

Autorka światowego bestsellera *Kompulsywne objadanie się*

Kathryn Hansen

JAK UWOLNIĆ SIĘ OD KOMPULSYWNEGO OBJADANIA SIĘ



Naukowy plan pokonania bulimii
i eliminacji zaburzeń odżywiania

vital
GWARANCJA ZDROWIA

**JAK UWOLNIĆ SIĘ
OD KOMPULSYWNEGO
OBJADANIA SIĘ**

Autorka światowego bestsellera *Kompulsywne objadanie się*

Kathryn Hansen

JAK UWOLNIĆ SIĘ OD KOMPULSYWNEGO OBJADANIA SIĘ



Naukowy plan pokonania bulimii
i eliminacji zaburzeń odżywiania

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Natalia Paszko
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Anna Polaków

Wydanie I
Białystok 2021
ISBN 978-83-8168-955-7

Tytuł oryginału: *The Brain over Binge Recovery Guide. A Simple and Personalized Plan for Ending Bulimia and Binge Eating Disorder*

Copyright © 2016 by Kathryn Hansen.
Camellia Publishing, LLC

This translation published by arrangement with Columbine Communications & Publications,
Walnut Creek, California USA, www.columbinecommunications.com

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2019
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Ta książka jest dla kobiet oraz mężczyzn, którzy przeczytali moją historię powrotu do zdrowia w Kompulsywnym objadaniu się i proszą o więcej informacji, wskazówek, a także dla każdego, kto chce być wolny od żądzy niepożądanego jedzenia.

SPIS TREŚCI

<i>Przedmowa dr Amy Johnson</i>	11
<i>Słowo wstępne</i>	15
<i>Uwagi i zastrzeżenia</i>	21
<i>Współtwórcy</i>	25
<i>Wstęp</i>	29

CZĘŚĆ I

Co musisz wiedzieć przed wyzdrowieniem

1. Dlaczego się objadasz?	41
2. Jakie procesy mózgowe są przyczyną objadania się?	51
3. Jak dwucelowy plan regeneracji zmienia mózg?	69

CZĘŚĆ II

Wyzdrowienie

Regeneracja cel 1: Jak nie ulec pokusie objadania się	83
4. Jakie pragnienia chcesz odrzucić?	85
5. Skoncentruj się na potrzebach	95
6. Skoncentruj się na tym, dlaczego chcesz się uwolnić	99
7. Nie objadasz się, aby z czymś się uporać lub dla prawdziwej przyjemności	105
8. Pośrednie połączenie z emocjami i stresem	123

Pięć elementów składających się na przezwycięzenie pokusy objadania się

9. Element 1: Zaczynj postrzegać pragnienie objadania się jako neurologiczne śmieci	135
10. Element 2: Oddziel wyższy umysł od chęci objadania się	145
11. Element 3: Przestań reagować na chęć obżarstwa	157
12. Element 4: Przestań działać pod wpływem impulsu do objadania się	169
13. Element 5: Ciesz się (z odrzucania pragnień i powrotu do zdrowia)	187

Dodatkowa pomoc w osiągnięciu celu nr 1

14. Moc wnikliwego zrozumienia, dr Amy Johnson	193
15. Utrzymanie postępu	209
16. Wyzwanie 1: Niechęć do odrzucania pragnień	221

17. Wyzwanie 2: Obawa przed rzucaeniem objadania się	231
18. Wyzwanie 3: Zbyt silne pokusy	239
19. Dodatkowe pomysły wspomagające odrzucenie pokus	247
20. Sięgając głębiej: Duchowość i uzdrowienie, dr Amy Johnson	267
Regeneracja cel 2: Właściwe odżywianie	275
21. Pozbądź się ograniczającej diety	279
22. Pozbądź się obsesji na punkcie własnego ciała	291

