



A túlevés tipikus okai

# Fizikai és érzelmi éhség

## A túlevés okai



### ÉRZELMI ÉHSÉG

- ☐ Hirtelen jön
- ☐ Intenzív inger amit azonnal ki kell elégíteni
- ☐ Nincsenek fizikai éhség jelek
- ☐ Bizonyos, specifikus ételek kívánása
- ☐ Édes, zsíros, vagy „junk food” kívánása
- ☐ Érezhetjük miután jóllaktunk is
- ☐ Nem múlik el attól, hogy tele van a hasunk
- ☐ Nem lehet kontrollálni
- ☐ Szégyen, megbánás, tehetetlenség érzése követheti az evést

### FIZIKAI ÉHSÉG

- ☐ Nincs hirtelen, intenzív inger az evésre
- ☐ Fokozatosan alakul ki
- ☐ Fizikai éhség jelek kísérik:
  - Üres has
  - Gyomor korgás
  - Fejfájás
  - Szédülés
  - Mogorvaság, morcosság
  - Gyengeség érzet
  - Remegés
- ☐ Nem kívánunk specifikusan valamit, bármi megteszi
- ☐ Nem érezzük közvetlenül evés után
- ☐ Az evéstől megszűnik az érzés
- ☐ Az evés nem kényszeres, lehet kontrollálni
- ☐ Nincsenek negatív érzések evés után



# A fizikai éhség okai

Nem elég víz ivás

Nem elég alvás

Krónikus stressz

Túl szigorú diéta,  
túl keveset evés

Egész nap  
rágcsálás

Nem  
kiegyensúlyozott  
étkezés

Kevés tápanyagot  
tartalmazó étrend

Nem tudatosan,  
odafigyelve evés  
(tévés, dolgozás  
közben evés)

Egyes gyógyszerek  
növelik az étvágyat

Candida  
elszaporodása a  
szervezetben

Hormonális  
problémák



# A Fizikai éhség okai

## Nem elég víz ivása

A szomjúság nagyon hasonló érzés az éhséghez. Ügyelj arra, hogy minden nap elég vizet igyál. Ha úgy gondolod, hogy ez probléma lehet a számodra, kövesd nyomon, mennyi vizet iszol egy nap. Körülbelül napi két litert kellene inni, melegben és ha sokat sportolsz többet is. A lényeg, hogy a vizelet halvány sárgás legyen.

## Nem elég alvás

Az alváshiány ingerlékenységet, fókuszhíányt és a hormonháztartás felborulását okozza. Ha nem aludtál eleget, a ghrelin hormon szinted megemelkedik (ez éhségjelzést ad), és a leptinszinted csökken (ez a „jólaktam” jelzést küldené), így a szokásosnál éhesebbnek érzed magad.

Naponta 7-8 órát kellene aludni.



# A Fizikai éhség okai

## Krónikus stressz

A krónikus stressz fizikai és érzelmi éhséget is okoz. A fizikai éhség oka ismét a ghrelin, a leptin és az inzulin hormonok egyensúlyának felborulása. Létfontosságú, hogy csökkentsd a stresszt az életedben.

## Túl szigorú étrend; nem eszel eleget

Amellett, hogy éhségérzetet okoz, a túl keveset evés lelassítja az anyagcserét, ami azt jelenti, hogy a jövőben még kevesebbet kell enned, hogy a súlyod csökkenjen.

Ha fogyás céljából kerülsz bizonyos ételeket, és hosszú ideig korlátozod magad, a falásroham elkerülhetetlen amikor elfogy az akaraterőd (pl. egy fárasztó nap végén). Mivel tudod, hogy ezt az ételt megint majd sokáig nem eheted, így szeretnéd bepótolni a múlt és a jövőbeli elvesztett lehetőségeket is (azaz jól bezabálsz belőle).



# A Fizikai éhség okai

## Egész nap rágcsálás vagy éjszakai rágcsálás

Ezek szokássá válnak, ami azt jelenti, hogy vagy napközben gyakran vagy éjszaka leszel éhes, mert a szervezeted megszokta hogy ilyenkor táplálékot kap.

Mit kell tenned ha szokássá vált? Rossz szokásként kell kezelned, és meg kell szabadulnod tőle azáltal, hogy láthatatlanná, nem vonzóvá, és nehezen kivitelezhetővé teszed, és egyúttal pozitív szokásra cseréled. Erről még lesz szó egy későbbi leckében.

## Kiegyensúlyozatlan étrend

Az adalékanyagok és a sok cukor megzavarhatja az éhségjelzéseket. Minél többet eszel feldolgozott élelmiszereket, annál jobban vágysz rájuk. Ha erősen feldolgozott élelmiszert eszel, amely tele van függőséget okozó adalékanyagokkal, egyszerűen nem tudod abbahagyni az evést. Ez egyszerű kémia, nem a te hibád. Az élelmiszeripar sok pénzt költ ezeknek az élelmiszereknek a kifejlesztésére, hogy több terméket vásárolj. Kutatóik adalékanyagokat, zsírt, fehér lisztet, sót vagy cukrot kombinálnak, hogy elkészítsék ezeket a rendkívül addiktív ételeket. Vegyész vagyok, hidd el, tudom miről beszélek. Minél kevesebbet eszed ezeket a termékeket, annál kevésbé fogsz vágyni rájuk. Nem úgy értem, hogy soha többé nem ehetsz édességet vagy csipszet, csak azt mondom, hogy kevésbé leszel éhes, ha kevesebbet eszel ezekből az ételekből.



# A Fizikai éhség okai

## Alacsony tápanyagtartalmú étrend

A szervezet tápanyagokra éhezik, ezért jelzéseket küld neked, hogy egyél. „Egyél bármit, csak egyél, hátha megkapom a hiányzó tápanyagokat!” - kiabálja a tested.

Ügyelj arra, hogy minden nap egyél gyümölcsöt és zöldséget, egészséges zsírokat és fehérjét, hogy megkapd a szükséges tápanyagokat. Lehetséges túl sokat enni és ugyanakkor éhezni, mert nem kapja meg a szervezet amire szüksége van.

## Nem odafigyelve evés

Ha túl gyorsan eszel, vagy nem figyelsz oda (pl. tévézel, telefonon csinálsz valamit, vagy dolgozol evés közben), az agyadnak vagy nincs ideje regisztrálni az éhségjelzéseidet, vagy nem fogod észrevenni, hogy jóllaktál. Ügyeljen arra, hogy lassan és figyelmesen egyél amilyen gyakran csak tudsz.



# A Fizikai éhség okai

## Egyes gyógyszerek növelik az éhséget

Bizonyos antihisztaminok, vérnyomáscsökkentő gyógyszerek, cukorbetegség elleni gyógyszerek, antidepresszánsok és szteroidok szintén növelhetik az éhséget. Ellenőrizd a gyógyszereid mellékhatásait.

## Candida túlszaporodása

Emiatt is kívánhatod a cukrot. Ellenőrizd, hogy vannak e tüneteid. Ennek megvitatására itt nincs hely. Csak keress rá a tünetekre az interneten, és ha úgy gondolod, hogy ilyen problémád van szakemberrel kezeltessd magad.

## Hormonháztartás megborulása

A krónikus stresszről és a kevés alvásról már beszéltünk egy kicsit, de más hormonzavar is okozhatja, hogy nem tudsz fogyni. Erről egy külön leckét kapsz majd ha ilyen problémád van.



# Az éhség egyéb okai

## Túlevés megszokásból

- Gyerekkorodban mindent meg kellett enned a tányérodról..
- Szüleid, nagyszüleid étellel vigasztaltak, jutalmaztak, vagy mindig sok étellel ünnepeltetek.
- Amikor hazaértél az iskolából, mindig ettél valami édeset (pl. péksüteményt) uzsonnára. Most minden alkalommal, amikor hazaérsz a munkából, valami édesre vágysz.
- Tévészés közben enned kell valamit.

## Hedonikus túlevés

Az étel olyan finom, hogy nem akarsz abbahagyni az evést. Különleges alkalmakkor nem gond néha túl sokat enni, amikor az étel olyan finom, hogy nem akarsz abbahagyni. Ha azonban állandóan ezt csinálod, és ez olyan súlygyarapodáshoz vezet, amivel nem vagy elégedett, más örömeket is találnod kell az életedben. Keress más tevékenységeket, amelyek örömet okoznak az étkezésen kívül. Készíts egy listát azokról a dolgokról, amiket szeretsz csinálni, és ha enni akarsz, amikor nem vagy éhes, csak az élvezet kedvéért, nézd meg a listát, és keress valami más tennivalót/örömet.



# Érzelmi evés okai

## A változástól való félelem

- Nem ehetem többé a kedvenc ételeimet.
- Nem mehetek szórakozni a barátaimmal, ha közös étkezésről van szó.
- Nem fogom tudni megtartani a leadott a súlyt, és az emberek kinevetnek.
- Az emberek másképp fognak velem bánni, ha karcsúbb vagyok (a túlsúlyos barátaim többé nem fognak kedvelni).
- Végre társat kell találnom. Nem használhatom többé azt a kifogást, hogy „Túl kövér vagyok, így senkinek sem kellek”.
- Nem lehet többé a rossz érzéseimet falásrohamokkal elnyomni, szembe kell néznem az érzéseimmel, problémáimmal és megoldást kell találnom rájuk.
- Többé nem áll rendelkezésemre a „Majd megcsinálom, ha vékony leszek” kifogás.
- Néha a nők úgy próbálják megvédeni magukat egy múltbeli (szexuális) traumától, hogy egy "védő zsírréteget" növesztenek, így a férfiak már nem látják őket kíváncsnak.

by Anna Kang illustrated by Christopher Weyant

I Am  
(Not) Scared



# Érzelmi evés okai

## Egy hiányt tölt be az evés

- Szerethiány,
- figyelem és megbecsülés hiánya,
- önbizalom és önbecsülés hiánya,
- magányosság,
- unalom, monotonia (izgalom, élmények, gólok, szenvedély hiánya),
- alvás hiánya (fáradt vagy),
- megküzdési képesség hiánya (stressz, idegesség, szorongás, aggodás).

I was  
trying  
to fill  
up that  
hole in  
my  
heart  
with  
food!



# Érzelmi evés okai

## Méregből vagy stressz miatti evés

- Állandóan rágcsálnod kell valamit, mert nem mondhatod ki, amit akarsz.
- Mindig enned kell valamit vita vagy veszekedés után, hogy feloldjad a feszültséget.
- Amikor stresszes vagy, enni kívánsz, rágni akarsz valamit.

A kutatások azt mutatják, hogy ha puha, krémes ételekre vágysz (sütemények, fagylalt,ogyoróvaj), akkor nagy valószínűséggel azért eszel, hogy betöltsd valami hiányt az életedben.

Ha azonban ropogós ételekre, például csipszre, földimogyoróra, kekszre, perecre vágysz, dühből eszel, vagy azért, hogy elnyomj valamit, amit el szeretnél mondani.



