**Pozor přejídání**



**Deset důvodů, proč se nemůžete přestat přejídat:**

1. **Pletete si hlad s pocitem žízně**

Jedná se o nejčastější chybu mnohých jedinců. Mají žízeň, ale místo toho, aby se napili, vezmou si něco k snědku. Ovšem tím, že nebyl uspokojen pocit žízně, nedokážou si říct dost ani s jídlem.

„Pokud je pro vás těžké rozlišit žízeň od hladu, pak zkuste vždy nejprve vypít skleničku vody, počkejte 20-30 minut a uvidíte, zda dojde k uspokojení potřeb, nebo se budete muset najíst,” radí odbornice na výživu Mary Z. Vitolinsová.

2. **Vynecháváte snídaně**

Spousta lidí ráno nestíhá snídat anebo jednoduše nemá hned po probuzení hlad. Pokud ale [vynechají snídani](https://www.novinky.cz/zena/zdravi/clanek/vynechavat-snidani-kvuli-rannimu-shonu-je-velka-chyba-40281881), pak je veliká pravděpodobnost, že tento deficit budou dohánět v dalších jídlech a pak sní mnohem větší porce či jakékoliv jídlo, které budou mít po ruce.

3. **Jíte u obrazovky**

Mnozí konzumují jídlo [u obrazovky počítače](https://www.novinky.cz/zena/zdravi/clanek/konzumace-jidla-za-pracovnim-stolem-ma-velmi-negativni-vliv-na-organismus-40281904) či doma u televize. I to je důvod, proč zkonzumují mnohem více jídla, než potřebují. Jde o to, že i při jídle by měl být mozek zaměstnán jen jídlem, a ne žádnou jinou činností. Když je mysl zaměstnána i jinou činností, mozek nedokáže správně reagovat na množství přijaté stravy.

4. **Nehlídáte si každou porci jídla**

Další velkou chybou je, že si občas dopřejete větší porci či v průběhu dne sáhnete po nějaké dobrůtce, kterou si v daný okamžik nedokážete odepřít. Zkuste se tedy vyvarovat nákupu těchto dobrůtek, a pokud je doma máte v zásobě, pak je jednoduše někomu darujte. Zároveň přestaňte schovávat nejrůznější zbytky, jak radí fitness trenérka Jillian Michaelsová, raději vše vyhoďte.

Vše je o sebekontrole, kterou ale lidé s nutkavou potřebou jídla postrádají. Aby zvládli dlouhodobě odolávat jídlu, potřebují pomoc v podobě co nejmenšího množství svodů.

5. **Přizpůsobujete se potřebám partnera**

Ženy se také často v konzumaci jídla přizpůsobují potřebám svého partnera. Řada mužů se přitom nemusí hlídat, zvlášť pokud mají fyzicky náročné zaměstnání, jejich porce jídla jsou tak nejen větší, ale mohou si i častěji dopřát nejrůznější dobrůtky. Držet s nimi krok je tak cesta do pekel.

„Pokud doma vaříte svému muži, pak sobě zkuste připravovat odlehčené verze pokrmů anebo si striktně hlídejte velikost porce,” radí na svém blogu výživová poradkyně Cynthia Sassová.

6. **Vaše talíře a misky jsou příliš velké**

I velikost talířů či misek může vést k přejídání. Když je na talíři více prázdného místa, porce vypadá menší, než je ve skutečnosti. Trápí-li vás věčné přejídání, zakupte si domů nejprve nový stolovací servis. Čím menší talíře a misky, tím lépe.

7. **Za každé selhání má přijít trest**

Pokud zhřešíte, pak se s danou věcí nesmiřujte. Stresovat se kvůli jídlu samozřejmě není dobré, na druhou stranu, pokud si každé své selhání tímto zdůvodníte, nehnete se z místa.

