

# **Zdrav odnos prema hrani – hrana nije strah, lek za depresiju, izvor krivice**

## **Jelena Batar**

Aktivnosti čoveka su se oduvek vrtele oko zadovoljenja gladi – počevši od lova, pecanja, skupljanja, uzgajanja itd. To je bilo nešto oko čega su se ljudi skupljali, za šta su se molili, na čemu su bili zahvalni, u čemu su uživali i ono što su poštovali i slavili.

Za savremena društva hrana je postala znatno dostupnija, raznovrsnija, i moramo primetiti – na neki način manje cenjena. Ali ne samo to, za neke je čak postala i predmet mržnje, straha, nesigurnosti i još mnogo štošta.

### **Šta je hrana i čemu ona služi?**

Blesavo pitanje, ali odgovor za neke možda nije toliko očigledan ili je zaboravljen, da ne kažem – pobrkan. Osim očiglednog odgovora „Da utoli glad“, tu su i druge funkcije. Ona treba da nam pruži energiju za potrebne aktivnosti, treba da nam obezbedi gradivne materije, da hrani naše ćelije, da nas štiti od bolesti, odnosno da čuva naše zdravlje, hrani naše telo, ali i naša čula.

**Da, treba da uživamo u hrani i da je sa zadovoljstvom jedemo!** Treba da uživamo u ukusima, bojama, mirisima, teksturama i aromama. I to bez krivice!

Verujem da vam je ogroman šok da čujete ovako nešto od jednog trenera, ali je iskustvo pokazalo da ukoliko ne uživete u tome što radite, bilo da se radi o treningu ili ishrani, ne možete ni da istrajete; **poenta je da budete srećni i zadovoljni i tokom procesa**, a ne samo na cilju.

*Izbor namirnica i njihove pripreme je ogroman – hrana može biti kvalitetna, ukusna i korisna u isto vreme!*

## Šta hrana nije?

Novi trendovi, način života i podložnost spoljnim uticajima doveli su do toga da određen broj ljudi, žena posebno, budu prijemčiviji za promenu ideje vezane za hranu. Hrana, osim gore navedenih funkcija, može da se koristi i u neke druge svrhe. Ona može da bude **posrednik između osobe i sveta koji je okružuje**. Mogu da joj se pripišu razne uloge i emocije koje hrana, na prividan način, ispunjava. To mogu da budu:

1. **Zamena za ljubav i pažnju** – usled osećaja usamljenosti, napuštenosti, nedostatka društva i socijalnih kontakata;
2. **Način da se smiri nervoza, anksioznost i ukloni stres** – često nekontrolisano i nesvesno unošenje hrane, posledica uznemirujućih misli ili iščekivanja nekih događaja;
3. **Lek za depresiju i potisnute emocije** – nesposobnost suočavanja sa emocijama, osećajem bespomoćnosti i bezizlaznosti; gušenje i ignorisanje emocija;
4. **Ispunjenje dokolice** – neispunjeno i neorganizovano vreme, nemir i praznina;

5. **Izvor straha** – posledice unosa hrane (strah od uvećanje telesne težine), krivica, ili ortoreksija opterećenost zdravom hranom tj. strah od „nezdrave“ hrane itd;
6. **Strah od gubitka (samo)kontrole** – kontrolišući unos hrane osoba veruje da može da kontroliše sebe i ono što joj se događa; često uverenje kod anoreksije;
7. **Nagrada ili kazna** – restrikcije hrane kao pokušaj osobe da sebi nanese bol odnosno kaznu („E sad neću jesti ništa slatko x dana...“), ili verovanje da samo ukoliko nešto dobro uradi, zaslužuje neku „poslasticu“;
8. **Kompulsivne misli o hrani** – prisilne, nametljive, ponavljajuće misli o hrani koje ometaju svakodnevno funkcionisanje; često posledica dužeg suzdržavanja ili stavljanja zabrana na određene grupe namirnica;
9. **Izvor krivice** – osoba veruje da nije dobra, ukoliko je jela hranu kojoj je pripisala isti epitet.

Spisak sigurno nije gotov, ali mehanizam je donekle jasan. Ono što je važno da se primeti je da je to, ponoviću – **prvidan način, da se osoba suoči sa nekim drugim stvarima koji joj stvaraju određenu frustraciju**. Hrana sama po sebi nema ni jedan od ovih epiteta, niti može da bude bilo kakvo rešenje ili izlaz.

*Opterećenost hranom može da bude podjednako štetna koliko i potpuna nemarnost – jedem šta god mi padne pod nos.*

Gde smo to pogrešili?

