

Dlaczego tak trudno zrezygnować ze słodczy mimo silnej woli?

Agnieszka Orłowska, dietetyk kliniczny i psychodietetyk, mówi:

„Nie walcz z ochotą na słodczy, znajdź jej przyczynę!”

Słodczy to temat, który na pierwszy rzut oka wydaje się prosty. Często myślimy, że jedynym problemem jest to, że szkodzą i sprzyjają tyciu. Jednak w mojej pracy z dziećmi, nastolatkami i dorosłymi widzę, że pod tym stwierdzeniem kryje się lawina skutków, o których rzadko mówi się głośno. Kiedy sięgamy po kolejną przekąskę, w naszym organizmie dzieje się znacznie więcej niż tylko odkładanie tkanki tłuszczowej. Może to sprzyjać nasileniu procesów zapalnych, szczególnie w kontekście diety wysokoprzetworzonej i nadwyżki kalorycznej. Metaanalizy naukowe, publikowane między innymi w prestiżowych czasopismach jak The Lancet czy Nutrients, wskazują na związek między wysokim spożyciem cukrów prostych a zaburzeniami nastroju, lękiem oraz pogorszeniem koncentracji, choć zależność ta jest złożona. Kolejnym problemem jest zbyt częste udzielanie ogólnych zaleceń typu „proszę ograniczyć słodczy” bez zrozumienia przyczyn ich spożywania. Kluczowe jest skupienie się na źródle problemu, ponieważ sięganie po słodczy najczęściej nie wynika z braku silnej woli, lecz z konkretnych mechanizmów fizjologicznych lub psychologicznych.

Jako dietetyk kliniczny patrzę na to, co dzieje się pod maską naszego organizmu. Gwałtowne wahania poziomu glukozy po posiłkach mogą powodować spadki energii, czyli moment, w którym dziecko staje się nagle płaczliwe lub rozdrażnione, a dorosły traci energię i odczuwa senność. Dlatego w mojej pracy przyglądam się posiłkom spożywanym w ciągu dnia. Badania sugerują również, że wysoki ładunek glikemiczny (czyli łączny wpływ całej porcji, najczęściej dużej!) może nasilać objawy problemów ginekologicznych, szczególnie w przebiegu PCOS, poprzez wpływ na gospodarkę insulinową i hormonalną.

Bardzo niepokojący jest wpływ cukru na wątrobę, ponieważ nadmiar cukrów prostych, zwłaszcza fruktozy (nie wyrzucajmy owoców! z diety, szczególnie jagodowych), może sprzyjać stłuszczeniu tego narządu, szczególnie przy nadwyżce kalorycznej.

Warto wiedzieć, że dieta bogata w cukier często wypiera produkty będące źródłem magnezu i witamin z grupy B, co może pogłębiać stres, rozdrażnienie i paradoksalnie jeszcze większą ochotę na słodkie. U osób neuroatypowych, szczególnie dzieci z ADHD, niektóre dodatki do żywności, jak barwniki, mogą nasilać problemy z koncentracją i nadreaktywnością u części dzieci.

Zanim powiemy sobie, że brak nam silnej woli, musimy znaleźć źródło problemu. Często przyczyna wynika z prostych błędów, takich jak zbyt niska kaloryczność diety w ciągu dnia czy braki białka w posiłkach, zbyt długie przerwy między posiłkami, restrykcje kaloryczne itp. Jeśli w śniadaniu lub obiedzie brakuje mięsa, ryb, jajek, dobrego nabiału czy strączków, sytość nie potrwa długo. Pułapką jest też wysoki indeks glikemiczny tradycyjnych posiłków, czyli jedzenie, które szybko podnosi poziom cukru we krwi i równie szybko go obniża. Przykładem jest klasyczny polski obiad, czyli panierowany kotlet, puree ziemniaczane i rozgotowane buraczki. To klasyczny posiłek, po którym poziom energii szybko spada, a organizm podpowiada, żeby jak najszybciej zjeść coś słodkiego.

Za ciągłą potrzebą cukru mogą stać także zaburzenia metaboliczne, takie jak np. insulinooporność, które wpływają na regulację apetytu i poziomu glukozy.

Musimy też pamiętać o pułapce dopaminowej. Nasz mózg reaguje na cukier silną aktywacją układu nagrody, a producenci żywności celowo stosują tak zwany bliss point, czyli idealne połączenie cukru i tłuszczu, które sprawia, że trudno się zatrzymać. Już samo opakowanie działa na nasz układ nagrody i skłania do zakupu.

W mojej pracy zawodowej widzę, że po wdrożeniu żywienia opartego na niskim indeksie glikemicznym i pilnowaniu białka w każdym posiłku, ochota na słodczy po prostu znika naturalnie. Nie wolno pominąć również diagnostyki, która jest pierwszym elementem dla poprawnego określenia źródła problemu. Pacjenci często sami są zaskoczeni, że po latach walki nagle przestali potrzebować słodkiej nagrody po jedzeniu. Każdy przypadek jest jednak inny, a kluczem znalezienia przyczyny jest

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Ostrołęce

indywidualne podejście. Moim celem jest pomóc Wam znaleźć prawdziwe źródło problemu i odzyskać kontrolę nad własnym talerzem. Życzę Wam spokoju i wolności od słodyczy.