/good_move_eu)

Facebook facebook.com/profile.php?id=61557025402749

YouTube https://www.youtube.com/@Good_Move_eu

TikTok https://www.tiktok.com/@good_move_eu



ŹRÓDŁA:

1. H. Konttinen, T. Van Strien, S. Männistö, P. Jousilahti, and A. Haukka, "Depression, emotional eating and long-term weight changes: A population-based prospective study," *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, vol. 16, no. 1, pp. 1–11, Mar. 2019.
2. Rosenberg N, Bloch M, Ben Avi I, Rouach V, Schreiber S, Stern N, et al. Cortisol response and desire to binge following psychological stress: comparison between obese subjects with and without binge eating disorder. *Psychiatry Res.* 2013;208(2):156–61.
3. Geiker NRW, Astrup A, Hjorth MF, Sjödén A, Pijls L, Markus CR. Does stress influence sleep patterns, food intake, weight gain, abdominal obesity and weight loss interventions and vice versa? *Obesity reviews.* 2018;19(1):81-97.
4. Cadena-Schlam, L., & López-Guimerà, G. (2015). Intuitive eating: An emerging approach to eating behavior. *Nutrición Hospitalaria*, 31(3).
5. Warren JM, Smith N, Ashwell M. A structured literature review on the role of mindfulness, mindful eating and intuitive eating in changing eating behaviours: effectiveness and associated potential mechanisms. *Nutrition research reviews.* 2017;30(2):272-83.
6. Dweck, J. S., Jenkins, S. M., & Nolan, L. J. (2014). The role of emotional eating and stress in the influence of short sleep on food consumption. *Appetite*, 72.
7. M. L. Costa, M. G. O. Costa, M. F. C. de Souza, D. G. da Silva, D. A. D. S. Vieira, and R. S. Mendes-Netto, "Is physical activity protective against emotional eating associated factors during the covid-19 pandemic? A cross-sectional study among physically active and inactive adults," *Nutrients*, vol. 13, no. 11, Nov. 2021.
8. Czepczor K., Brytek-Matera A., *Jedzenie pod wpływem emocji*, Warszawa 2017.
9. J. Smith, X. Q. Ang, E. L. Giles, and G. Traviss-Turner, "Emotional Eating Interventions for Adults Living with Overweight or Obesity: A Systematic Review and Meta-Analysis," *Int J Environ Res Public Health*, vol. 20, no. 3, Feb. 2023

