

Jeżeli Twoje zachowania żywieniowe nie są prawidłowe  
i podejrzewasz u siebie zaburzenia odżywiania,  
zgłoś się po pomoc do specjalisty – lekarza, psychologa,  
dietetyka

Właściwie postawiona diagnoza  
daje szansę dobrania optymalnej formy terapii  
i co za tym idzie - powrotu do zdrowia

Piśmiennictwo:

[1] Bąk-Sosnowska, M. (2017). Kryteria różnicowe Zaburzenia z napadami objadania się i Uzależnienia od pożywienia w kontekście przyczyn otyłości oraz jej leczenia. *Psychiatria Polska* 51(2), 247–259. [2] Obara-Gołębiowska, M. (2020). *Nadwaga, otyłość i psychologia*. Warszawa: Difin.



WOJSKOWY INSTYTUT MEDYCyny LOTNICZEJ  
ul. Krasińskiego 54/56, 01-755 Warszawa  
www.wiml.waw.pl



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

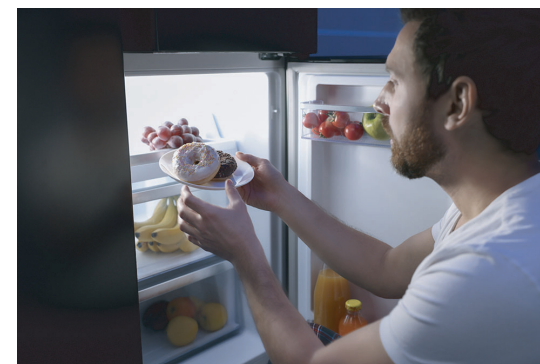
Opracowanie merytoryczne: dr n. społ. Paulina Baran  
Opracowanie graficzne: mgr inż. Izabela Szczepanik

**PSYCHO  
DIET**

# Czy od żywności można się uzależnić?

**Nadmierne spożywanie określonych produktów spożywczych**, podobnie jak ma to miejsce w przypadku nadużywania substancji psychoaktywnych, np. alkoholu czy nikotyny, **może prowadzić do uzależnienia**.

**Uzależnienie od pożywienia** (z ang. *food addiction – FA*) przejawia się stałym, intensywnym pragnieniem spożywania określonych produktów spożywczych wywołujących przyjemność, w tym głównie produktów wysokoprzetworzonych, o dużej zawartości cukru, tłuszczu, soli oraz wzmacniaczy smaku i aromatu.



Codzienne życie osób zmagających się z uzależnieniem od pożywienia jest zdominowane przez jedzenie, co powoduje między innymi trudności z utrzymaniem prawidłowej masy ciała.

# Jak rozpoznać uzależnienie od pożywienia?

Uzależnienie od pożywienia bywa mylone z zaburzeniem z napadami objadania się (*z ang. binge eating disorder – BED*) ze względu na szereg cech wspólnych obydwu rodzajów zaburzeń. Ich współwystępowanie może dodatkowo utrudniać właściwe rozpoznanie.

Objawy charakterystyczne dla uzależnienia od pożywienia to między innymi:

- Powtarzające się epizody nadmiernego spożywania pokarmów (żywność problemowa, np. słodkie, jest zjadana w dużo większej ilości niż początkowo planowano)
- Odczuwanie silnego pragnienia spożywania określonego pożywienia, które jest oceniane jako wyjątkowo smaczne i wywołuje stan przyjemności
- Nasilające się zaangażowanie sprawami związanymi z jedzeniem
- Stopniowe zwiększanie ilości pokarmu w celu poprawy nastroju lub uzyskania stanu przyjemności
- Niemożność całkowitej rezygnacji z określonego rodzaju pożywienia
- Powtarzające się próby bezskutecznej zmiany zachowania, np. wyeliminowania słodkiego z codziennej diety
- Pobudzenie, niepokój oraz nadmierna chęć spożycia określonego produktu w przypadku jego braku
- Zaniebywanie codziennych obowiązków, aktywności oraz relacji z innymi z powodu zaabsorbowania sprawami związanymi z jedzeniem

# Jak leczyć uzależnienie od pożywienia?

- Nałogowe traktowanie żywności wymaga leczenia specjalistycznego, w tym oddziaływań psychoterapeutycznych



- W leczeniu uzależnienia od pożywienia, podobnie jak ma to miejsce w przypadku uzależnienia od innych substancji, kluczowe jest ograniczenie dostępu do żywności problemowej – najczęściej przetworzonej i wysokokalorycznej, np. słodkich przekąsek



- Ważnym elementem terapii uzależnienia jest wypracowanie konstruktywnych metod radzenia sobie w sytuacjach trudnych i stresujących, które zwiększają ryzyko sięgania po żywność problemową i nawrotu choroby