# Érzelmi evés okai

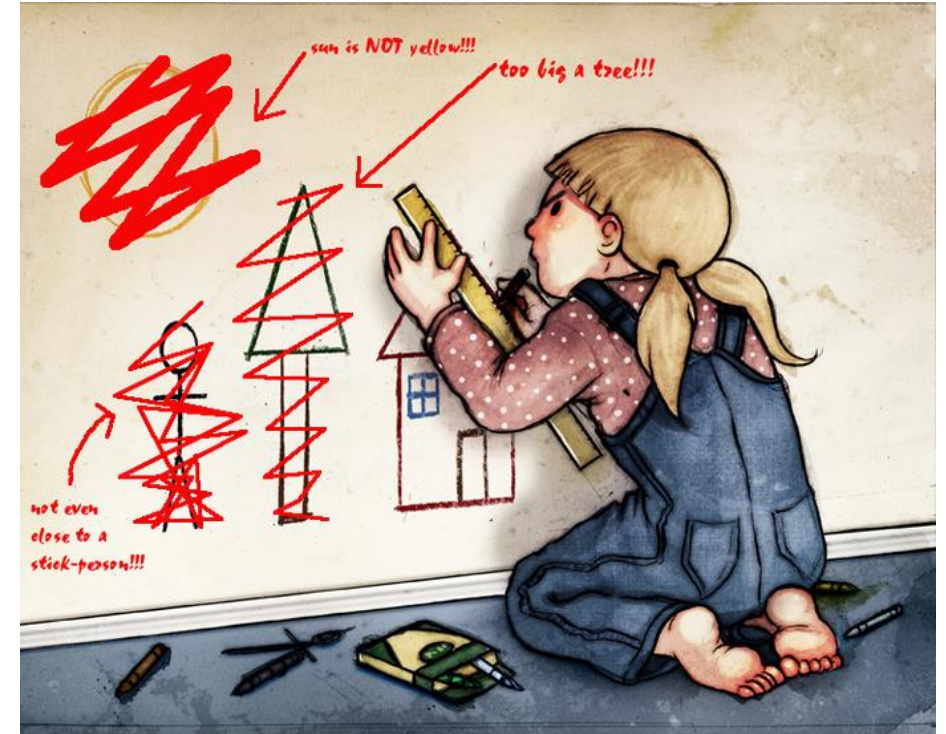
## Maximalista gondolkodás

Ettél valamit, amit nem akartál/"nem volt szabad", és úgy érzed, hogy most már jól belaksz mindabból, amit eddig nem engedtéél magadnak, mert már úgyis elrontottad a diétádat, most már úgyis mindegy.

Holnap vagy hétfőn majd újrakezded megint a diétát **TÖKÉLETESEN. Az utolsó vacsora effektus.** Kárpótolsz minden elveszett lehetőséget a múltban és a jövőben is. Holnap már úgysem eheted ezt az ételt.

Jól bepakolsz a tiltott ételből.

Úgy érzed, hogy már megint kudarcot vallottál, úgyhogy eszel még, hogy jobban érezd magad.



# Érzelmi evés okai

## Maximalista gondolkodás

Ezért hangsúlyozom annyira, hogy fel kell hagyni a fekete-fehér, perfekcionista, maximalista gondolkodással, és inkább **következetesen tökéletlennek kell lenni**.

Ha két hónapig 80%-ban csinálod az új szokásaidat, akkor sokkal előrébb jutsz, mintha 100%-ban csinálnád 1 hónapig, és a másik hónapban teljesen feladnád.

Tökéletes < Következetesen tökéletlen



# Házi feladat

Szánj időt arra ezen a héten és jövő héten, hogy valóban odafigyelj a szokásaidra és a túlevést kiváltó tényezőkre a leckében leírtak alapján.

Az étkezés megkezdése előtt állj meg egy kicsit, és vegyél 6 mély lélegzetet. Tanulmányok kimutatták, hogy az étkezés előtti szünet és lélegzés csökkenti az elfogyasztott étel mennyiségét.

Próbáld ki az 5-5-5 légzőgyakorlatot a falásroham közepén vagy evés előtt. Lélegezz be 5 másodpercig, tartsd bent a levegőt 5 másodpercig, és lélegezz ki 5 másodpercig.

Kezd el észrevenni azokat a szokásokat és kiváltó tényezőket, amelyek beindítják az „éhségreakciót”.

Ha elég gyakran teszed ezt, végül nem lesz szükséged akaraterőre, hogy kevesebbet egyél, csak tudatosságra, hogy észrevedd mi is történik valójában.

