Kim jest psychodietetyk?

VITARS GABINETY
Gabinety VITARS, ul. Brata Alojzego Kosiby 5
Mgr Gabriela Nowakowska

Psychodietetyka to nauka łącząca wiedzę medyczną dotyczącą prawidłowych nawyków żywieniowych z wiedzą psychologiczną. Dzięki takiemu całościowemu podejściu do problemu zachowań zdrowotnych można skuteczniej pomóc ludziom w zmianie stylu życia, która służy poprawie zdrowia i samopoczucia.

Rola dietetyka w odchudzaniu jest bardzo istotna, ponieważ zdobycie wiedzy żywieniowej pozwala nam na zrozumienie zasad prawidłowego odżywiania. Okazuje się jednak, że posiadanie tej wiedzy niejednokrotnie nie przekłada się na długoterminową utratę wagi, a sama opieka dietetyka nie zawsze jest wystarczająca, aby trwale schudnąć. Problem leży w kontroli nad sobą, nad tak zwanymi zachciankami w postaci jedzenia wówczas, gdy nie jesteśmy głodni. Rozróżniania sygnałów płynących z ciała można się nauczyć – to jeden z elementów samosterowności (umiejętność zarządzania sobą). Kolejnym pojęciem w pracy nad zmianami nawyków żywieniowych jest inteligencja emocjonalna. Pozwala ona na wykształcenie samodyscypliny i regulowanie poziomu energii wyzwalanej nie tylko przez emocje, ale przez odczucie głodu, zmęczenia i chłodu.

Do gabinetu psychodietetyka trafia wiele osób, które są już zmotywowane, bardzo chciałyby schudnąć, ale mimo wielu prób wciąż im się nie udaje. Pacjenci przychodzący do dietetyka zazwyczaj otrzymują informacje o optymalnym odżywianiu. Czym więc różni się podejście psychodietetyka do procesu odchudzania?

Po pierwsze: najpierw należy zatrzymać przybieranie na masie, czyli wykryć i wyeliminować czynniki powodujące tycie, a dopiero potem myśleć o odchudzaniu. Myślenie, że jak schudniemy to nasze problemy się rozwiążą jest mylne.

Po drugie: celem jest odzyskanie kontroli nad jedzeniem. Schudnięcie jest tylko efektem ubocznym, a nie celem głównym.

Po trzecie: często sądzimy, że wystarczy otrzymać cudowny przepis na odchudzanie. Przecież skoro jest przepis na ciasto, to powinien istnieć przepis na prawidłowe odżywianie. To duże nieporozumienie, ponieważ nasze ciało i umysł buntują się, a metabolizm nie jest zawsze stały i ulega zmianom pod wpływem różnych czynników.

Po czwarte: choć nie istnieje dobry dla wszystkich, uniwersalny sposób prawidłowego odżywiania, to dla każdego można odkryć sposób najlepszy dla NIEGO.

Zmienianie siebie, własnych nawyków żywieniowych i przyzwyczajeń jest jednym z najtrudniejszych wyzwań jakie sobie stawiamy, gdy podejmujemy decyzję o odchudzaniu się. Powoduje to, iż w sytuacjach niepowodzeń i braku szybkiej utraty wagi tak trudno jest wytrwać w stosowaniu zaleceń dietetycznych, a nasza motywacja spada. Terapeuta pomaga wówczas odnaleźć przyczynę niepowodzenia, naprowadza na zrozumienie, czym jest jedzenie dla każdego z nas, dlaczego lubimy podjadać. Psychodietetyk wspiera w wytrwałości we wprowadzaniu w życie zdrowych nawyków żywieniowych, mając świadomość, iż każda zmiana, zanim stanie się przyzwyczajeniem, będzie wymagała wielokrotnych powtórzeń.