Stwórz własną wersję właściwego odżywiania

23. Wykorzystaj to, co już wiesz o właściwym odżywianiu	301
24. Podstawy dotyczące ilości i jakości jedzenia	309
25. Skoncentruj się na autentycznych nawykach żywieniowych	323
26. Cztery strategie właściwego odżywiania	329
27. Głód i uczucie sytości	347
28. Gdzie jeść: Wskazówki na temat środowiska jedzenia	371

Dodatkowe uwagi ułatwiające osiągnięcie celu nr 2

29. „Zdrowe” jedzenie	377
30. Zachcianki żywieniowe i „uzależnienie” od jedzenia	393
31. Przejadanie się	419

32. Waga	433
33. Nocne podjadanie	453

CZĘŚĆ III KOŃCOWE PRZEMYŚLENIA

34. Zastosowanie powyższych pomysłów do rozwiązywania innych problemów, dr Amy Johnson	463
35. W procesie powrotu do zdrowia bądź swoim własnym przewodnikiem	473
<i>Dodatek A: Pomocne zasoby</i>	477
<i>Dodatek B: Moja historia</i>	483
<i>Przypisy</i>	491
<i>Bibliografia</i>	501
<i>Podziękowania</i>	515

WSTĘP

Przy kompulsywnym objadaniu się powrót do zdrowia nie musi być skomplikowany. Ta książka pomoże ci zrobić to, co powinieneś, aby wyzdrowieć i nic więcej. Podobnie jak moja pierwsza książka, *Kompulsywne objadanie się*, nie sprawi, że będziesz szczęśliwy, emocjonalnie zadowolony lub pogodzony ze sobą i ciałem, ale uwolnienie się od zaburzeń odżywiania z pewnością przybliży cię do osiągnięcia tych celów. Objadanie się jest stanem wyczerpującym emocjonalnie, fizycznie i psychicznie, który wywołuje wstyd, lęk, depresję, wycofanie społeczne i niską samoocenę, zaprzestanie poddawania się nawykowi może natychmiast dać ci poczucie wolności i nowo odkrytą zdolność do realizowania tego, co ma dla ciebie znaczenie.

Ta książka określa proste i przejrzyste zasady, których możesz użyć, aby samodzielnie powrócić do zdrowia. Nikt nie użyje ich w dokładnie taki sam sposób, ale ukierunkują one twoje skupienie, wybory i działania, abyś mógł wygrać z kompulsywnym obżarstwem w najbardziej efektywny sposób. Nie daj się zwieść

grubości tej książki. Jak już wyjaśniłam, użyjesz tylko wybranych przez siebie podrozdziałów. Dodatkowo zawiera ona dużo pustej przestrzeni do pisania oraz refleksji. Przed wyjaśnieniem zasad warto krótko zdefiniować kilka terminów używanych w książce:

Epizod objadania się: spożywanie, w określonej jednostce czasu (na przykład dwie godziny), pokarmu w ilości, która jest zdecydowanie większa, niż zjadana w podobnym okresie i okolicznościach przez inne osoby. Epizodom objadania się towarzyszy poczucie braku kontroli nad tym, co i w jakich ilościach się je⁴. Chociaż istnieje pewna subiektywność w tym, co każda osoba uważa za epizod objadania się (szerzej omawiam to w rozdziale 4), obżarstwo nie jest zwykłym przejadaniem się, co większość ludzi robi od czasu do czasu, spożywając na przykład dodatkową porcję wyjątkowo pysznego posiłku, zjadając deser, pomimo uczucia sytości lub większe niż zwykle porcje. Objadanie się jest znacznie bardziej niepokojącym i anormalnym zachowaniem, dlatego w większości odbywa się w tajemnicy.

