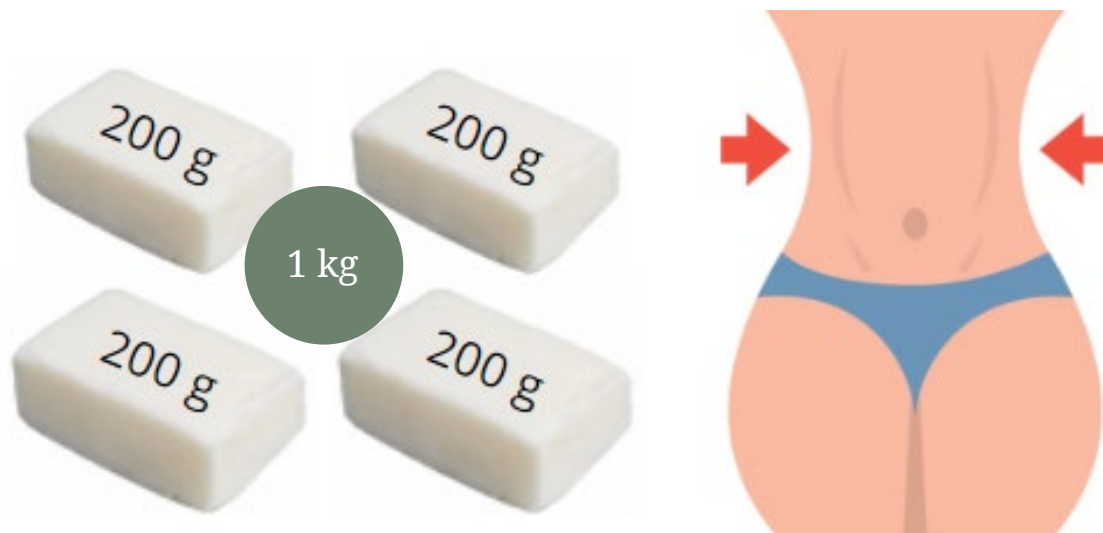


INSTRUKCJA ZDROWEGO ODCHUDZANIA BEZ EFEKTU JO-JO

EDUKACYJNE ZALECENIA DO JADŁOSPISÓW





Największa pułapka odchudzania, czyli zbyt restrykcyjne diety

Dla wielu osób przestrzeganie zasad zdrowego żywienia okazuje się dużym wyzwaniem. Alternatywą wydają się być łatwiejsze w realizacji głodówki, czyli ścisły post. Wciąż można spotkać wiele odmian postów, a każdy z nich rządzi się swoimi prawami. Jedną z częstszych, jest całkowite, bądź częściowe powstrzymanie się od jedzenia przez dany okres, bądź stosowanie bardzo niskokalorycznych diet, zawierających średnio 1000-1200 kcal.

Stosowanie tak restrykcyjnych diet może nieść za sobą wiele niekorzystnych dla zdrowia skutków ubocznych, gdzie efekt jo-jo to jeden z najmniejszych problemów po zaprzestaniu ich stosowania. Takie ograniczenia w diecie mogą mieć poważne skutki zdrowotne jak **pogorszenie samopoczucia, zmęczenie, senność, czy osłabienie koncentracji.**

Oprócz wymienionych powyżej skutków ubocznych, może także dochodzić do poważniejszych konsekwencji, jak **osłabienie odporności, brak miesiączki u kobiet, niedobory witamin i składników mineralnych**, które mogą prowadzić np. do rozwoju **niedokrwistości, zaburzeń pracy przewodu pokarmowego, czy w funkcjonowaniu kluczowych hormonów.** Większość nich jest drastycznie niedoborowa, zwłaszcza w żelazo, wapń, magnez, cenne kwasy tłuszczowe i błonnik pokarmowy (mikrobiota jelitowa na tym mocno cierpi). To po czasie mści się niedoborami, anemią, fatalnym nastrojem, brakiem sił i zmęczeniem, powoduje też, że mniej się ruszamy, bo nie mamy sił na dodatkową aktywność fizyczną, a dodatkowo coraz łatwiej o problemy z wypróżnianiem i trawieniem, a u niektórych kobiet nawet do zatrzymania miesiączki.

