

Joanna Derda

Marta Pawłowska

# JEDZENIE

EMOCJONALNE I INNE PODJADANIA



Jak poprawić swoje RELACJE z JEDZENIEM

sensus

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Helion S.A. dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Helion S.A. nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Justyna Wydra

Projekt okładki: Maciej Grzegorek

Grafikę na okładce wykorzystano za zgodą Shutterstock.

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)

WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres:

<http://sensus.pl/user/opinie/jedzem>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-7814-8

Copyright © Helion S.A. 2021

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# SPIS TREŚCI

WSTĘP ■ 7

Jedzeniowe prawo jazdy ■ 11

**KOBIETY I DIETY**

Jedzenie emocjonalne ■ 23

**W KRAINIE PTASIEGO MLECZKA**

Żywnościowe obsesje i kulinarni terroryści ■ 39

**JAK JEŚĆ, ŻEBY NIE ZWARIOWAĆ?**

Po drugiej stronie lustra ■ 53

**GŁÓD, NASYCENIE, APETYT**

Codziennie makowiec ■ 65

**NIEUSTANNE ŚWIĘTOWANIE**

Matka chorób ■ 77

**OTYŁOŚĆ — NOWA NORMALNOŚĆ**

Co sprawia, że tyjemy ■ 93

**MARKETING OTYŁOŚCI**

Tak zwana zdrowa żywność ■ 111

**JAK KUPIĆ ZDROWIE?**

Cały ten cukier ■ 123

**NIE KRZEPI!**

Sabotażyści zdrowej zmiany ■ 137

**NIE CHCĘ, ŻEBY CI SIĘ UDAŁO!**

Przereklamowana rola mózgu ■ 147

**KIEDY KOMPUTER NIE DZIAŁA**

# WSTĘP

To nie jest książka o dietach. O tym, która dobra, która zła. Jest to jednak książka o jedzeniu. O tym, co nam służy. O niebezpieczeństwach, o pułapkach. Choćby tych, które zastawiają na nas sklepy lub w które wkręcają nas reklamy. To książka o tym, co robią producenci, żeby nas do swoich wyrobów przywiązać na długie lata. Ale może przede wszystkim jest to książka o tym, co my sami sobie robimy — jak siebie bezrefleksyjnie przez lata programujemy na szkodliwe dla nas wybory żywieniowe. W jaki sposób wybieramy jedzenie, jakie nawyki i przekonania w sobie hodujemy, jak utożsamiamy jedzenie z emocjami, jak nie słuchamy swojego ciała i napychamy je nadmiarem cukru, soli, tłuszczu i chemii.

Opowiadamy o marketingu otyłości, o uzależnieniu od cukru oraz... od diet i restrykcyjnie zdrowego stylu życia. O problemie z jedzeniem emocjonalnym i o tym, kto może skutecznie sabotować nasze postanowienia zdrowej zmiany.

Książka powstała z ciekawości i pasji. Zaczęliśmy rozmawiać o jedzeniu i naszych z nim relacjach kilka lat temu. Bo ważna dla nas jest nie tylko akademicka wiedza o dietach, ale przede wszystkim sam człowiek. Jego historia, jego dobro, jego wolność i jego zdrowie — nie tylko to fizyczne, ale też emocjonalne i społeczne. Harmonia, równowaga, dobrostan.

Ale i świadomość, zrozumienie. Kiedy mechanizmy trzymające nas w szachu takiego lub innego jedzenia czy zajądania stają się dla nas jasne, automatycznie ujawniają się narzędzia, by sobie z nimi poradzić. O tych mechanizmach opowiadamy.

Książka, choć na okładce są nazwiska dwóch autorek, jest napisana w pierwszej osobie. Ta osoba to Marta Pawłowska. Specjalista zdrowego żywienia, coach ze specjalizacją coachingu zdrowia rodziny, pasjonatka relacji człowieka z jedzeniem, jedzenia emocjonalnego, zachowań kompulsywnych. Ma upodobanie do terapii narracyjnej i coachingu prowokatywnego — jej podopieczni rzadko się z nią nudzą. A na jej koncie jest ponad 8500 zrealizowanych godzin coachingu indywidualnego, blisko 600 — coachingu grupowego. Prowadziła dziewięć edycji autorskich warsztatów — pierwszych w Polsce poświęconych jedzeniu emocjonalnemu: „Ja i jedzenie: karmię ciało czy zatykam duszę?”.

Sama ma doświadczenie z trudnymi relacjami z jedzeniem. Mówi: „Zmagałam się z zaburzeniami jedzenia w młodości i dokładnie znam temat i jego pułapki. Byłam dzieckiem „dobrze wyglądającym”, bo wychowanym w sporym kulcie dobrego jedzenia, słodczy, wypieków, w zasadzie bez aktywności fizycznej (nigdy nie było problemu ze zwolnieniami z lekcji WF). Kilka razy w życiu chudłam i tyłam — przerabiałam temat na sobie”.

Pracowała z osobami, którym nie smakowało życie, więc smaków życia i relacji szukały w jedzeniu. Pomagała im zdać egzamin na „jedzeniowe prawo jazdy”, znaleźć dietę ich życia, zrozumieć siebie i odnaleźć wolność w jedzeniu. Opowiada o tym barwnie i z ogromną wiedzą. Dlatego to jej dajemy głos.

Joanna jest dziennikarką. Problemy zdrowego jedzenia, zdrowego życia, ale też równowagi między ciałem a duszą są jej bliskie. Ona wzięła na siebie spisanie i uporządkowanie tych trwających od lat rozmów.

Wierzmy, że z naszej książki może wyniknąć coś ważnego dla wielu z Was. Nie znajdziecie tu prostych rad, kilkunastu punktów do wykonania. Ale, mamy nadzieję, czegoś się dowiecie. Czymś się zainspirujecie. I może nabierzecie odwagi do wejścia na drogę mądrej zmiany? Waszej własnej?





## JEDZENIOWE PRAWO JAZDY

*Katarzyna jest na diecie Adele. I bardzo sobie ją chwali. Choć jeszcze pół roku temu była na etapie keto. Schudła wtedy mocno, mówiła: „Mam energię, mogę góry przetranszować, wreszcie coś dla mnie”. Teraz nie bardzo chce wyjaśnić, dlaczego zdradziła keto. Wcześniej był Dukan (minus 30 kg). A potem, zdaje się, post sokowy. Waga Katarzyny nieustannie skacze. A ona sama ciągle szuka diety idealnej. Szuka tak wytrwale, że nie ma czasu na ułożenie sobie życia. Na zmianę pracy, choć na tę starą narzeką. Na długi wyjazd do Włoch, o czym marzy od lat. Nie ma czasu na życie.*

## KOBIETY I DIETY

Dieta to trudne słowo. Wiele z nas go nie lubi. Kojarzy się z wyzręczeniami. Z jakimś rodzajem niewygody. Ale jest to także — choć nie każdy tak to widzi — stan narzucony zewnętrznie, w którym musimy trwać, bo tak sobie postanowiłyśmy. Nie nasz wybór.

Choć wiele kobiet mówi inaczej: to ja wybrałam. Najpierw wybrałam „bycie na diecie”. Potem — konkretną dietę.

No właśnie. Wybieramy dietę. Jedną, potem drugą, dziesiątą. Jak ktoś się dobrze poczuje w „dietowaniu”, to z reguły w nim zostaje. W takim rozumieniu diety, którym jest czyjś sposób na jedzenie. Nie nasz. Ktoś wymyślił, my przyjmujemy. Decydujemy się na to, bo komuś uwierzyłyśmy. W sumie to nie nasza odpowiedzialność. Nie nasz sukces, ale i nie nasza porażka.

I gubimy normalność.

## CEL, DROGA, NARZĘDZIA

Wchodząc na drogę diety, rzadko zadajemy sobie pytanie, czego właściwie oczekujemy. Jak mierzyć całościowe efekty tej diety?

Wiele kobiet nie będzie tu mieć wątpliwości. Powie: „To proste. Dla mnie efekt diety to minus pięć kilogramów”. Dla innej będzie to minus 10 albo 15. Cel ma jasno wytyczony.

I przechodząc na dietę, najczęściej wypowiada umowę temu, co lubi jeść. Wchodzi w etap „więzienia”. — Ale to przecież tylko na jakiś czas — myślimy na ogół.

Kiedy dieta jest celowa, dobrze dobrana do preferencji i bezpieczna na tym etapie życia, kiedy kobieta wie, czego realnie od niej oczekuje i jaki będzie tego koszt, kiedy ma ułożone w głowie, jak monitorować ten proces, kiedy ma konkretny program i go przestrzega, bo jest JEJ i tego chce — wtedy jest super. Cel, droga, narzędzia, monitoring. Ale z mojego doświadczenia wynika, że dieta to najczęściej nie konkretny program na dany czas — prowadzący do zdrowej korekty niezdrowego jedzenia, lecz przyjmowane z zewnątrz bez odpowiedzialności, choć okupione męczeństwem „bycie na diecie”.

I to bycie na diecie, to „dietowanie” nie jest wcale skutecznym i sprawnym środkiem do regulacji wagi i życia. Jest przez wiele z nas używane jako chorągiewka samousprawiedliwiaczka („Przecież się staram — jestem znowu na diecie”), a nie jako młotek, czyli celowe narzędzie. Jeśli bierzesz lek, który ma cię wyleczyć, lek jest właściwie dobrany, ty przyjmujesz go regularnie i zgodnie z zaleceniami lekarza, to on na ogół działa tak, jak powinien. A wtedy kończysz kurację i pewnych zaleceń przestrzegasz najczęściej całe życie — bo rozumiesz, dlaczego tak być powinno. Ale jeśli kurujesz się na własną rękę — a to lekiem, który pomógł sąsiadce, a to nalewkami z internetu, a to anglobrzmiącymi głodówkami, poświęcasz energię na wyszukiwanie kolejnych wynalazków, a nie na twarde określenie,

czego naprawdę potrzebujesz i na konsekwentną terapię pod okiem specjalisty, to po dziesięciu latach nadal doskwierają ci te same dolegliwości.

Trochę winna temu jest liczba diet. Rodzą się — co chwilę nowa. I nie podlegają obiektywnym kryteriom miary. Tylko dieta DASH, bliska krewna diety śródziemnomorskiej, ma działanie potwierdzone medycznie, bo powstała w konkretnych celach zdrowotnych dla grupy chorych na nadciśnienie tętnicze i cukrzycę.

Mamy więc w czym wybierać. A ponieważ świat krzyczy do nas co chwila o tym, co jest trendy, co modne, co „musimy mieć”, przy podejmowaniu decyzji, jaka dieta, też często tym właśnie się kierujemy. Powiem krótko: to zła strategia.

*Dieta powinna być przemyślana, skonsultowana z jakimś ekspertem, dobrana do nas. Musi być dla nas odpowiednia — dopasowana do naszej codzienności tu i teraz, do naszego zdrowia, do naszych celów wagowych, do naszej logistyki i do naszych smaków. Dieta to nasza rzeczywistość całego dnia, jeśli nie służy — organizm ją odrzuci, będziemy w chwilach stresu głodne albo poirytowane, bo ciągle jemy coś, co nam nie smakuje. Do tego bez poczucia sprawczości i kontroli nad sobą. I wtedy — w słabszym dniu — być do starego nawyku jedzenia, być na swoiste „wczasy od diety”, a potem — być do nowej diety.*

Podchodzenie do kolejnej diety jak do ćwiczenia, które możemy zrobić, ale w sumie nie musimy, bo przecież będzie następne — to droga do permanentnego niepowodzenia, zagubienia we własnym życiu oraz poczucia braku sprawczości. I, w dodatku, do rozchwiania organizmu. Narażania go na ciągłe skoki wagi. Na często skrajnie różne sposoby odżywiania. Może to powodować problemy zdrowotne. Gastryczne. Hormonalne.

## GDZIE JEST DIETA CUD?

No właśnie. Ciągłe jej szukamy. Diety cud, która magicznie zmienia nas fizycznie oraz — nierzadko — emocjonalnie. A coś takiego nie istnieje. I miotamy się — a może jednak nie dieta („Bo za trudna — nie mam czasu, by się tyle żarciem zajmować”), tylko woda z octem rano, a wieczorem krople z grejpfruta? Albo dwa razy w tygodniu głodówki? Albo tylko aktywność fizyczna? Nordic walking — tak! Chodzimy przez miesiąc z kijami, a jednak nie chudniemy, to może crossfit? Po kolejnym miesiącu nie schudliśmy, to może mamy insulinooporność? Robimy badania i... okazuje się, że wszystko w porządku. A do tego pani doktor powiedziała, że insulinooporność jest skutkiem otyłości, a nie jej przyczyną... No to może w tym chudnięciu jednak chodzi głównie o talerz, czyli trzeba wrócić na jakąś dietę. I trochę już nie wiemy, na co postawić. Frustrujące, czaso- i energochłonne, a lata lecą...

Nie umiemy się z dietami obchodzić, szukamy takiej, która spełni nasze marzenie i zaprzeczy prawom biologii i matematyki — bo przecież rachunek dla osoby zdrowej jest jeden: ile na wejściu i niespalone, tyle zostaje i rośnie w tłuszcz. A my wolimy zaklinać rzeczywistość. Najczęściej moim podopiecznym wydaje się na początku, że celem wspólnej pracy ma być to minus pięć czy dziesięć kilo. Ale szybko okazuje się, że chodzi o niezadowolenie z ciała, niezadowolenie z siebie, ze swoich wyborów, z podjętych decyzji oraz o remanent w głowie... Osiągają w końcu wymarzoną wagę i stwierdzają, że nie radzą sobie w nowej skórce. Ze sobą. Z mężczyznami. Z relacjami. Zaczynają być bardziej atrakcyjne i jednocześnie proporcjonalnie bardziej przestraszone.

**Powiem teraz coś, co dla wielu kobiet może być trudne. Nadmiarowe kilogramy są często jak pancierz. Mogą stanowić wygodne samousprawiedliwienie. „Nie muszę się mężczyznom podobać**

— przecież jestem gruba. Nie muszę sobie radzić ze swoją fizycznością — bo jestem gruba. Nie muszę się ładnie ubierać — to i tak na nic, jestem gruba. Nie muszę ograniczać słodczy — itd.”. A kiedy chudniemy, okazuje się, że przed nami dużo ważnych i nowych wyborów. Żeby znowu nie przytyć. Żeby inaczej o sobie myśleć. Żeby odnaleźć swoją tożsamość i nauczyć się z nią żyć. Żeby nie odkładać ważnych decyzji i życia na później, kiedy będziemy szczupłe, bo to później jest właśnie dziś. Nie ma już ochronnego pancerza.

I nawet kiedy taka kobieta dostaje komplementy, kiedy ludzie mówią: „Jak pięknie wyglądasz”, ona w rzeczywistości słyszy co innego.

To niezwykle delikatna materia, dotyka sedna kobiecości. Część kobiet mówi, że przy takich komplementach wyświebla im się w głowie stawiający do pionu komunikat: „Aha, to byłam tłusta i szpetna, okropna, obrzydliwa, tak wszyscy o mnie myśleli i mówili”. I na tym się zawieszają. Poczucie własnej wartości jest zachwiane. Niektóre potrafią to sobie racjonalnie wytłumaczyć, ale wiele się tej eksotyłości wstydzi i ma poczucie widocznej blizny.

