

JAKI JEST TWÓJ STYL JEDZENIA?



Jaki jest Twój styl jedzenia?

Style jedzenia (ang. *eating styles*) to indywidualne sposoby jedzenia, a więc utrwalone, rutynowe i nawykowe zachowania oraz preferencje związane z jedzeniem, które kształtują się już od wczesnych etapów życia na bazie dyspozycji osobowościowych oraz w wyniku nabywanych, powtarzalnych doświadczeń związanych z odżywianiem.

Style jedzenia mogą być prawidłowe, adaptacyjne i korzystne dla zdrowia, ale mogą mieć także charakter problemowy, związany z zaburzeniami regulacji jedzenia, w tym dotyczący rodzaju, ilości i pory spożywania posiłków.

Style jedzenia – prawidłowe i problemowe

Aby móc określić własny styl jedzenia, zastanów się, jakie są Twoje preferencje oraz codzienne wybory i zachowania związane z jedzeniem, a następnie sprawdź, czy odpowiadają one któremuś z poniższych opisów.

Zwróć uwagę, że styl jedzenia można określać na kilku wymiarach. Pamiętaj także, że samodzielne identyfikowanie stylu jedzenia ma charakter wyłącznie orientacyjny i nie może zastąpić profesjonalnej konsultacji psychodietetycznej.



Styl jedzenia

Charakterystyka stylu jedzenia

PUNKTOWY

Odznacza się ściśle określonymi rodzajami spożywanych pokarmów i wzorcami posiłków oraz niewielką gotowością do wprowadzania zmian, np. zwyczaj jedzenia na śniadanie wyłącznie owsianki

Zachowania związane z jedzeniem są uporządkowane i przewidywalne

Wysokie nasilenie stylu punktowego może prowadzić do odżywiania się w sposób mało urozmaicony i monotony, a w sytuacji braku dostępności akceptowalnych produktów – odmawiania jedzenia



PRZEDZIAŁOWY

Charakteryzuje się szerokim zakresem produktów akceptowanych do spożycia, np. jedzenie na śniadanie owsianki, kanapek, jak również zapiekanki, która pozostała z wczorajszej kolacji

Zachowania związane z jedzeniem są elastyczne i dostosowane do aktualnej sytuacji

Wysokie nasilenie tego stylu może wiązać się z chaotycznymi i słabo kontrolowanymi zachowaniami żywieniowymi, powodując trudności w utrzymaniu diety, zwłaszcza w warunkach nieograniczonego dostępu do żywności



Styl jedzenia

Charakterystyka stylu jedzenia

DOLNY (WISCERALNY)

Głównym motywem sięgania po jedzenie jest chęć uniknięcia lub zaspokojenia głodu oraz doznania uczucia sytości

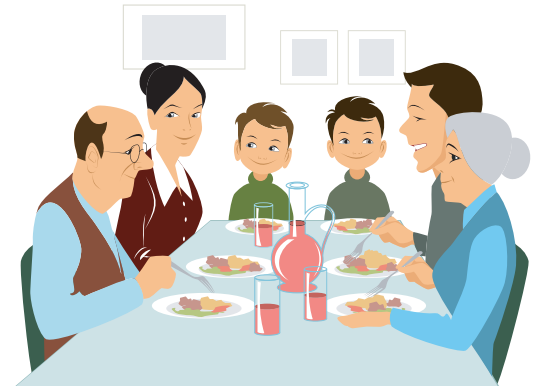
Jedzenie ma charakter popędowy, z reguły jest szybkie i służy wyłącznie redukcji napięcia wywołanego głodem fizjologicznym

Motywacja do jedzenia zazwyczaj słabnie wraz ze wzrostem uczucia sytości



GÓRNY (ZMYŚŁOWY)

Dominującym motywem jedzenia jest potrzeba smakowania, a więc odczuwania przyjemności czerpanej ze smaku, zapachu oraz widoku potraw



Styl ten wiąże się z celebracją posiłków, tj. ze zwracaniem uwagi nie tylko na smak, ale i na sposób podania oraz wygląd potraw, a także z wyższą świadomością towarzyszącą procesowi jedzenia

Styl jedzenia

Charakterystyka stylu jedzenia

RYTMICZNY

Tendencja do regularnych pór posiłków, ich stałej liczby w ciągu dnia oraz spożywania podobnej wielkości porcji



