

Sebeovládání a příjem potravy

Prim. MUDr. Karel Nešpor, CSc.

Psychiatrická nemocnice Bohnice, Praha

Úvod

Pan V. se od lékaře dozvěděl, že má vysokou hladinu cholesterolu. O cholesterolu věděl pramálo, měl jen nejasné tušení, že ucpává cévy. To mu klidu nepřidalo. Lékařovy rady ohledně



diety si nepamatoval. Tato doporučení ale dostal podrobněji v tištěné podobě. Doma se do nich začel a nevěřicně vrtěl hlavou. Pochopil, že má-li to všechno dodržovat, bude muset změnit nejen jídelní návyky, ale i způsob života.

Prevence na úrovni rizikových zevních podnětů

Z hlediska dodržování diety jsou nejrizikovější potraviny, které se dají okamžitě zkonsumovat. Sem patří kupříkladu sušenky, brambůrky, oplatky, kreky, salámy, tučné sýry nebo alkohol. Tyto potraviny je vhodné nekupovat a nemít je doma. Než pacient nějakou potravinu koupí, měl by si přečíst její složení, výrobci často přidávají cukr a sůl i tam, kde by je laik nečekal. Poměrně dost cukru a soli je např. v kečupu (v jedné polévkové lžici jsou asi 4 g cukru a 0,3 g soli). Není také vhodné, aby měl pacient jídlo doma po velkou část dne na očích a zbytečně se zdržoval v kuchyni. Stejně důležité je omezit nebo vynechat hospodskou stravu a prodejny typu fast food. Pacient by si měl uvědomovat, jaké zevní podněty a okolnosti zlepšují nebo zhoršují jeho sebeovládání vůči jídlu, a podle toho se zařídit. Užitečné může být vedení deníku, do něhož si pacient zapisuje, co, kdy a v jaké situaci nebo v jakém rozpoložení snědl.

Prevence na úrovni rizikových vnitřních podnětů

Typickým rizikovým faktorem je spánková deprivace. Ta zhoršuje sebeovládání ve vztahu k příjmu potravy a je navíc sama o sobě rizikovým faktorem srdečních onemocnění i diabetu (Killick et al. 2023, Bingöl et al. 2023). Jednoduchý návod týkající se spánku určený laikům je volně na webu drnespor.eu (Nešpor, 2023). Značné riziko představuje nuda, stres, frustrace a silné negativní emoce jako hněv nebo strach. Odborníci v této souvislosti hovoří o „emočním jídlu“. Existuje řada možností, jak rizikové emoce zvládat. K těm nejjednodušším patří zpomalit a odložit rozhodnutí ohledně jídla až na dobu, kdy se dotyčný uklidní. Někdy pomáhá odvedení pozornosti bezpečnějším směrem. Co se zvládání stresu týče, viz např. Nešpor (2020), lze kupříkladu doporučit fyzickou aktivitu, relaxační techniky, uklidňující prostředí a společnost. Nahrávky relaxačních technik jsou také volně na webu drnespor.eu.

Motivace

O tom, jak důležité je v lékařské praxi pracovat s motivací, jsme se zde už zmiňovali (Nešpor 2024). Lékař je povinen pacienta informovat o riziku nezdravého způsobu života. To ale může vyvolávat v pacientovi strach, smutek, hněv nebo odpor. Proto je vhodnější kombinovat negativní a pozitivní motivaci, viz následující příklady.

Dvojkombinace negativní a pak pozitivní motivace: „Takto vysoká hladina cholesterolu ohrožuje vaše srdce. Když budete dodržovat dietu, brát léky a pamatovat na dostatek pohybu, můžete se ve zdraví dožít vysokého věku.“

Trojkombinace pozitivní, negativní a pozitivní motivace: Od poslední kontroly došlo ke zlepšení. V pořádku to ale není. Léky nejsou všechno. Je také třeba změnit stravovací návyky, nekouřit, nepít alkohol a více chodit nebo cvičit. To vám prospěje i jinak. Za pár týdnů se budete cítit o hodně mladší.