Stosowanie głódówek może być niebezpieczne dla zdrowia zwłaszcza:

- w okresie dojrzewania i zaburzeń miesiączkowania,
- w trakcie ciąży i laktacji,
- w przypadku zaburzeń odżywiania (anoreksja, bulimia, zespół napadów kompulsywnego jedzenia), przy występowaniu chorób przewlekłych.

Dlatego przed wdrożeniem takich diet zastanów się zawsze 2 razy, czy to Ci się z jakiegokolwiek strony opłaca.

Zdrowe odchudzanie powinno opierać się na dostarczaniu organizmowi wszystkich niezbędnych składników odżywczych, a ograniczenie kilokalorii w diecie powinno być dostosowane do naszego stanu zdrowia, wieku, masy ciała i stosowanej aktywności odżywczej.

Za satysfakcjonujące efekty redukcji masy ciała można uznać takie, kiedy zmniejszenie masy ciała wynika co najmniej w 75% ze zmniejszenia masy tkanki tłuszczowej. Szybka i znaczna redukcja zwykle kończy się nie tylko ponownym zwiększeniem masy, lecz znaczną utratą beztłuszczowej masy ciała, w tym głównie tkanki mięśniowej. A tego chcemy przecież za wszelką cenę uniknąć!

Próby utraty nadmiernych kilogramów jedynie poprzez krótkotrwałe ograniczenie dostarczania energii (zmniejszenie kaloryczności posiłków) zazwyczaj są mało skuteczne. Krótkotrwała ostra głódówka na ogół zmniejsza masę ciała, ale głównie poprzez utratę wody, w niewielkim tylko stopniu naruszając zapasy tłuszczu. W przypadku utrzymującego się ujemnego bilansu kalorycznego obniża się zapotrzebowanie na energię (obniżenie spoczynkowej przemiany materii). Równolegle zwiększa się sprawność mechanizmów mających na celu gromadzenie energii w postaci tkanki tłuszczowej, jako mechanizm obronny organizmu ^[9].

W ostatecznym rozrachunku od takich diet się tyje!

Wiele osób stosuje restrykcyjne diety bez większego zastanowienia, czy one w ogóle do danej osoby pasują - chodzi jedynie o efekt. Takie diety najczęściej prowadzą do efektu jo-jo. Dlaczego?

- Im bardziej skupiamy się na tym żeby czegoś nie jeść, tym to coś częściej gości w naszych myślach, bo np. powtarzamy sobie "Tylko nie zjedz tych ciasteczek!" lub "Mam taką ochotę na tę chipsy, ale przecież nie powinnam ich jeść.", co powoduje, że w naszej głowie skupiamy

się tylko na tym, by nie zjeść czegoś “zakazanego”. Chęć unikania czegoś, często powoduje, że w efekcie jeszcze bardziej się na tym skupiamy. Ponadto nagle wydaje nam się, że wszystko wokół skupia się tylko na diecie. Takie ciągle myślenie o zakazanych produktach, w efekcie doprowadzi do tego, że będziemy częściej ulegać żywieniowym pokusom.

- Spadek nastroju pod wpływem restrykcji – powoduje stres i brak energii, który będziemy chętniej czerpać z jedzenia, dochodzi jeszcze zajadanie pod wpływem złych emocji i frustracja (“Dlaczego inni mogą jeść, a ja nie?”).

- Dążenie do “ideału”, czyli np. mamy osobę, która nie ma wiele nadprogramowych kilogramów, ale zobaczyła np. na Instagramie osobę, która według niej ma perfekcyjną sylwetkę, więc też postanawia do takiej dążyć. Zaczyna wtedy nadmiernie skupiać się na tym, jak jeszcze podkreślić szybkość efektów odchudzania, przez co wpada w nadmiar restrykcji.

CZY WIESZ, ŻE...

Biorąc pod uwagę chemię mózgu, bardziej optymalne dla nas jest regularne spożywanie “złych” produktów, czyli np. czekolady. Nasz organizm po pewnym czasie przyzwyczaja się do jej smaku i nie jest on tak rewelacyjny, jak za tym “pierwszym razem”. Po odstawieniu czekolady i unikania podobnych produktów, spróbowanie ich na nowo wyzwoli dużą ilość dopaminy i uczucia szczęścia, co może przyczynić się do zjedzenia ogromnych jej ilości.

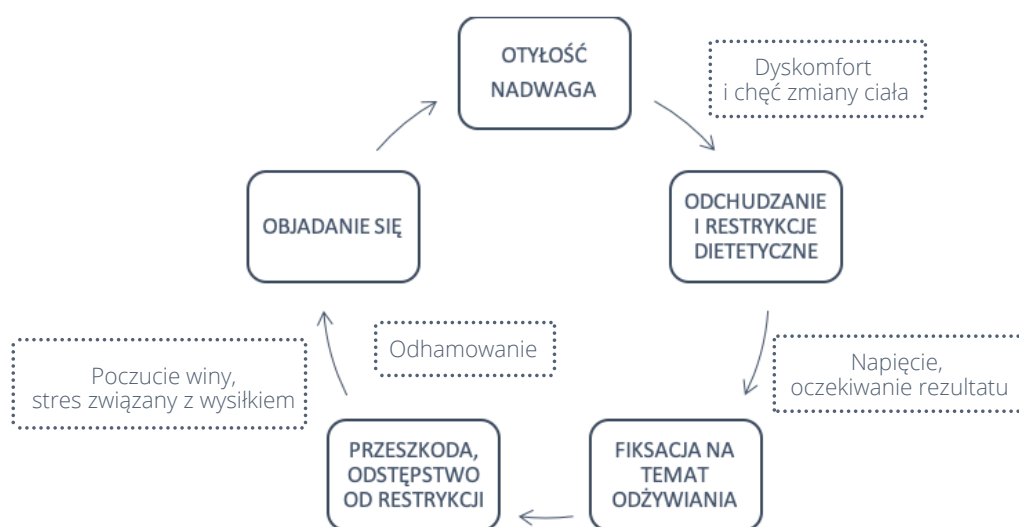
Czym dokładnie jest efekt jo-jo i od czego zależy?

Efekt jo-jo, czyli powrót do masy ciała sprzed odchudzania lub nawet jej znaczne zwiększenie (nawet do dwu- i trzykrotności straconych kilogramów), jest napędzany przez kontrregulacyjne mechanizmy fizjologiczne, które mają na celu zmniejszenie wydatku energetycznego (mniejsza chęć na aktywność fizyczną, ograniczenie gestykulacji i ogólnej ruchliwości), zwiększenie poboru energii (czyli większa chęć na jedzenie i mniejsze odczuwanie sytości) i uczucie nagrody po spożyciu pokarmu. Mówiąc w uproszczeniu, jest to pewien model obronny organizmu, wywołany przez szkodliwe adaptacje do zawyżonej masy ciała, który ma nas chronić przed “nadmierną” utratą tkanki tłuszczowej. Co ważne - jeśli ujemny bilans energetyczny jest zbyt duży, uruchamiają się wszystkie bodźce kontrregulacyjne. Czyli, jeżeli kiedykolwiek pojawiła się u Ciebie niskokaloryczna dieta, Twój organizm zrobił bardzo dużo, by tego nie kontynuować, nawet jeśli trwało to dłuższy czas. Dokładne mechanizmy tych procesów pozostają nieznane, choć coraz więcej mówi się o skuteczności powolnego

odchudzania, opartego na kontrolowanym i stopniowym redukowaniu kilokalorii w oparciu o zdrowe produkty ^[41].

Efekt jo-jo to w dużej mierze efekt przegranej walki z adaptacjami fizjologicznymi, skierowanymi na utrzymanie utraconej masy ciała. Oczywiście nie sposób tutaj zapomnieć o pojawiającym się aspekcie psychologicznym, czyli mogących wystąpić zaburzeniach odżywiania po długotrwałej i wyczerpującej redukcji. To również może prowadzić do efektu jo-jo, poprzez nadmierne objadanie się będące skutkiem długiego deficytu, jak i wybieranie po diecie głównie produktów, których w okresie restrykcyjnej diety sobie odmawialiśmy.

Niżej możesz zobaczyć mechanizm przejadania się na skutek stosowania ograniczeń żywieniowych:



Mechanizmy przejadania się w przebiegu stosowania ograniczeń żywieniowych

Źródło: opracowanie własne na podstawie Brytek-Matera M. (2020): Psychodietetyka. PZWL Wydawnictwo Lekarskie. Warszawa, s. 200.

Postrzegamy nadwagę/otyłość jako swój największy, życiowy problem. Zaczynamy zakładać, że bylibyśmy znacznie szczęśliwsi, gdyby nasza masa ciała była niższa, a że po schudnięciu na pewno będziemy bardziej doceniani, więc zaczynamy dążyć do jak najszybszego zrzucenia ciężących nam kilogramów.

W efekcie przechodzimy na bardzo restrykcyjną dietę, która “gwarantuje” zrzucenie sporej ilości kilogramów w krótkim czasie. Ale po czasie, w jej wyniku, powstaje duże napięcie, które doprowadza do fiksacji na punkcie jedzenia. Popadamy w nadmierną kontrolę na

punkcie tego co zjedliśmy, czy ta łyżka owsianki i 2 truskawki więcej, to już przypadkiem nie za dużo i czy nie zrujnuje naszego odchudzania. Zaczynamy unikać wyjść ze znajomymi/rodziną, bo wtedy przecież “łatwiej stracić kontrolę nad jedzeniem i przytyć”.

W pewnym momencie dochodzi do jakiejś przeszkody, która prowadzi do odstępstwa od restrykcji. Pojawia się wtedy poczucie winy i stres związany z porażką. W efekcie dochodzi do objadania się, które daje chwilową ulgę, natomiast w dłuższej perspektywie taka nadmierna fiksacja na punkcie żywienia będzie prowadzić do błędnego koła odchudzania. Diety redukcyjne mogą być pomocne w uzyskaniu ujemnego bilansu energetycznego, jednak jeśli są zbyt restrykcyjne i zakazujące wielu rzeczy – zwykle prowadzą do efektu odwrotnego niż zamierzony.

Pamiętaj też, że to, że schudniesz, nie oznacza automatycznie, że staniesz się szczęśliwa/szczęśliwy. Problem może leżeć o wiele głębiej i uzależnianie swojego zdrowia psychicznego jedynie od sukcesu w odchudzaniu nie jest dobrą drogą. **Jeśli czujesz się źle ze sobą, pierwszym krokiem i tak musi być akceptacja samego siebie z całym “dobrodziejstwem inwentarza”.**

Nie chodzi o to, żeby udawać przed sobą ”Jest super, kocham siebie, wcale nie chcę schudnąć, jest zajebiście tak jak jest.” i w to nie wierzyć. **Chodzi o powiększanie szacunku do siebie, swojego ciała, dokonywanie wyborów w trosce o siebie, swój dobrostan psychiczny i fizyczny. Nie za karę** i jako formę sabotażu. Poniżej możesz zobaczyć przykłady zasłyszane od naszych podopiecznych:

“Im bardziej się będę zarzynać, tym bardziej będzie to coś warte w moich oczach.”

“Co ja nie dam rady, muszę się jeszcze bardziej przycisnąć! Dam radę i już, w końcu inni mogą, to ja też.”

“Jestem do niczego, nie potrafię schudnąć, nawet żreć mniej nie potrafię.”

“Potrafię sobie odmówić wszystkiego, jak trzeba.”

Jeśli tego typu zdania lub nawet gorsze wybrzmiewają w Twojej głowie, to podejmij proces przemiany tych przekonań na sprzyjające Tobie i zdrowemu gubieniu kilogramów, np.:

“Odchudzanie jest wymagającym procesem, nie wiem czy dam radę trzymać się tych wszystkich restrykcji na długo, z tym, co się teraz w moim życiu dzieje. Może da się osiągnąć efekty przy mniejszych poświęceniach, nie chcę się znowu zajeżdzać, nie chcę się wyniszczać.”

“Jestem wystarczająco dobra i wartościowa taka, jaka jestem. Jeśli schudnę, to będę z siebie bardziej zadowolona i będę lepiej się ze sobą czuć, bo było mi lepiej w mniejszym rozmiarze. Jednak doceniam to, że moje ciało służy mi od tylu lat i znosi wszystkie moje pomysły, które nie raz go wykańczały, chcę wreszcie nauczyć się jak o siebie dbać, żeby osiągnąć to, czego chcę, ale w zgodzie ze sobą.”