## **Podelili smo hranu na „dobru“ i „lošu“.**

Namirnica je ili na crnoj ili na beloj listi. Da se razumemo, i sama često dajem preporuke svojim vežbačima vezano za izbor namirnica, ali spektar boja je mnogo širi od ovoga. Postoje odlični izbori (u smislu kvaliteta, nutrijenata i sl.), postoji širok izbor namirnica koje su uklapaju u manjoj ili većoj meri (ovde je najveći broj namirnica), a naravno tu su i one „Aj nemoj k'o Boga te molim“. Ali hrana nije zla, zabranjena i ostalo. Ok?

## **Više verujemo drugima šta je dobro za nas, nego sebi.**

Google sve zna, internet dijete, lekari koji su davno prestali da se usavršavaju, televizija, filgudi, razni treneri, satanizatori hrane, nutricionisti koji često umesto reči „preporuka“ napišu „zabrana“... Zaboravimo da smo svi posebni, da imamo različite potrebe, ukuse, metabolizme i ciljeve. Potrebe našeg organizma često ignorišemo i slepo pratimo nekoga ko je rekao dve dovoljno komplikovane reči da bi zvučao stručno. Verujte mi, znate o sebi mnogo više od njih. Naučite da prepoznate šta vam to telo traži i slušajte svoju intuiciju.

## **Previše razmišljanja, analiziranja, planiranja i taktiziranja.**

Od tolike galame u glavi i svih onih saveta, zaboravili smo da su dva najvažnija kriterijuma osećaj gladi i sitosti. Ne mora da bude pet puta dnevno ukoliko za time nemate potrebu. Ne mora da bude tolika porcija, ako ste već na pola siti. Niti treba da čekate još dva sata, ako vam stomak zavija. Iskoristite dva najveća saveznika, ali nemojte ih ni brkati sa dosadom i drugim pomenutim stvarima.

## **Nefokusiranost na jelo i neuživanje u tome što jedemo, već motamo one trake i unutrašnje monologe.**

Obrok i kalkulisanje koliko kalorija ima, pa da li bi ili ne bi smeli, pa zašto sad, pa vrtimo neki događaj u glavi, neku raspravu koju smo imali sa nekim i tako u nedogled. U suštini jedna neprisutnost i neučestvovanje u obroku. Trudite se da sednete za sto u miru, sa ljudima koje volite, bez televizora, telefona, kompjutera i ostalih ometajućih faktora. Jedite polako, žvaćite svaki zalogaj i budite umereni.

### **A gde leži rešenje?**

Za početak, u uviđanju da postoji veza između vaših emocija i hrane. Nije lako uhvatiti momente u kojima se javljaju različite emocije, a još je teže naći njihov koren. Različite tehnike mogu biti od pomoći, od pisanja dnevnika ishrane, zatim zapisivanja emocija i misli vezanih za hranu (kada su se javile, da li je prethodio ili sledio neki događaj itd.), u kakvom je odnosu sa vama i tome kako vi sebe doživljavate, šta vam predstavlja. Definitivno nije lako, ali je vredno. Za kraj mali podsetnik...

# ODNOS PREMA HRANI

ZDRAV	NEZDRAV
<ul style="list-style-type: none"><li>• JEDETE KADA STE ZAISTA, FIZIČKI GLADNI</li><li>• UŽIVATE U HRANI</li><li>• PRESTAJETE DA JEDETE KADA STE SITI</li><li>• VAŠA ISHRANA JE IZBALANSIRANA U SKLADU S ONIM ŠTO VOLITE DA JEDETE</li><li>• RETKO KAD STE NA DIJETI</li><li>• JEDETE RAZNOVRSKU HRANU</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• JEDETE RADI EMOTIVNOG KOMFORA ILI RADI SMANJENJA STRESA</li><li>• HRANA JE SREDSTVO ZA REGULISANJE TELESNE TEŽINE</li><li>• NASTAVLJATE DA JEDETE IAKO STE SITI</li><li>• LIMITIRALI STE SEBE SAMO NA «ZDRAVU» HRANU</li><li>• IMATE OSEĆAJ DA STE STALNO NA DIJETI</li><li>• ODREĐENE NAMIRNICE SU ZABRANJENE</li></ul>



## Jelena Batar

Po prirodi otvorena, radoznala i vesela. Diplomirala je na Fakultetu sporta i fizičkog vaspitanja - odsek kondicija. Radi kao personalni trener, ali i trener životnih veština - iliti lifecoach u svom fitness studiju na Novom Beogradu. Posebno zadovoljstvo nalazi u pomaganju ljudima prilikom unošenja promena - bilo da se one tiču životnog stila, navika,

odnosa sa samim sobom i ljudima oko sebe. U radu sa klijentima potencira harmoniju tela, uma i duše. <https://www.facebook.com/uniquefitnessstudio>