Bulimia: zaburzenie odżywiania charakteryzujące się powracającymi epizodami objadania się, a następnie powtarzającymi się niewłaściwymi zachowaniami kompensacyjnymi, w celu zapobiegania przyrostowi masy ciała (wywoływanie wymiotów lub inne)⁵. Około 80% bulimików to kobiety⁶, około 1–4% wszystkich kobiet będzie cierpiało z powodu bulimii⁷. Zgodnie z najnowszą wersją podręcznika *Kryteria diagnostyczne zaburzeń psychicznych DSM-5*, aby zostać formalnie zdiagnozowanym jako bulimik należy, przez co najmniej trzy miesiące, raz w tygodniu objadać się, by później oczyścić⁸, ale w tej

książce używa się terminu *bulimia* w odniesieniu do cyklu objadania się/oczyszczania, niezależnie od tego, jak często występuje.

Zachowania kompensacyjne (oczyszczanie): niezdrowe zachowania stosowane w celu zapobiegania przybieraniu na wadze w wyniku objadania się. Zachowania te obejmują przede wszystkim: wywoływanie wymiotów, stosowanie środków przeczyszczających, diuretyków, nadmierny wysiłek fizyczny oraz post lub restrykcyjną dietę. Należy zauważyć, że oczyszczanie nie jest skutecznym sposobem na utratę wagi: środki przeczyszczające i moczopędne powodują jedynie utratę wody, a nie masy; przy wywoływaniu wymiotów organizm nadal przyswaja około 50–75% pochłoniętych kalorii⁹, a ponadto wszystkie formy oczyszczania sprawiają, że ciało koncentruje się na gromadzeniu kalorii w postaci tłuszczu.

Zaburzenie kompulsywnego objadania się (BED): rodzaj zaburzenia odżywiania, charakteryzującego się powtarzającymi się epizodami objadania się, bez regularnego stosowania zachowań kompensacyjnych (oczyszczania). Epizodom objadania się towarzyszy wyraźny niepokój. BED jest najczęstszym zaburzeniem odżywiania w Stanach Zjednoczonych; BED formalnie diagnozuje się szacunkowo u 3,5% kobiet i 2% mężczyzn¹⁰. Podobnie jak bulimia, aby zdiagnozować zaburzenie kompulsywnego objadania się, DSM-5 stwierdza, że należy objadać się raz w tygodniu przez trzy miesiące¹¹; jednak, dla celów tej książki, gdy wspomina się „osoby z zaburzeniami odżywiania się”, odnosi się to do każdego, kto cierpi na napady kompulsywnego jedzenia.

Skąd bierze się neurologiczna pokusa obżarstwa?

Teraz już wiesz, że pokusa objedzenia się, której doświadczasz dzisiaj, jest wynikiem działania instynktu przetrwania (z powodu restrykcyjnej diety) i/lub nawyku (wynikającego z powtarzającego objadania się). Zarówno nasze funkcje przetrwania, jak i nawykowe reakcje wywodzą się z bardziej prymitywnej części mózgu, która jest odpowiedzialna za utrzymanie podstawowych funkcji biologicznych i zmusza nas do działania w sposób, który *odczuwa* jako maksymalizujący naszą szansę na przeżycie. Zwróć uwagę, że czasami to, co nasz prymitywny mózg *odczuwa* jako maksymalizację szansy przetrwania, we współczesnym świecie jest tak naprawdę dla nas szkodliwe. Dzieje się tak, ponieważ nie bierze on pod uwagę naszych długoterminowych celów ani konsekwencji zachowań, do których nas prowadzi, zamiast tego po prostu reaguje na środowisko lub powtarza schemat z przeszłości, a następnie generuje silne impulsy, myśli, pragnienia, żądze i pokusy, które zmuszają nas do kontynuacji nawyków.

Chociaż mózg nie ma wyraźnych granic, tak zwany „prymitywny mózg” jest głęboko ukryty w korze mózgowej, czyli pomarszczonej, zewnętrznej warstwie mózgu. Prymitywny mózg u ludzi, znany również jako „mózg zwierzęcy”, jest prawie identyczny z mózgiem zwierząt. Prymitywny mózg jest przedracjonalny, tj. istniał przed wykształceniem racjonalnego myślenia, zarówno rozwojowo (rozwój prymitywnego mózgu kończy się na wczesnym etapie życia, zanim racjonalne centra mózgu zostaną w pełni rozwinięte), jak i ewolucyjnie/stworzeniu naszego gatunku (pierwotny mózg istniał, zanim powstała racjonalna sieć neuronowa). Zdecydowana większość czynności prymitywnego mózgu ma miejsce poza naszą świadomością.