NIERYTMICZNY

Nieregularny styl odżywiania, tzn. spożywanie różnej liczby i wielkości posiłków o różnych porach dnia



Styl jedzenia

Charakterystyka stylu jedzenia

EMOCJONALNY

Styl jedzenia niezwiązany z chęcią zaspokojenia potrzeby fizjologicznej, tj. głodu fizjologicznego, a którego podłożem są przeżywane emocje

Jedzenie pozwala na chwilową poprawę nastroju, w związku z czym pełni rolę w procesie jego regulacji

Jedzenie pod wpływem doświadczanych negatywnych emocji, np. lęku czy gniewu, może stać się wyuczoną reakcją dostarczającą poczucia chwilowej ulgi, a tym samym utrwalającą mechanizm błędnego koła regulowania emocji za pomocą jedzenia



ZEWNĘTRZNY

Nawykowe rozpoczynanie lub kontynuowanie jedzenia w odpowiedzi na bodźce zewnętrzne, tj. obecne w bliskim otoczeniu, aniżeli na sygnały wewnętrzne (tj. uczucie głodu czy sytości)



Wskazówkami do jedzenia mogą być np. widok pokarmu lub jedzących osób, dźwięk sztućców, zapach dochodzący z piekarni

Ze względu na nieograniczony dziś dostęp do żywności, styl ten może mieć związek ze skłonnością do przejadania się i niezdrowego odżywiania, np. z nadmierną konsumpcją słodczy

Styl jedzenia

Charakterystyka stylu jedzenia

RESTRYKCYJNY

Świadome, chroniczne powstrzymywanie się od jedzenia lub spożywanie mniej niż to wynika z potrzeb energetycznych organizmu w celu redukcji lub utrzymania masy ciała

W sytuacji osłabienia samokontroli, np. pod wpływem stresu czy negatywnych emocji, może dochodzić do epizodów przejadania się



NIEKONTROLOWANY

Wzorec spożywania większych w stosunku do potrzeb organizmu porcji żywności, z odczuwaną utratą kontroli

Stale powtarzające się epizody utraty kontroli nad częstością i ilością spożywanego jedzenia

Styl towarzyszący wielu zaburzeniom odżywiania, np. bulimii, napadowemu objadaniu się, nocnemu jedzeniu



Styl jedzenia

Charakterystyka stylu jedzenia

JEDZENIE INTUICYJNE

Świadomość wewnętrznych sygnałów głodu i sytości i posługiwanie się nimi w regulacji zachowań jedzeniowych, tzn. traktowanie ich jako wskazówek dotyczących tego, kiedy i ile należy jeść

Charakteryzuje się umiejętnością odróżniania głodu fizjologicznego od uczuć i emocji, np. lęku, zdenerwowania, poczucia osamotnienia, i efektywnym radzeniem sobie z emocjami bez pomocy jedzenia

Zamiast myślenia o jedzeniu w kategoriach dozwolone/zabronione, kierowanie się w wyborze żywności jej wpływem na organizm (tzn. np. tym, jak się czuję po zjedzeniu danego produktu)



JEDZENIE UWAŻNE

Spożywanie posiłków w sposób świadomy, skupiając całą swoją uwagę wyłącznie na czynności jedzenia

Przejawia się w postaci spokojnego, powolnego jedzenia, dokładnego przeżuwania pokarmu oraz zwracania uwagi na wygląd, smak i zapach potraw



Ze względu na nieograniczony dziś dostęp do żywności, styl ten może mieć związek ze skłonnością do przejadania się i niezdrowego odżywiania, np. z nadmierną konsumpcją słodczy Styl jedzenia ważny w kontekście zmiany nawyków żywieniowych, budowania prawidłowej relacji z jedzeniem oraz zapobiegania i leczenia zaburzeń odżywiania

Pamiętaj, że na zmiany nigdy nie jest za późno!

Jeżeli podejrzewasz, że Twój styl jedzenia nie jest prawidłowy, skontaktuj się ze specjalistą, który zdiagnozuje problem, wesprze Cię w procesie odzyskiwania kontroli nad jedzeniem oraz pomoże wypracować nowe, zdrowe nawyki żywieniowe.



PSYCHO DIET

Wojskowy Instytut Medycyny Lotniczej
ul. Krasińskiego 54/56
01-755 Warszawa
www.wiml.waw.pl

Opracowanie merytoryczne: dr Paulina Baran
Opracowanie graficzne: mgr inż. Izabela Szczepanik

Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025