

Kapitola 20

Hlad a jeho spouštěče

Hlad ve smyslu závislosti na jídle se liší od hladu, o kterém hovoříme běžně.

Na jedné straně to může být skutečný, fyzický pocit silného hladu, tzv. škrundání v žaludku, nejčastěji se však jedná o pocit nenasycení, neuspokojení, pocit postrádání „něčeho“. Určitě znáte jev kroužení kolem lednice, dobře je vám znám pocit chuti na „něco“, na blíže neurčený pamlsek, něco, co by vyplnilo tu prázdnotu. Zpravidla to končí jedením chlebičků, zákusků, kousků čokolády – přestože jste před chvílí měly plný žaludek, stále vám něco chybí.

Tento druh hladu během uzdravování může být charakteristický neustálým myšlením na jídlo, chutné pokrmy, zastavením se v cukrárně, prohlížením receptů v časopisech, studováním kalorických tabulek na zboží v obchodě atd.

Mohou se začít objevovat sny o jídle, sny spojené s nekontrolovatelným přecpáváním se. Hlad mohou spouštět osoby anebo i situace, které se pojí s jídlem, kde jedení bylo pozitivně chápáno a poskytovalo spoustu radosti.

Příklady:

Vnější spouštěče

- 🍷 Rodinné oslavy, kde se oslavuje hlavně jídlem.
- 🍷 Kamarádka, se kterou jste chodily na aerobik, a pak jste to „slavily jídlem“.
- 🍷 Nákup v pekařství, kde jste vždy nakupovaly pečivo a příležitostně i zákusky.
- 🍷 Stejná trasa domů, cestou zastávka u stánku se zmrzlinou s přátelskou prodavačkou.
- 🍷 Knihy a časopisy s recepty, zejména s fotografiemi.
- 🍷 Rituály, např. oslava sobotních setkání s kamarádkami, na kterých jste vždy koukaly na filmy a jedly jste.

Vnitřní spouštěče

- 🍷 Nuda, pocit prázdnoty, nedostatek činnosti.
- 🍷 Stresové situace a následné emoce, které jste dosud zajídaly a se kterými si stále nevíte rady.
- 🍷 Chaos, který si dopřáváte, čili absence pravidelné stravy, cpete se nějakými chlebičky, samy ani nevíte, kdy a kolik jich sníte.

ÚKOLY

Zamyslete se, co u vás nejnáze spouští pocit hladu, jaké situace se vám pojí s jídlem? Vyvarujte se jich!