## **BODY POSITIVE: TRUDNY TEMAT**

Część kobiet jest ciągle na diecie. Albo pomiędzy dietami. Albo w poszukiwaniu tej jednej jedynej. Część mówi: „Chrzanię. Moje ciało, moja sprawa. Jestem gruba i taką siebie kocham”. Czy mówią tak dlatego, że naprawdę akceptują nadwagę czy otyłość? Czy poniosły na polu odchudzania tyle porażek, że mają dosyć i chcą z tym skończyć? Nie narażać się na kolejne?

Moim zdaniem jest różnie. Część dziewczyn faktycznie ileś razy próbowała. Może był to zły moment, może akurat wtedy nie znalazły w sobie siły i cierpliwości, może nie dostały mądrego wsparcia.

W efekcie mówią: „Życie i tak jest wystarczająco trudne, żeby ludzie tylko takie problemy mieli, olewam jedzenie, będę gruba i już...”.

Mają prawo — powie wiele z nas. Mają. Jasne. Tylko trzeba mieć świadomość, że część tych kobiet wybiera życie w chorobie.

*Bo otyłość to choroba, powodująca lub intensyfikująca inne choroby. To determinant nowotworów i chorób układu krążenia. Straszna choroba, prawdziwa bomba z opóźnionym zapłonem, a my ją społecznie osuwamy.*

Mówimy o „kochanym ciałku”, o „puszystości”, a to fałszywa, sztuczna, pokolorowana i śmiercionośna logika. Przyczyny, dla których jemy zdecydowanie zbyt dużo, są rozmaite. Czasem to zaczyna się w dzieciństwie. Statystyki mówią jasno: otyli rodzice to prawdopodobieństwo sięgające 70%, że otyłe będzie i dziecko. Czasem są to problemy z poczuciem własnej wartości, czasem samotność, czasem inne schorzenia. Można długo wyliczać. Ale efekt, czyli otyłość, jest zawsze groźny i zawsze zero-jedynkowy. Otyłość to często nie nasza wina, ale zawsze nasza odpowiedzialność.

Jeśli ktoś miał wypadek, został potrącony na pasach, wina nie była jego — ale na wózku jest on. I to on jest odpowiedzialny za to, co zrobi dalej ze swoim życiem. Często nie lubimy słowa „odpowiedzialność”.

**Ja zawsze mówię: odpowiedzialność pochodzi od słowa „odpowiedź”. To po prostu Twoja odpowiedź na konkretną sytuację. Jak odpowiesz? Twój wybór. Ale masz ten wybór.**

Pracowałam z setkami ludzi z dużą otyłością. Zawsze byłam po stronie każdego z nich, ale żadnemu nie uwierzyłam, że jest szczęśliwy z wagą 30 – 40 kg powyżej bezpiecznej normy. Zresztą nie uwierzyłam też i sobie, kiedy ważyłam 85 kg przy wzroście 164 cm.

Akceptacja ciała jest bardzo ważna. Jeśli masz usuniętą pierś, jeśli nie masz ręki czy nogi, jeśli jesteś niesłysząca, jeśli masz problemy hormonalne i dlatego nie możesz ograniczyć masy ciała — to nie zależy od ciebie. Powinnaś zrobić wszystko, żeby żyć w pełni, pięknie i akceptować siebie w tej pełni ciała. To jest według mnie prawdziwe *body positive*.