Prymitywny mózg składa się z dwóch podstawowych części:

1. **Pnia mózgu:** Obszar u podstawy czaszki, który łączy mózg z rdzeniem kręgowym i kontroluje nasze podstawowe funkcje podtrzymujące życie, takie jak: oddychanie, pracę serca i ciśnienie krwi. Jest to „najprostsza” część mózgu, bardzo przypominająca mózg gadzi.
2. **Układu limbicznego:** Jest to najważniejsza część prymitywnego mózgu pozwalająca zrozumieć nieodparte pokusy obżarstwa, ponieważ jest bezpośrednio zaangażowana w doświadczenie objadania się³⁵. Układ limbiczny znajduje się na szczycie pnia mózgu, ukrytego pod korą i jest zaangażowany w liczne nasze emocje i motywacje, szczególnie te związane z przetrwaniem.

Układ limbiczny nazywany jest często „centrum przyjemności”, ponieważ łączy ze sobą szereg struktur mózgu, które kontrolują i regulują naszą zdolność do czerpania, odczuwania, a także motywację do poszukiwania przyjemności. W tym celu układ limbiczny zawiera *obwód nagrody* lub *układ nagrody*, co jest niezwykle istotne w zapewnieniu powtarzalności przyjemnych zachowań. Układ limbiczny uczy się i tworzy wspomnienia, które są integralną częścią formowania nawyków. W jego skład wchodzi także podwzgórze, będące istotną składową prymitywnego mózgu, odgrywa ono istotną rolę w regulacji hormonów odpowiedzialnych za odżywianie³⁶.

Układ limbiczny ma trzy podstawowe cele: (1) przetrwanie; (2) poszukiwanie przyjemności; oraz (3) unikanie bólu zarówno emocjonalnego, jak i fizycznego. W ten sposób układ limbiczny jest niezbędny do utrzymania nas przy życiu i zapewnieniu bezpieczeństwa, pomagając nam uniknąć niebezpieczeństw, ale źle rozumiany, może działać przeciwko nam w bulimii i BED. Układ



ELEMENT 1: ZACZNIJ POSTRZEGAĆ PRAGNIENIE OBJADANIA SIĘ JAKO NEUROLOGICZNE ŚMIECI

Pięć elementów składających się na przezwycięzenie pokusy objadania się ma na celu pomóc ci zacząć postrzegać swoje pragnienia w inny sposób i inaczej na nie reagować. Będziesz analizował je pojedynczo, dając im czas, aby ci się ułożyły w głowie, zanim przejdziesz do następnego; ale ostatecznie będziesz z nich

korzystał za każdym razem, gdy odczujesz nagłą pokusę obżarstwa. Podczas przechodzenia przez pięć elementów używaj swojej „osobistej definicji napadu obżarstwa” ze strony 46 oryginał, aby skupić się na konkretnym zachowaniu, które chcesz powstrzymać. Nie stosuj ich do swoich niezbyt idealnych nawyków żywieniowych. Wywarłoby to zbyt dużą presję na czynność jedzenia, kiedy tak naprawdę chcesz przełączyć mózg, aby przestał być na nim tak mocno skupiony.

Pierwszym elementem jest nauczenie się postrzegania swoich pragnień obżarstwa jako „neurologicznych śmieci”. Aby właściwie zrozumieć to pojęcie, musimy porozmawiać o myśleniu. Większość ludzi przechodzi przez życie, słysząc w głowie myśli i zakładając, że są prawdziwe, ich własne, ważne i wiarygodne; a nawet, gdy myśli są szkodliwe, zakładamy, że istnieją jakieś głębsze powody ich pojawiania się. Prawda jest taka, że większości z nas byłoby lepiej, gdybyśmy traktowali część naszych myśli mniej poważnie. To, że usłyszymy jakąś myśl w głowie, nie oznacza, że musimy od razu nadawać jej wartość, poświęcać jej uwagę lub dawać jej wiarę; nie oznacza, że myśl jest warta wysłuchania lub działania.

„Głos”, który zachęca do objadania się, brzmi bardzo podobnie do twojego własnego głosu, ale wyjaśniliśmy już, że tak nie jest. W tej chwili nie możesz zmusić takich myśli do odejścia, ale możesz zacząć przeprogramowywać swój mózg, aby nie był już uzależniony. Robisz to, nie pozwalając, aby pokusa doprowadziła cię do działania. By uniknąć działania, nauczysz się postrzegać wszelkie myśli, uczucia lub wrażenia, które zachęcają cię do objadania się, jako śmieci z niższego mózgu – czyli „neurologiczne śmieci”. Uznanie pokus za neurologiczne odpadki oznacza, że:

- Będziesz postrzegał pokusy jako bezwartościowe, wadliwe komunikaty mózgu.

- Nie będziesz się nad nimi zastanawiał, zwracał na nie uwagi ani uznawał ich wartości.
- Będziesz pamiętał, że pokusy nie pochodzą od „ciebie”.
- Nie będziesz się z nimi kłócił, ani walczył.
- Nie będziesz próbował rozszyfrować ich znaczenia.
- Nie będziesz próbował zmusić ich do odejścia.

Rozpoznawanie neurologicznych śmieci

Ostatecznym celem elementu 1 jest odebranie im znaczenia, ponieważ neurologiczne śmieci nie zasługują na uwagę. Jednak zanim to zrobisz, najpierw musisz nauczyć się, jak je rozróżniać, abyś mógł je nazywać neurologicznymi śmieciami. Poniższe pytania pomogą ci zbadać, w jaki sposób twoje pragnienia prezentują się w postaci *myśli, uczuć i objawów fizycznych*, a także pomogą ci uświadomić sobie, że nie są prawdziwe (w twoim wyższym mózgu).

Pokusy w postaci myśli:

Wymień jedną myśl, w której „twój głos” mówi ci, abyś zaczął się objadać:


Kiedy jesteś pomiędzy napadami obżarstwa oraz myślisz racjonalnie (i *nie* odczuwasz pokusy), czy naprawdę sądzisz, że powyższa myśl uzasadnia obżeranie się? Wyjaśnij:



POZBĄDŹ SIĘ OBSESJI NA PUNKCIE WŁASNEGO CIAŁA

Lata obżerania się i oczyszczania doprowadziły mnie do niepokoju i... otyłości! Byłam wykończona nienawidzeniem siebie. Może to zabrzmiało głupio, ale byłam za stara i mądra, aby nienawidzić swojego ciała jak 15-letnia niepewna siebie nastolatka. Czas dorosnąć. Nadszedł też czas, aby posłuchać własnego ciała. Aby dowiedzieć się, co bycie miłą i kochającą wobec ciała może naprawdę dla mnie zrobić.

~ Neena

 Obsesja na punkcie własnego ciała jest mocno powiązana ze stosowaniem ograniczającej diety. Jeśli jesteś niezadowolony ze swojej wagi i chcesz być szczuplejszy, możesz nie chcieć

odpowiednio się odżywiać lub powiedzieć sobie: *OK, zacznę właściwie się odżywiać, ale dopiero kiedy schudnę*. Powinieneś już wiedzieć, dlaczego to zły pomysł. Typowa rada dla osób, które nie lubią swojego ciała, to nauczenie się akceptowania go takim, jakie jest. Ma to sens, jeśli chodzi o twoją naturalną wagę – plus minus od 2 do 5 kg, do której dąży twoje ciało, jedząc stosunkowo zdrową, niewykluczeniową dietę i umiarkowanie ćwicząc.