8. **Nedopřáváte si svačiny**

Někteří lidé si bohužel myslí, že svačiny jsou jen další jídlo, a proto je mnohem lepší je ze svého jídelníčku vyřadit. Opak je ale často pravdou. Tělo potřebuje pravidelný přísun paliva a právě svačiny mohou pomoci zbavit se přejídání.

9. **Nehlídáte se po cvičení**

Řada lidí se sklony k přejídání je přesvědčena, že když budou cvičit, mohou si poté dopřát mnohem víc jídla než bez cvičení. To je ale pravda jen z části. Pokud si zacvičíte a pak doma sníte vše, co budete mít po ruce, spíš vám to ublíží.

10. **Jste emocionálně nevyrovnaní**

Jídlo je často využíváno jako prostředek pro zklidnění a zahánění nejrůznějších chmur. Pokud je to váš případ, pak se při konzumaci jakéhokoli jídla vždy sami sebe zeptejte: „Mám skutečně hlad?”.

**Pozor na večerní přejídání**



**Spánek především**

Řadu lidí možná překvapí, že příčinou večerního a nočního přejídání mohou být například problémy se spaním nebo nedostatek spánku. Vědci zjistili, že pokud spíme méně než doporučovaných šest až osm hodin denně, začne nám klesat hladina hormonu leptinu, a my pak nemáme po jídle dostatečný pocit sytosti. Zároveň stoupá množství hormonu ghrelinu, který stimuluje chuť k jídlu.

„Proto nedostatek spánku zvyšuje riziko nadbytečných kil,“ upozorňuje dietoložka Karolína Hlavatá z iniciativy Vím, co jím.

Prášky na spaní ale nejsou dobrým řešením na dlouhou dobu. Zkuste právě teď najet na pravidelný režim. Stanovte si určitou dobu, kdy si půjdete lehnout, a snažte se ji dodržovat opravdu denně. Příliš pozdě večer není dobré cvičit, ani jíst sytá jídla.

Pokuste se od sebe před spaním odehnat starosti, které vás tíží. Pomoci vám může třeba hluboké, pomalé dýchání, na usínání dobře naladí pěkná knížka, příjemná hudba nebo nenáročný film. Pozor na modré světlo z obrazovek a monitorů. Nesmíte je sledovat moc zblízka, to narušuje spánek.

**Jezte pravidelně, myslete na bílkoviny**

„Nejčastějším důvodem večerního přejídání je to, že hodně lidí nejí tak pravidelně, jak by měli,“ říká odbornice na otázky výživy a hubnutí Václava Kunová. „Případně má jejich jídelníček špatnou skladbu, pokud jde o správné množství živin, tedy sacharidů, tuků a bílkovin.“

Tím si pak zbytečně probouzejí chutě nebo hlad, narušují si metabolismus, případně si zapínají různé nouzové mechanismy na přežití, takže místo aby tělo kalorie spalovalo, ukládá je do rezerv a lidé potom začínají tloustnout. Paradoxně právě teď, kdy jsme víc doma, máme větší šanci nastavit si denní program tak, abychom jedli pravidelně. Tělo i psychika nám za to jen poděkují.

„Jednou z nejfrekventovanějších chyb je také nedostatek bílkovin a přemíra sacharidů ve stravě,“ říká Kunová.

„Jinou častou chybou jsou přehnaně radikální diety, díky kterým se lidé snaží rychle zhubnout co nejvíc kil. Často selhávají a jejich výsledky navíc nebývají trvalé. Přejídání, a nejen to večerní, pak bývá jejich smutným důsledkem.“

**Odpoledne svačte**

Řada lidí má pocit, že nic tak neprojasní jejich večer jako světlo lednice nabité jídlem. Jednoduchým krokem, jak tomuto pocitu předejít nebo ho aspoň zmírnit, je pořádná odpolední svačina.

„Například maminkám, které za normálních okolností odpoledne přivážejí a odvážejí děti na kroužky, se stává, že na ni zapomenou,“ upozorňuje Karolína Hlavatá. „Večer pak mohou mít snáz problém s nájezdem na ledničku.“

Praktické podle ní je, pokud svačina obsahuje dost bílkovin. Dokážou nás totiž dobře zasytit, i když nemívají přehnaně moc energie, zvlášť když to porovnáme třeba s tuky: 1 g bílkovin obsahuje kolem 17 kilojoulů (kJ) energie, ale 1 g tuku celých 38 kJ. Přesto bílkoviny zaženou hlad na delší dobu.

Dobrý sytící efekt mívá také vláknina. Výhodná je ta v zelenině. Nejen kvůli tomu, že obsahuje spoustu látek prospěšných pro naše zdraví, ale také proto, že zelenina většinou mívá málo kalorií.

Podobný problém jako vynechaná odpolední svačina představuje i cvičení, ke kterému se obvykle dostaneme v podvečer nebo večer. „Měli bychom po něm vypít třeba nějaký zakysaný nápoj nebo sníst dejme tomu banán,“ říká doktorka Hlavatá.

„A to co nejdřív. Jinak se hlad ozve později a mnohem silněji. Pak snadno spořádáme mnohem více jídla, které navíc nemusí mít moc výhodné složení.“

**Alkohol zbavuje zábran**

Večerní přejídání dokáže spustit i alkohol. Pokud jde o množství energie, které obsahuje, záleží na tom, o jaký druh jde (třeba likéry a sladké destiláty jsou kalorické bomby), ale také na tom, kolik ho vypijeme.

Alkohol však bývá záludný hlavně v tom, že startuje žaludeční šťávy, probouzí chutě a snižuje zábrany. Zvlášť u emocionálně laděných lidí. Pak může mít lví podíl na večerním a nočním přejídání.

„Při hubnutí ho určitě nedoporučujeme. Podobně problematický bývá pro shazování nadbytečných kil také okamžik, kdy se člověk rozvádí nebo se ocitl v jiné složité životní situaci, ve které s ním cloumají emoce.”

Je jasné, že i současná situace vyvolává úzkost, přibyly starosti o blízké i o budoucnost. Ulevovat si ale alkoholem není dobrý nápad. Daleko lepší je si třeba zatancovat, zatelefonovat rodině nebo přátelům a zacvičit si.

**Jídlo vs. psychické napětí**

Psychické napětí a stresy, které se nahromadí během dne, nás nesvádějí jen ke skleničce alkoholu, ale právě i k přejídání, a hlavně k tomu večernímu. Bývá jedno, jestli stres zažíváme v práci nebo v rodině. Jídlo pak často funguje jako příjemný „lék na uklidnění“.

Ale také tím, že se děti nemohou dostatečně vyběhat venku a chybí jim společnost kamarádů i spolužáků. Úzkost zvyšují rovněž obavy ze ztráty zaměstnání, a vůbec z toho, co bude.

Proč nás jídlo může na chvíli zklidnit? „Stoupne nám hladina serotoninu, hormonu dobré nálady, navíc se část krve přesune z mozku do žaludku a starosti ustoupí trochu stranou,“ vysvětluje doktorka Hlavatá. „Řečeno slovy pravěkého člověka, na chvíli nás přestane trápit například nedostatek mamutů.“

Podle ní také není náhodou, že nás často zklidňují sladká jídla. Ostatně, co dělá spousta matek, když dítě začne plakat nebo má nějaký problém? Dají mu do ruky sladkost. U řady z nás se pak tento mechanismus přenese i do dospělého života. Šéf mě nespravedlivě seřval. Tak jo, jdu a uklidním se něčím sladkým…

**Řešit své pocity jinak než nájezdy do ledničky**

Pokud se začneme zklidňovat jídlem pravidelně, a večer je pro to ideální doba, projeví se to brzy na naší váze. Pak je potřeba, abychom vedle jídelníčku řešili i své pocity.

Pro někoho je nejlepší relaxací výbušný sport, pro jiného naopak zklidňující jóga, taj-či, případně mindfulness. Ty mají navíc výhodu, že se dají cvičit také doma, třeba i podle videoklipů. Někdy to ale nestačí a člověk musí konzultovat své problémy s psychologem.

V současnosti vznikla řada nových telefonních linek, na které můžete zavolat a s psychologem všechno bez obav probrat. Konkrétní čísla pravidelně zveřejňují veřejnoprávní média, informovat se můžete i na svém obecním úřadě nebo na stránkách ministerstva zdravotnictví.

To, že psychologové mívají víc klientek než klientů, není náhodou. Ženy vnímají daleko citlivěji problémy v rodině nebo její ohrožení, ale také nesoulad ve vztazích, zejména pak s partnerem. Když jsou naopak spokojené, mají větší sklon o sebe pečovat, a to platí i pro správnou skladbu jídla.

Při občasném přejídání u nich hraje roli také hormonální perioda. „Zpravidla týden před menstruací pociťují větší chuť na jídlo,“ říká doktorka Hlavatá. „Souvisí to s tenzí a výkyvem hormonů, které ji doprovázejí. Často si dopřávají sladké dobroty a jejich oblíbený hřích bývají čokolády.

**Odborné vysvětlení o přejídání**

**Hlavní příznaky:**

* Časté záchvaty nekontrolovaného přejídání.
* Pocit neštěstí nebo rozrušení během nebo po záchvatu přejídání.
* Na rozdíl od bulimie nepociťujete potřebu zvracet, hladovět nebo nadměrně cvičit.

Lidé s poruchou přejídání bojují s pocitem viny, znechucením a depresí. Dělají si starosti s tím, co nutkavé přejídání udělá s jejich těly, a obviňují se za nedostatečné sebeovládání. Zoufalé přejídání chtějí zastavit, ale mají pocit, že nemohou.

Přejídání může být krátkodobě uklidňující, ale následně se vždy dostaví realita, spolu s lítostí a pocitem viny. Přejídání často vede k nárůstu tělesné hmotnosti a obezitě, což jen opět posiluje nutkavé přejídání. Tito lidé jsou většinou citliví k sobě a ke svému vzhledu a jídlo používají jako jakousi formu pomoci. Jde o začarovaný kruh, protože jedí, aby se cítili lépe, následně se cítí hůře, a tak opět jedí.

**Behaviorální (psychologické) příznaky**

* Neschopnost přestat jíst, nekontrolovatelnost.
* Rychlé jezení velkých porcí.
* Přejídání se.
* Zatajování svého problému před okolím.
* Celodenní přejídání.
* Pocit stresu nebo napětí, od kterého pomůže pouze jídlo.
* Rozpaky nad množstvím jídla, které sníte.
* Při přejídání nemáte pocit, že jste ve vlastním těle.
* Nikdy nejste spokojení, bez ohledu toho, kolik toho sníte.
* Deprese po přejedení.
* Zoufalost nad váhou a stravovacími návyky.

**Příznaky nutkavého přejídání**

* Pocit stresu nebo napětí, od kterého pomůže pouze jídlo.
* Rozpaky nad množstvím jídla, které sníte.
* Při přejídání nemáte pocit, že jste ve vlastním těle.
* Nikdy nejste spokojení, bez ohledu toho, kolik toho sníte.
* Deprese po přejedení.
* Zoufalost nad váhou a stravovacími návyky.

**Důsledky**

Přejídání vede k široké škále fyzických, emocionálních a sociálních problémů. Můžete začít trpět na stres, nespavost či na sebevražedné myšlenky. Mohou se dostavit deprese, úzkost a přílišné používání návykových látek. A v neposlední řadě přibývání na váze.

**K čemu až může vést obezita:**

* Diabetes 2. typu
* Onemocnění žlučníku
* Vysoká hladina cholesterolu
* Vysoký krevní tlak
* Srdeční choroby
* Některé druhy rakoviny
* Artróza
* Bolesti kloubů a svalů
* Gastrointestinální poruchy
* Spánková apnoe

**Příčiny záchvatů přejídání**

Obecně se jedná o kombinaci různých příčin, jako jsou geny či emoce.