Akceptacja nie oznacza tego, że przestaniesz walczyć o swoje zdrowie i sylwetkę, ale to, że potrafisz kochać siebie taką/takiego, jaka/jaki jesteś w tej chwili, jednocześnie intensywnie działając. Porozumienie z samym sobą pozwoli Ci nabrać dystansu do “wpadek” i uświadomi, że to nie od tego zależy Twoje życie i poczucie szczęścia. Jeżeli przejście tego kroku jest dla Ciebie ogromnym wyzwaniem, zachęcamy Cię do pracy nad samoakceptacją - na własną rękę lub w trudniejszych sytuacjach do współpracy z psychoterapeutą. To bardzo ułatwia przejście przez proces dlatego, że wszyscy mamy mnóstwo nieuświadomionych przekonań, które kierują naszymi wyborami. Ponadto mamy też cały szereg mechanizmów obronnych, z których korzystamy, żeby obronić swoje tezy, a często również sabotować podjęcie odpowiednich działań. To procesy bardzo głębokie, ukształtowane przez lata doświadczeń. Modyfikowanie ich samemu jest możliwe, ale trudne i wymaga większego zaangażowania, w dłuższej jednostce czasu. Dlatego jeśli widzisz w tym obszarze, że masz sporo pracy, to ułatw sobie ten proces i sięgnij po indywidualną konsultację z psychodietetykiem, psychologiem odchudzania, czy psychoterapeutą. Oni dysponują narzędziami, jak to z Ciebie “wydłubać” i uelastyczyć w taki sposób, jaki będzie dla Ciebie najbardziej efektywny.

Stworzyć odżywczą dietę na odchudzanie, wspierając Twój dobrostan psychiczny i fizyczny, kształtującą dobre nawyki, zapobiegającą niedoborom i wspierającą mikrobiotę układu pokarmowego, to wymagające zadanie. Tak właśnie są ułożone nasze plany.

Poniżej przygotowaliśmy dla Ciebie porównanie odżywczości jednego dnia z naszego jadłospisu oraz przykładowego jadłospisu na odchudzanie z popularnej strony internetowej o tematyce zdrowotnej (Dieta 1200 kcal - poradnikzdrowie.pl). Zobacz jak duże są różnice w ich wartości odżywczej.

Jadłospis nr 1 (nasza dieta na zdrową redukcję 1500 kcal):	Jadłospis nr 2 (dieta na redukcję 1200 kcal z popularnej strony internetowej o tematyce zdrowotnej):
<p>ŚNIADANIE: Owsianka z Oreo i owocami leśnymi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • napój migdałowy naturalny bio - 250 g • truskawki - 100 g • borówki amerykańskie - 50 g • płatki owsiane - 30 g • ciastko Oreo - 11 g • izolat białka serwatkowego instant 97% - 10 g • orzechy nerkowca (bez soli) - 10 g 	<p>ŚNIADANIE: Mleko z musli i bananem:</p> <ul style="list-style-type: none"> • płatki owsiane - 30 g • mleko UHT, 1,5% tłuszczu - 250 ml • banan - 120 g
<p>DRUGIE ŚNIADANIE: Orzeźwiający koktajl pietruszkowy z cytryną:</p> <ul style="list-style-type: none"> • woda mineralna niegazowana - 200 ml • cytryna - 80 g • pietruszka, liście - 24 g • erytrol/erytrytol - 5 g <p>Jogurt + orzechy:</p> <ul style="list-style-type: none"> • jogurt typu islandzkiego Skyr Waniliowy - 150 g • orzechy nerkowca (bez soli) - 20 g 	<p>DRUGIE ŚNIADANIE: Twarożek z papryką i szczypiorkiem:</p> <ul style="list-style-type: none"> • serek wiejski (naturalny) - 80 g • papryka czerwona - 70 g • szczypiorek - 10 g • sól, pieprz - 1 g • pieczywo chrupkie - 14 g
<p>OBIAD: Spaghetti bolognese:</p> <ul style="list-style-type: none"> • mięso wołowe (świeżo mielone z poledwicy) - 150 g • pomidory z puszki (krojone) - 100 g • makaron spaghetti pełnoziarnisty - 40 g • ser, mozzarella - 30 g • cebula - 30 g • pietruszka, liście - 12 g • koncentrat pomidorowy, 30% - 10 g • erytrol/erytrytol - 5 g • oliwa z oliwek - 3 g • czosnek - 3 g • sól, pieprz - 1 g <p>Ogórki małosolne - 300 g</p>	<p>OBIAD: Pierś kurczaka smażona saute z ziemniakami:</p> <ul style="list-style-type: none"> • mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 150 g • olej rzepakowy - 10 g • sól, pieprz, zioła prowansalskie - 1 g • ziemniaki - 140 g
<p>KOLACJA: Makaron z pesto z rukoli i pietruszki:</p> <ul style="list-style-type: none"> • pietruszka, liście - 80 g • rukola - 60 g • woda - 50 ml • makaron spaghetti pełnoziarnisty - 30 g • ser, feta - 19 g • oliwa z oliwek - 8 g • orzechy nerkowca (bez soli) - 8 g • sok cytrynowy - 6 g • czosnek - 3 g 	<p>PODWIECZOREK: Owoc:</p> <ul style="list-style-type: none"> • pomarańcza - 140 g <p>KOLACJA: Salatka grecka i pieczywo chrupkie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • pieczywo chrupkie - 14 g • ser feta - 40 g • sałata lodowa - 40 g • pomidor - 120 g • papryka czerwona - 70 g • ogórek - 40 g • oliwki - 12 g • cebula - 10 g • oliwa z oliwek - 5 g • ocet balsamiczny - 3 g • sól, pieprz - 1 g

