

AHOJ!

Ráda bych vám tu sepsala pár věcí, které mi pomohly, dostat se ze záchvatovitého přejídání: ano, není to lehká věc na poražení, avšak **cesta je a jde to!** To je hrozně důležité, uvědomit si, že cesta tu je.

Možná by bylo fajn tak nějak říct, proč binge eating vzniká. Většinou skrz nějaké restriktce. Ač si to mnozí nemusí přiznat: já si taky nepřipadala v restriktci, přitom jsem byla na dost nízkém % tuku. Tělo si vše nějakým způsobem vyžádá. Jste moc hubení? Pojdme se přejíst, aby bylo naše tělo zase safe a mělo nějaké ty kalorie navíc. Přesně tak tělo v tuto chvíli jedná. Snaží se mozek nějakým způsobem přinutit, aby vyslal signály hladu, které nás donutí jíst více a více kalorií. Další věcí je psychika: hodně častý spouštěč: nemusíte mít nízké % tuku a stejně se můžete přejídat. Pokud je tělo pod velkým náparem stresu, což zapříčiňuje hlavně psychika, zase se začne bránit a začne vysílat obranné reakce. **Důležité je tedy pochopit, že když dojde k přejídání, je to nějaká obranná reakce těla:** na stres, na předešlou restriktci v jídle, na zakazování si věcí, atd atd.

Předem říct, jaký je rozdíl mezi záchvatovitým přejídáním a normálním přejídáním, protože i tohle si lidi snadno spletou. Klasické přejídání: většinou sníte na oslavě více jídla, nebo si doma dáte na večeři porci navíc, nebo pytlík brambůrek u televize. Zde hraje (podle mě) asi roli nedostatečná disciplína a motivace, občas se to stane každému.

O záchvatovitém přejídání mluvíme v případě, kdy se přejíme tak, že nám je blbě. Stává se to minimálně 3x týdně. Není to jen o porci navíc. **Je to o extra porcích navíc.** Uvedu příklad u mě. Vstanu, dám si snídani, pak jdu třeba něco upéct, u čeho už začínám pomalu uzobkávat. Pak mám oběd, sním ho a něco bych si ještě dala. Dám si navíc jogurt s máslem ořechovým. Najednou skončím u půlky sněženého arašídového másla, což mi hodí tak +1000kcal. Leknu se a řeknu, že pro dnešek stačilo a večer si dám jen zeleninu, abych nebyla ve velkém nadbytku. Jenže do večere zbývá 6 hodin a já dostanu opět chutě. Skončím u 5 tyčinek proteinových, zapiju to mlékem, dám si chleba s ramou, paštiku, jogurt, další oříšky, zmrzlinu a najednou cítím, jak strašně mi je. Jak hrozně se cítím. Nemůžu chodit, je mi hrozně blbě, bolí mě břicho a brečím bolestí. **Co teď? Záchod.** Tohle byla jediná cesta, jak jsem si ulevila, přestalo mě bolet tělo, přestalo mi být tolik zle a hlavně pocit: něco jsi dostala ven, tak třeba tolik nepřibereš.

Záchvatovité přejídání vás dostane na kolena. Přejíte se tak, že se nemůžete hýbat (v mírnější formě můžete). Nejhorší řešení, co udělat po záchvatu? Říct si: nesmíš a nebudeš teď jíst, protože jsi toho měl/a dost nebo jít dělat několik minut kardia navíc, abyste spálili nějaké přijaté kalorie. Tohle je největší podporovatel následujících epizod přejídání.

Já jsem jeden den snědla třeba 4000kcal, totálně byla z toho na sračku, nenáviděla jsem se, ráno jsem byla oteklá, nechutná, bylo mi zle, nechtěla jsem mezi lidi, bála jsem se. **Bála jsem se toho, že někdo uvidí, že přibírám, přitom jím zdravě a cvičím.** A mnoho lidí nechápe, že když žiju zdravě, najednou přibírám. Po dni s velkým příjmem jsem raději nejedla. Dala jsem si za den třeba 500kcal, abych to vykompenzovala aspoň trochu. Jenže co se stane, když jíte celý den jen zeleninu, tvaroh a bílky? Večer se strašně přejíte a řeknete si, že už to nemá cenu a že je vlastně jedno, kolik toho sníte, protože jste to zase nedodrželi. A tak dokolečka do kola s větou: „už se to nikdy nestane“. Najednou máte 15kg nahoře za 3 měsíce, nenávidíte se, nenávidíte okolí a jste závislí na jídle a posedlí cvičením a kompenzací přejedení.

Mé tipy, jak se z toho dostat ven:

1. JÍST MINIMÁLNĚ UDRŽOVACÍ KALORIE (ten, kdo nepočítá, počítat třeba začne a tohle by mu mohlo pomoci v tom, aby viděl, kolik jídla by reálně měl sníst, protože to je většinou hodně). Udržovací = udržování hmotnosti, .. proč bychom na tom tedy měli přibrat? Proč si my, holky (kluci), myslíme, že začneme najednou rapidně přibírat? Příklad: Budu jíst 1800kcal, abych zhubla. Což je ale pro mé tělo fakt málo (na mou výšku). A tak vydržím pondělí, úterý, ale pak se ve středu přejím. Ve čtvrtek opět držím, v pátek se zase extrémně přejím (+ 4000kcal). A tak to jede. Tělo jede na týdenní, měsíční příjem, není to tak, že jeden den sníte víc a zákonitě přiberete. Tělo ukládá energii z dlouhodobějšího hlediska. Když se podívám na průměr kalorií za týden, snědla jsem tak třeba až 2700kcal průměrně! (tj o 6300kcal více, než jsem měla v plánu). Kdybych, JÁ BLBÁ, jedla každý den udržovací kalorie: 2300kcal, měla bych každý den dost jídla, neměla chuť a ve výsledku na tom byla mnohem líp, protože průměrně bych snědla 2300kcal! Ano, v tu dobu jsem si říkala: bože, to je hrozně moc kalorií, tolik nemůžu jíst, já chci hubnout. Takže si raději dám nižší příjem se slovy: „nepřejím se,“ než jíst dostatečně? Už tohle zní jako blbost. **TAKŽE JEZTE DOSTATEČNĚ, PROTOŽE JINAK VÁS TO DOŽENE.** Já jsem začala jíst více, ano, přibrala jsem, protože chudák tělo muselo být totálně v háji: dostanu teď jídlo, nebo zas dva dny nebudu mít skoro žádné? ... Co si musí chudák myslet? A co teprve vaše hormony? Hormony hladu a sytosti? Totálně si přejídáním rozhodíme celý metabolismus, psychiku a mnoho dalšího. **TOHLE NECHCEME!**

2. NEOMEZOVAT SE, NETRESTAT SE, NESNAŽIT SE KOMPENZOVAT PŘEJÍDÁNÍ: protože i tyhle cesty vedou ke zvýšenému stresu a mozek začne vysílat další signály, ať se přejíme. Ovládá nás to.

3. SVĚŘIT SE NĚKOMU: nejlépe někomu, kdo dovede pochopit základy přejídání. Možná by stačilo, svěřit se i někomu jen na ig. Někomu, kdo o tom něco ví. Mně strašně pomohlo, říct to mé nejlepší kamarádce, která se taky pohybuje okolo zdravé stravy. Posílala jsem ji večer screenshoty, že jsem jídlo držela a nepřejedla se. Každý přešlap musíte ihned dotyčné osobě napsat, zavolejte ji. Pokud to na vás půjde, řekněte to té osobě! Fakt to pomůže. (A jestli tohle, zlato, budeš číst, jsem Ti nadosmrti vděčná, že jsi mě podržela!)

4. NUDÍŠ SE? Nuda byla dalším spouštěčem mého přejídání. Byly prázdniny a já byla většinu času doma, měla jsem doma spoustu jídla. Myslela jsem jen na jídlo, pak šla cvičit, pak zas jídlo, jídlo, jídlo. Dost mi pomohlo, chodit večer po večeri na procházky. Tohle byl první krok, co mi fakt pomohl zmírnit přejídání večer. Šla jsem se místo zamykání do pokoje a přejídání projít se psem (což mi jako krásný návyk zůstalo dodnes). Nebo si jděte večer dát jógu, jděte si číst, .. **nebuďte sami s jídlem.** Zabavte se.

5. ZAPIŠ SI TO. Po přejídání vezmi ihned tužku, papír a snaž se napsat vše: proč ses přejedl/a, jen kvůli chutím? Byl hlad? Pohádali jste se s někým? Naštvalo vás něco, nebo vám naopak udělalo něco radost? (U mě byl spouštěč i klasický konflikt s rodiči.. hádka,..) Dále si sepište, jak jste se cítili v průběhu: vnímali jste to jídlo, nebo ho do sebe jen rychle házeli? A poslední věc: jak vám je teď? Jak se cítíte: je vám blbě? Nenávidíte se? Šli jste zvracet? Máte myšlenky na restrikcii? Postupem času se naučíte zjišťovat, proč a v jakých situacích se přejídáte, v jaké době, jak se pak cítíte a mnoho dalšího. Uvidíte, jak úžasný pocit bude, když všechny zápisy pak roztrháte na kousky a vyhodíte s pocitem, že jste vyhráli. **JÁ TAKY VYHRÁLA, VYHRAJETE I VY.**

6. POCHOP, PROČ SE TI TO DĚJE A SNAŽ SE ZISTIT O PŘEJÍDÁNÍ CO NEJVÍCE. Ohlédni se pár měsíců zpět. Změna v práci? Hodně stresu? Nebo zhubnutí? Je strašně moc faktorů. Snaž se zjistit, co podpořilo rozvoj přejídání. Hrozně moc doporučuji zároveň podcast BRAIN OVER BINGE: zde zjistíte opravdu do hloubky o problematice přejídání, je ebook i podcasty, tak poslouchejte!

7. JEZTE KVALITNĚ A VĚDOMĚ. Jídlo je nepřítel a zároveň lék. Opravdu vás dokáže ze ZP dostat! Jezte kvalitně. Začněte nejlépe den s velkou snídaní! (Já mívala na snídani třeba jen 300kcal, a syslila si kalorie na večer, abych se mohla zase přejíst. **Tohle není řešení!**) Jezte co 3 hodiny, tohle vám opravdu pomůže, budete jíst dostatečně a skoro furt, takže nebudete mít výkyvy hladu a chutí. V každém jídle mějte dostatek bílkovin! Minimálně 20 g, skrz sytost. Nezapomínejte, abyste měli také dostatek kvalitních sacharidů a tuků. Nesmíte žádnou makroživinu omezovat, jinak se dostanete opět do pekel. **Žádné low carb, low fat, paleo diety!** Zdravé jídlo vám pomůže obnovit opět zdravou střevní mikroflóru, která přejídáním obrovsky trpí. Dostanete do rovnováhy celé tělo. Občas si dopřejte nějakou sladkost, nebo něco, na co máte chuť. