

U susret Božiću i novogodišnjim praznicima, pripremamo se za razdoblje u kojemu je hrana bitan čimbenik atmosfere ugone, ali je to i doba godine kada je iznimno važna kontrola pri odabiru vrste i količine hrane kako se ne bismo suočili s probavnim problemima i posljedično s kroničnom metaboličkom bolešću- debljinom.

## Blagdanska večera

Stručnjaci objašnjavaju da je potrebno otprilike 20 minuta da mozak pošalje signal želucu da je pun, a prejedanje se događa kad mozak ne stigne prenijeti tu informaciju. Posljedice su brojne. Ne radi se samo o neželjenim kalorijama, prejedanje izaziva umor jer tijelo svu energiju usmjeri na probavljanje hrane, događa se i nagli skok šećera u krvi, popraćen jednako naglim padom.

Kako bismo prekinuli taj začarani krug, važno je osvijestiti pitanje – zašto se prejedamo? Zašto kolačići koje smo kupili u trgovini nikada nisu stigli kući? Možda se osjećamo krivima nakon što pojedemo cijelu vrećicu čipsa dok gledamo TV?

Svijest o tome zašto se prejedamo – zbog dosade, stresa, nedostatka sna ili tuge – može nam pomoći da sljedeći put donesemo drugačiji izbor.

## Osjećaji izvan kontrole

U slučaju prejedanja često se osjećamo izvan kontrole. Osim navedenih emocionalnih razloga, možemo se prejesti i zato što uživamo u hrani pa nastavimo jesti iz zadovoljstva, objašnjava američka psihologinja dr. Susan Albers, autorica devet knjiga o svjesnoj prehrani.

“Prije nego počnete jesti, svakako zastanite i zapitajte se – jedem li zbog neke emocije? Ponekad je samo to dovoljno”, savjetuje dr. Albers. Osim toga, nije rijetka ni nesvjesna prisila da se mora pojesti svaki zalogaj na tanjuru. Ako smo pogrešno procijenili koliko nam hrane treba za sitost, nastavljamo jesti dok sva hrana ne nestane s tanjura.

Treba razmotriti i utjecaj drugih ljudi s kojima jedemo. Stoga procijenite koliko ste gladni umjesto da slijedite ono što vam netko drugi sugerira, kaže dr. Albers. I imajte na umu da nije nepristojno ostaviti dio obroka, bilo da ste u restoranu ili kod kuće s obitelji.

## Dosada kao okidač

“Jedenje iz dosade okidač je broj 1 za bezumno prejedanje. Na primjer, na kauču dok gledamo televiziju ili ako sjedimo za radnim stolom i jedemo jer nam je dosadno”, kaže dr. Albers.

Moramo znati koji su naši okidači, priznati sebi da jedemo npr. jer nam je neka situacija nelagodna, savjetuje dr. Albers. A kako ne biste upali u zamku dosade, prijedlog je ustati i prošetati. To će vam promijeniti perspektivu.

Sljedeća opasnost vreba iz paralelnih aktivnosti. Radite li nešto ili razgovarajte s nekim dok jedete, nećete obraćati pažnju na to koliko ste pojeli. Zapravo, jedete automatski i tako gubite pojam o svojoj gladi, kaže dr. Albers.

Kada dođe vrijeme za jelo, savjet je – ostaviti sve drugo po strani i svu pažnju usmjeriti na jelo. Ako volite grickati sjedeći na kauču, trebali biste sjesti za stol u blagovaonici ili kuhinji kako biste spriječili bilo kakve smetnje.

### Prejedanje u krugu prijatelja i obitelji

Na svakoga od nas velik utjecaj imaju drugi ljudi, a to uključuje i utjecaj na ono što i koliko jedemo. “Studije su pokazale da težimo prilagoditi brzinu žvakanja ljudima s kojima smo za stolom, čak i ako ih ne poznajemo”, kaže dr. Albers. Dakle, može nam biti teško obuzdati žudnju kada se svi oko nas prepuštaju uživanju u jelu.

Zato biste trebali “jesti polako i ne obraćati pozornost na ljude oko sebe, pogotovo ako jedu jako brzo”, predlaže dr. Albers. “Također, naručite prvi, jer prva osoba koja naručuje, na neki način utječe na ostale”. Imajte na umu da se vaše prehrambene potrebe jako razlikuju od drugih, pa ako vaš prijatelj naruči trostruki cheeseburger s krumpirićima i milkshake, trebali biste znati da njegov obrok možda neće odgovarati vašim željama i razini gladi.

### Hormoni gladi nisu u ravnoteži

“Uvijek govorim da ne treba jesti s nogu. Ako ste na zabavi sa švedskim stolom, svakako stavite hranu na tanjur i sjednite dok jedete. Tako ćete se moći usredotočiti i upotrijebiti sva osjetila za miris i okus hrane”, savjetuje dr. Albers.

Postoje dva hormona gladi – leptin i grelin. Leptin je poznat kao hormon sitosti koji pomaže u regulaciji energije i suzbijanju apetita, dok se grelin često naziva hormonom gladi i potiče apetit. “Razine tih hormona razlikuju se prije i nakon obroka”, objašnjava dr. Albers. Ali na njih može utjecati i nedostatak sna, vježbanje ili povećani stres.

### Božićna hrana

Vodite računa da ostanete hidrirani i pijete dovoljno tekućine jer ona također može pomoći u kontroliranju apetita. “Također, jedna je od najboljih stvari koje možete učiniti – održavati rutinu”, napominje dr. Albers. Dakle, jesti u određeno vrijeme svaki dan, svakodnevna tjelovježba i poduzimanje koraka za kontrolu stresa mogu spriječiti prejedanje. “Kada imate rutinu, to pomaže u reguliranju hormona gladi”, ističe američka psihologinja.

### Neispavani smo i imamo maglu u mozgu

San može utjecati na to kako jedemo. “San je temelj mentalnog zdravlja i pomaže u regulaciji hormona”, ponavlja dr. Albers. Čak i nedostatak jednog sata sna, može povećati vašu želju za hranom.

Poput rutine hranjenja, važna je i rutina spavanja. “Nevjerojatno je važno ići u krevet i probuditi se u isto vrijeme – ustajanja u isto vrijeme svaki dan pomaže u regulaciji apetita”, kaže dr. Albers. Ako ste neispavani, mogli biste posegnuti za nečim slatkim, što utječe na razinu šećera u krvi tijekom dana.

Važan je okidač za prejedanje i – glad. Šećer u krvi tada je jako nizak. I jedeš sve što ti padne pod ruku jer si previše gladan. Kako bismo spriječili taj osjećaj, trebali bismo jesti redovito i grickati tijekom dana za reguliranje razine šećera.

### Dijeta je povezana s prejedanjem

Na dijeti smo, ne sviđaju nam se ograničenja (bez ugljikohidrata, bez šećera) i osjećamo se uskraćeno. Dakle, umjesto da se klonimo sladoleda, popuštamo žudnji i na kraju pojedemo cijelu kutiju. “Dijeta je izravno povezana s prejedanjem”, upozorava dr. Albers.

Da bismo to izbjegli, trebamo pažljivo jesti tijekom dana. Ne pokušavajte sebe uvjeriti da biste trebali zanemariti glad. Umjesto toga, pobrinite se da jedete zdravu hranu kako biste održali stabilnu razinu šećera u krvi. To će vas spriječiti da se kasnije prejedate.

I na kraju treba si priznati da svi ponekad, a posebno u doba blagdana, pretjeramo s hranom – i to je sasvim u redu i normalno.

“No, prejedanje može postati problem ako rezultira s puno emocionalne nelagode, kao što su sram i žaljenje, tjeskoba, a ponekad i depresija”, kaže dr. Albers. A ako naše navike prejedanja počnu utjecati na svakodnevno funkcioniranje, trebali bismo poduzeti korake za uvođenje zdrave prehrane.

“Protuotrov je za prejedanje oslušivati svoju glad i jesti svjesno, što znači paziti što jedete i ne dopustite da vas u tome išta ometa. Pokušajte ne odstupati, čak ni u blagdansko vrijeme”, poručuje dr. Albers. (Hina)