Uważa się, że każda osoba ma genetycznie zależną, naturalną masę ciała lub jej zakres, często nazywany „set-point”, którą jej ciało chce utrzymać¹³¹. Dowody wskazują, że wszyscy mamy system regulacji masy ciała i że dorośli, którzy nie próbują kontrolować swojej wagi, zachowują jej niezwykle stabilność w czasie¹³². Badania wskazują też, że do 70% zmian w masie ciała może wynikać z genetyki, co oznacza, że ma ona silniejszy wpływ na wagę niż jakikolwiek inny czynnik¹³³. Rola środowiska i osobisty wybór nadal są bardzo istotne, ale oznacza to również, że twoje ciało ma podstawowy plan, który musisz zaakceptować, a nawet honorować.

Jednakże większość objadających się osób nie ma swojej naturalnej wagi, dlatego trudno im zastosować w praktyce radę „zaakceptuj swoje ciało”. Gdyby moja najwyższa waga, jako kompulsywnego obżartucha, była w rzeczywistości moją naturalną, skorzystałabym bardzo ucząc się samoakceptacji i unikając próby przekształcenia swojego ciała w coś innego. Docenianie swojego ciała (i cech innych niż to, jak wyglądasz) jest świetnym przedsięwzięciem dla każdego, w każdym wieku, ale często jest zbyt trudne dla osób, które się objadają. Po prostu nie mogłam zmusić się do zaakceptowania mojej najwyższej wagi, gdyż wiedziałam, że nie jest dla mnie normalna. Ponadto denerwowałam się tym, że nie mogę, w tej kwestii, zmusić się do samoakceptacji. Patrząc wstecz wiem, że nie powinnam była biczować się z powodu negatywnych

myśli o swoim ciele. Obarczałam się przez to dodatkową winą i samokrytyką, której nie potrzebowałam.

Gdyby normalnie jedząca osoba, ze względnie zdrowym obrazem siebie, obudziła się jednego dnia i była o 5, 10, 20, a nawet 40 kilogramów cięższa niż jej naturalna, zdrowa waga, prawdopodobnie miałaby podobne myśli i uczucia. Brak akceptacji swojego wizerunku nie był niczym zaskakującym, a walka z nim nie przyniosła mi nic dobrego. To, co powinnam była wtedy wiedzieć – i dlatego mówię ci to teraz – to, że nie ma nic złego w niekochaniu swojego ciała w tej chwili, podczas gdy objadanie się jest nawykiem; i właściwie w porządku jest też nie kochać swojego ciała kiedykolwiek. Kluczowe jest unikanie działania pod wpływem negatywnych myśli dotyczących ciała przy pomocy restrykcyjnej diety, a także unikanie pozwalania tym powierzchownym myślom na przeszkadzanie ci w normalnym życiu. Możesz pozwolić im przychodzić i odchodzić, tak jak pokusom obżarstwa.

Dobrą wiadomością jest to, że prawdopodobnie nie będziesz musiał używać dystansowania się długo. Bycie większym niż twój naturalny rozmiar jest czymś, co może stopniowo ulec samoregulacji po zaprzestaniu objadania się (patrz rozdział 32, aby uzyskać więcej informacji na temat wagi). Musisz więc uwierzyć i zrezygnować z dietetycznych zachowań – pomimo negatywnych myśli o swoim ciele – a potem, gdy zobaczysz, że odpowiednie odżywianie (a nie objadanie się) pozwala wrócić ci do twojej zdrowej, naturalnej wagi, po prostu nie będziesz już widział sensu stosowania diety, a samozadowolenie z wyglądu może gwałtownie wzrosnąć.