Uvědomované jídlo (*mindful eating*)

O užitečnosti této metody u poruch příjmu potravy, jako je záchvatovitě a impulzivní přejídání, existují v literatuře doklady (např. Sala 2020, Giannopoulou 2020, Hinton et al. 2024). Uvědomované jídlo se osvědčilo také při léčbě pacientů s diabetem 2. typu (Erbakan et al., 2024). K základním principům metody patří jíst zvolna, soustředěně, nerozptylovat se ničím jiným, uvědomovat si potřeby svého těla a známky sytosti. Mezi skutečným hladem a jinými motivacemi k jídlu pomáhá také rozlišovat vnímání toho, jak působí jídlo na duševní i tělesný stav. Při jídle je vhodné zbytečně nemluvit a netelefonovat. Nevhodné je bezmyšlenkovité požívání potravy během práce nebo sledování televize. Vysloveně nebezpečné je jíst při řízení auta. Ještě zajímavost: Někteří odborníci doporučují v duchu poděkovat těm, kdo se o jídlo nějak zasloužili. Vděčnost patří ke zdravým emocím a ty mírní stres a zlepšují sebeovládání.

3

Další užitečné postupy a možnosti

- Řada lidí má sklon se přejídat večer a v noci. To je krajně nezdravé. Užitečný trik, jak předejít večerním excesům, je hned po večeři si vyčistit zuby. Čištění zubů lidé obvykle chápou jako nepříjemnou povinnost a patrně si nebudou chtít čistit zuby několikrát za večer.
- Důležitá je pravidelnost v jídlu, zejména pamatovat na snídani. Přiměřeně vydatná snídaně s dostatkem vlákniny pozitivně ovlivní výkonnost během celého dopoledne.
- Jak známo, pocit sytosti se dostavuje až po 20 až 30 minutách od začátku jídla. To je jeden z důvodů, proč jídlo nehltat, ale jíst pomalu, po malých soustech, v klidu a dobře žvýkat. Mezi jednotlivými soustvy se doporučuje odložit příbor nebo lžici. Nástup pocitu sytosti může

údajně uspíšíť koření, na to je ale lépe nespolehat. Kromě toho mohou silně kořeněná jídla večer nebo na noc zhoršovat kvalitu spánku.

- Důležitá je volba potravin. Potraviny s vysokým obsahem lehce stravitelných glycidů spíše rozkolísají hladinu krevního cukru a mohou vést k hladu i u najedených osob. Z tohoto hlediska je daleko vhodnější zelenina, ovoce a netučné bílkoviny např. v rybách nebo luštěninách.
- Užitečné je jíst jídlo z menšího talíře nebo misky. Pacient tak má dojem, že toho snědl více, než kdyby jedl jídlo kupříkladu rovnou z hrnce nebo z krabice.
- I při dobré vůli a snaze se stává, že dotyčný poruší svá předsevzetí a přejí se nevhodnými potravinami. Místo pěstování pocitů viny je užitečnější analyzovat okolnosti, za nichž došlo k selhání, a poučit se z nich.
- Dodržovat dokonalou dietu např. při pracovních cestách není vždy možné. Pacient by ale měl vědět, že i částečné zlepšení má velkou cenu.
- Pocit hladu může snížit dostatečná hydratace, k vhodným nápojům patří voda, nesladké minerálky, zelený čaj a bylinné čaje.

4 *Literatura*

1. Bingöl G, Demir FA, Özmen E et al. Acute sleep deprivation: impairment of biventricular function assessed by speckle tracking echocardiography in healthy subjects. *Sleep Breath* 2023; 27(6):2241-2247.
2. Erbakan AN, Arslan Bahadır M, Gonen O, Kaya FN. Mindful Eating and Current Glycemic Control in Patients With Type 2 Diabetes. *Cureus* 2024; 16(3):e57198.
3. Giannopoulou I, Kotopoulea-Nikolaïdi M, Daskou S et al. Mindfulness in Eating Is Inversely Related to Binge Eating and Mood Disturbances in University Students in Health-Related Disciplines. *Nutrients* 2020; 12(2):396.
4. Hinton EC, Beesley V, Leary SD, Ferriday D. Associations between body mass index and episodic memory for recent eating, mindful eating, and cognitive distraction: A cross-sectional study. *Obes Sci Pract.* 2024; 10(1):e728.
5. Killick R, Stranks L, Hoyos CM. Sleep Deficiency and Cardiometabolic Disease. *Sleep Med Clin.* 2023; 18(3):331-347.
6. Nešpor K. Vrozené způsoby, jak zvládat stres. *Sociálná prevencia (Bratislava)* 2020; 15(2):3-4.
7. Nešpor K. Vůle nebo motivace. *m-edu.sk* 2024.
8. Nešpor K. Zdravý spánek zvyšuje inteligenci a prospívá zdraví: svépomocný návod (2023); volně na adrese <https://drnespor.eu/Spáni20.doc>
9. Sala M, Shankar Ram S, Vanzhula IA, Levinson CA. Mindfulness and eating disorder psychopathology: A meta-analysis. *Int J Eat Disord.* 2020; 53(6):834-851.