Jednak akceptacja otyłości — stanu chorobowego — to pułapka tzw. *body positive thinking*. Ważna jest pełna akceptacja człowieka, ale nie można akceptować trybu życia prowadzącego do otyłości jako poważnej choroby, często rujnującej zdrowie i życie. Ruch *body positive* może prowadzić do „zmieszania” stosunku do człowieka oraz stosunku do jego niszczącego zdrowie stylu życia, czyli do afirmacji „wszechwolności” jedzenia i braku ruchu na pełnej petardzie.

Często mamy świadomość, że ważymy za dużo. Że może kiedyś, w przyszłości, to będzie kłopot. Może, odpukać, pojawi się nadciśnienie czy cukrzyca, ale przecież nie dziś, nie teraz. Jesteśmy młode, sprawne, specjalnie nam te dodatkowe kilogramy nie przeszkadzają. Ale uwaga: pandemia koronawirusa powiedziała: „sprawdzam”. We Francji 70% pacjentów, którzy trafiają z COVID-19 pod respirator, to ludzie otyli. W Polsce był przypadek, kiedy młoda kobieta z powodu otyłości olbrzymiej i spowodowanej przez nią cukrzycy została zdyskwalifikowana z terapii ECMO (pozaustrojowe wspomaganie krążenia). To mogą być następstwa. Nie kiedyś. Tu i teraz.

Możemy różnie o osobie otyłej mówić. Puszysta, przy kości. Ale powinniśmy używać świadomie terminu: chora na otyłość. Bo otyłość to choroba. Choroba prowadząca do śmierci tak samo, jak główne choroby cywilizacyjne, co wyraźnie pokazuje właśnie epidemia koronawirusa. Tacy ludzie mają niższą odporność — częściej więc na COVID-19 zapadają i cięższy jest przebieg choroby, cięższe powikłania.





# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA  
**Helion** 

# O JEDZENIU EMOCJONALNYM

Jedzenie to konieczność – bez energii, którą nam daje, nie przeżyjemy. Jest jednak czymś znacznie ważniejszym niż tylko naturalnym sposobem na dostarczenie sobie paliwa. Z jedzenia czerpiemy przyjemność, celebруем je i potrafimy się nim delektować. Niestety, bywa ono także niebezpieczne – usidleni przez marketing, ale też przez własne, utrwalone latami złe nawyki żywieniowe, sami wyrządzamy sobie krzywdę, nieodpowiednio się odżywiając. Tyjemy, chorujemy, cierpimy z powodu niedoboru witamin i minerałów. Albo wpadamy w pułapkę kompulsywnego odchudzania lub tak restrykcyjnie przestrzegamy reguł zdrowego odżywiania, aż... staje się ono niezdrową obsesją.

To nie jest kolejna pozycja poświęcona cudownej, jedynie słusznej i skutecznej diecie. To książka o jedzeniu, o naszych z nim relacjach, często niełatwych, a także o mechanizmach powodujących, że pielęgnujemy szkodliwe nawyki żywieniowe, nawet jeżeli wiemy, że są dla nas złe. Zrozumienie przyczyn, dla których zachowujemy się przy stole czy w sklepie tak, a nie inaczej, stanowi punkt wyjścia do tego, by na nowo poczuć smak życia – harmonijnego, zrównoważonego, pełnego dobrych emocji. Jak podkreślają autorki, nie ma tu prostych rad czy kilkunastu punktów z zadaniami do wykonania, książka z założenia bowiem ma być źródłem inspiracji, dodać odwagi do wejścia na drogę mądrej zmiany.

OSOBOWOŚĆ ODNOWA

**sensus**



Księgarnia internetowa:  
<http://sensus.pl>



Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**



**0 601 339900**

Sprawdź najnowsze promocje:  
• <http://sensus.pl/promocje>  
Książki najchętniej czytane:  
• <http://sensus.pl/bestsellery>  
Zamów informacje o nowościach:  
• <http://sensus.pl/nowosci>

Helion SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
<http://sensus.pl>

ebook dostępny na:

**ebookpoint**



ISBN 978-83-283-7814-8



9 788328 378148

cena 37,00 zł