Gdyby wszyscy czytający tę książkę byli zadowoleni ze swojej naturalnej wagi i kształtów, wystarczyłoby to, co dotychczas zalecono w tym rozdziale. Ale niektórzy z was bez wątplenia myślą –



CZTERY STRATEGIE WŁAŚCIWEGO ODŻYWIANIA

Największym wyzwaniem było nauczenie się, jak jeść: co to jest normalna porcja? Czy naprawdę jestem głodna? Nadal uczę się słuchać siebie. Wciąż czasami się przejadam i nie zawsze dokonuję najzdrowszych wyborów, ale mam normalną wagę i dni, w których czuję niewiarygodną potrzebę objadania się, są za mną. Teraz zdaję sobie sprawę, że jedzenie nie jest wrogiem.

~ Michelle

Cztery strategie dotyczące odpowiedniego odżywiania przedstawione poniżej to: (1) planowane jedzenie, (2) jedzenie oparte na porcjach, (3) jedzenie o minimalnej kaloryczności

oraz (4) jedzenie oparte na intuicji. Możesz wybrać opcję, która najlepiej z tobą współgra albo wypróbować kombinację strategii lub stworzyć swój własny, spersonalizowany sposób odżywiania w oparciu o to, co już wiesz o regeneracji celu 2. Możesz sprawdzić, które podejście jest dla ciebie najlepsze, dopiero po wypróbowaniu każdego z nich przez kilka tygodni i oczywiście zawsze możesz dostosować strategię, jeśli wybór okaże się nietrafiony. Poniższe krótkie opisy to jedynie punkty startowe, które pozwolą ci odkryć, co najlepiej działa na twoje ciało. Bezwzględnie należy jednak pamiętać o unikaniu strategii naśladujących wcześniejsze wzorce żywieniowe.

Strategia 1: Planowane jedzenie

Planowane jedzenie, zwane także „jedzeniem strukturalnym”, jest stosowane w programach terapii poznawczo-behawioralnej (CBT) w zaburzeniach odżywiania. CBT jest klinicznym sposobem leczenia bulimii¹⁴⁸. Nie oznacza to, że CBT ma wysokie wskaźniki skuteczności – oryginalna wersja leczenia pomogła tylko połowie pacjentów¹⁴⁹, a nowsza, „ulepszona” wersja przyniosła tylko nieznacznie lepsze wyniki¹⁵⁰. CBT ma wiele do zaoferowania jako element powrotu do zdrowia, ponieważ od samego początku terapii, kładzie się silny nacisk na regulację odżywiania, która ma zasadnicze znaczenie dla powodzenia leczenia. Zwykle przed trzecią sesją CBT pacjenci proszeni są o zjedanie trzech zaplanowanych posiłków każdego dnia plus dwie lub trzy planowane przekąski, z rzadkimi przerwami przekraczającymi cztery godziny między posiłkami¹⁵¹. Większość osób uważa, że jedzenie co dwie lub trzy godziny to dobre ramy czasowe – utrzymuje stabilny poziom cukru we krwi i zapobiega zbyt silnemu głodowi.

Badania pokazują, że przestrzeganie harmonogramu posiłków w CBT wiąże się z niższą tygodniową częstotliwością objadania się¹⁵². Pacjenci w CBT mogą wybierać to, co jedzą, pod warunkiem, że nie będą się potem oczyszczać. Proszeni są także o ograniczenie jedzenia do zaplanowanych posiłków i przekąsek oraz unikanie jedzenia w innych momentach. Posiłki i przekąski powinny być priorytetem w stosunku do innych działań, ale plan dopuszcza elastyczność, jeśli jest to absolutnie konieczne¹⁵³. Zasadniczo strategię tę można sprowadzić do jednego zdania: Jedz normalne ilości jedzenia w regularnych odstępach czasu i rób planowane przerwy między posiłkami. Strategia wymaga zaawansowanego planowania i zalecam uzyskanie zgody lekarza przed każdą ewentualną zmianą, szczególnie jeśli masz problemy z trawieniem lub inne kłopoty zdrowotne.