Energia/składniki odżywcze	Jadłospis nr 1 (NASZ)	Jadłospis nr 2 (ZWYCZAJOWY)	Normy żywieniowe (kobiety/mężczyźni)
Energia	1514 kcal	1228 kcal	-
Białko	101 g	72 g	-
Tłuszcz	55 g	39 g	-
Węglowodany ogółem	167 g	155 g	-
Błonnik pokarmowy	31 g	20 g ↓	25 g
Wapń	1488 mg	740 mg ↓	1000 mg
Fosfor	1327 mg	1318 mg	700 mg
Magnez	441 mg	310 mg ↓	320/420 mg
Żelazo	22 mg	9 mg ↓	18/10 mg
Cynk	16 mg	7 mg ↓	8/11 mg
Miedź	3 mg	1 mg	0,9 mg
Mangan	5 mg	4 mg	1,8/2,3 mg
Witamina A	1408 µg	1135 µg	700/900 µg
Witamina E	15 mg	11,4 mg	8/10 mg
Witamina B1 (tiamina)	2 mg	0,8 mg ↓	1,1/1,3 mg
Witamina B2 (ryboflawina)	1,5 mg	1,5 mg	1,1/1,3 mg
Witamina B3 (niacyna)	19 mg	26 mg	14/16 mg
Witamina B6	2 mg	3 mg	1,3 mg
Witamina B12	3,6 µg	1,4 µg ↓	2,4 µg
Foliany	435 µg	318 µg ↓	400 µg
Witamina C	352 mg	377 mg	75/90 mg

Zobacz jak ogromna jest różnica w tych planach! To właśnie z tego względu zachęcamy Cię do wyższych kaloryczności na redukcji. Dlatego nasza dieta ma minimalny próg 1500 kcal. W tych 300 kcal różnicy można zmieścić mnóstwo wartości odżywczych! Nasza dieta zawiera **ponad 2 razy więcej żelaza, wapnia, dużo więcej błonnika, cynku, magnezu i witamin z grupy B**. Jedzenie jest sycące i dzięki odpowiednim proporcjom zapobiega spadkom energii po posiłkach. Zawiera węglowodany o lepszym profilu indeksu glikemicznego. Do tego uwzględnia większy udział cennych kwasów tłuszczowych omega-3, -6, -9 oraz spełnia normy na białko. Ponadto opiera się o naturalne, niskoprzetworzone produkty, ze słodkim akcentem, jak np. dodatek erytrolu, ciastko Oreo, czy skyr waniliowy. Większa zawartość błonnika sprzyjać będzie nie tylko większej sytości po posiłkach, ale też lepszej glikemii po posiłkach. Dodatkowo będzie świetnie wspierać mikroflorę układu pokarmowego, co jest bardzo ważnym aspektem wspierania odchudzania ^[42]. A to dlatego, że przy dysbiozie

(a dieta ubogobłonnikowa ją promuje), zmienia się aktywność poszczególnych bakterii i ich układ może się zmieniać w sposób, który będzie promował większe wykorzystanie energii z resztek pokarmowych. Może to robić różnice nawet do 150-200 kcal, jak wskazują niektóre publikacje naukowe ^[43] ^[44].