* **Biologické příčiny**

K přejídání mohou přispět některé biologické abnormality. Například hyphotalmus (část mozku, která kontroluje chuť k jídlu), nemusí správně přenášet informace o hladu a sytosti. Vědci rovněž objevili genetickou mutaci, která způsobuje závislost na určitých potravinách. Tedy nízká hladina serotoninu v mozku může hrát roli v nutkavosti přejídání.

* **Sociální a kulturní příčiny**

K přejídání může přispět rovněž sociální tlak. Někteří rodiče nevědomky své děti učí přejídání kvůli svému pohodlí, nebo protože jídlo používají jako odměnu. Děti, které jsou vystaveny častým kritickým komentářům ohledně jejich těla, jsou stejně zranitelní jako děti vystavené sexuálnímu zneužívání.

* **Psychologické příčiny**

Deprese a přejídání jsou silně propojené. Nízké sebevědomí, osamělost a nespokojenost s vlastním tělem mohou rovněž přispět k přejídání.

**Jak přejídání zastavit**

Z počátku se to může zdát obtížné. Na rozdíl od jiných závislostí, tuto „drogu“ ke svému přežití potřebujete, takže se jídlu nemůžete zcela vyhnout. V první řadě si musíte vytvořit zdravější vztah k jídlu, který je založen na vyplnění vašich nutričních potřeb a ne vašich emocích.

Pokud se chcete zbavit nezdravého přejídání, je důležité začít jíst pro vaše zdraví. Zdravé stravování zahrnuje plán vyváženého stravování, výběr zdravých potravin a dostatečný příjem vitamínů a minerálů ve vašem jídelníčku.

* **Zvládání stresu** je jedním z nejdůležitějších aspektů pro zvládnutí záchvatů přejídání. Důležité je najít alternativu, jak zvládat stres a další nepříjemné pocity bez jídla. Může Vám pomoci cvičení, meditace, relaxace a dechová cvičení.
* **Jezte tři jídla denně.**Začněte vydatnou snídaní, v průběhu dne si dejte vyvážený oběd a nakonec lehkou večeři. Pokud budete potřebovat více jídla, dejte si zdravé svačiny mezi hlavními jídly. Držte se svého plánu, vynechání jídla vede často k přejídání později během dne.
* **Vyhněte se pokušení.** Pokud máte u Vás doma nezdravé jídlo, které patří mezi Vaše pokušení, odstraňte jej.
* **Přerušte diety.** Hlad z přísné diety může vyvolat větší touhu k přejídání. Místo diet se zaměřte na vyvážené potraviny a stravování s mírou. Vyhněte se zákazům určitých potravin. Zákazem si akorát zvýšíte chuť na tyto potraviny.
* **Cvičení.** Nejenže Vám cvičení pomůže zdravým způsobem hubnout, ale rovněž Vám pomůže s depresí, zlepší celkový zdravotní stav a sníží stres.
* **Bojujte s nudou.** Namísto toho, abyste jedli, když se budete nudit, běžte na procházku, zavolejte kamarádovi, přečtěte si knížku, malujte si nebo se věnujte zahradničení.
* **Dostatek spánku.** Pokud jste unaveni, zdřímněte si nebo jděte dříve spát.
* **Naslouchejte svému tělu.** Naučte se rozlišovat mezi fyzickým a psychickým hladem. Pokud jste nejedli a kručí Vám v břiše, je pravděpodobné, že máte opravdu hlad.
* **Potravinový deník.** Vytvořte si deník s tím, co, kdy, kolik sníte a jak se cítíte. Díky němu uvidíte zrcadlo toho, jak se stravujete a můžete tak najít souvislosti spojené s přejídáním.
* **Získejte podporu.** Najděte si kamaráda, kterému se budete moci svěřit. Komunikace pomáhá (i když to není s odborníkem).