Jeśli jadłeś nieregularnie przez długi czas, to kiedy zaczniesz stosować tę strategię, nie ma dużego znaczenia, co jesz, ale to, kiedy jesz i że dostarczasz organizmowi jedzenie w regularnych odstępach czasu. Po pewnym czasie możesz zacząć zastanawiać się nad jakością żywności – upewniając się, że każdego dnia otrzymujesz odpowiednie makro- i mikroelementy. Jeśli chodzi o ilość, pamiętaj, że każdego dnia dążysz do odpowiedniego spożycia kalorii, ale stopniowo. Jeśli nie masz pewności, czy twój plan jest odpowiedni, możesz sumować swoje spożycie przez kilka dni, aby upewnić się, że mieścisz się w omówionym wcześniej przedziale od 2200 do 3000 kalorii, ale generalnie przy tej metodzie się ich nie zlicza.

Planowane jedzenie to dobry wybór dla osób, które obecnie nie mają żadnych zdrowych granic w swoim jedzeniu i tych, które mają tendencję do omijania posiłków w ciągu dnia i później odczuwają silny głód. Z drugiej strony, jeśli wcześniej byłeś na restrykcyjnej diecie i jadłeś w wysoce ustrukturyzowany sposób w celu egzekwowania surowych zasad albo nabożnie wręcz prze-

strzegales pór posiłków, to prawdopodobnie nie jest to dla ciebie dobry wybór. Możesz zbyt obsesyjnie pilnować swojego planu posiłków, wykorzystując go jako sposób na ograniczenie, a nie zapewnienie odpowiedniego odżywiania.

UWAGI KATHERINE ODNOŚNIE PLANOWANEGO JEDZENIA

Byłam typem ograniczającym, który skłaniał się w kierunku dietetycznej dewocji. Lubiłam plany żywienia, filozofię jedzenia, co do szczegółu zarządzać tym, co jadłam. Tak więc, kiedy próbowałam zastosować strukturalny plan posiłków w okresie zdrowienia, czułam się jak na diecie. Z tego powodu takie podejście nie podziałało na moją korzyść, mimo że jest uznawane za najbardziej skuteczne.

Czy uważasz, że planowane jedzenie byłoby dla ciebie dobrym podejściem? Dlaczego tak lub dlaczego nie?

Jeśli chcesz wypróbować tę strategię, skorzystaj z poniższej tabeli, aby stworzyć harmonogram posiłków na tydzień, kopiując go w razie potrzeby na dodatkowe tygodnie.



Polecamy:



Kathryn Hansen pokonała bulimię stosując opracowane przez siebie metody. Obecnie dzieli się swoim doświadczeniem, rzucając nowe światło na zaburzenia odżywiania i prezentując skuteczną ścieżkę ku wyzdrowieniu.



Książka jest kontynuacją światowego bestsellera *Kompulsywne objadanie się*. Autorka ujawnia w niej skuteczną metodę, która, w oparciu o neuronaukę i moc własnego mózgu, pozwala samodzielnie pokonać bulimię i uwolnić się od zaburzeń odżywiania. Oferuje swój autorski plan wyzdrowienia, jako jedną z alternatyw dla terapii i programów leczenia związanych z zaburzeniami odżywiania. Uświadamia, że przy kompulsywnym objadaniu się powrót do zdrowia nie musi być skomplikowany. Swój przykładem udowadnia, że całkowite wyzdrowienie jest możliwe.

Dzięki tej książce odkryjesz metodę, która opiera się na dwóch celach – odrzuceniu pojawiających się pokus i dopasowaniu odpowiedniego do Twoich potrzeb sposobu odżywiania. Z jej pomocą poradzisz sobie z wieloma problemami dotyczącymi zasad odżywiania, porzucisz wszelkie diety oraz nauczysz się kontrolować swoją wagę, a przede wszystkim rozpoznawać uczucie głodu i sytości.

Wygraj z kompulsywnym objadaniem się

Patroni:

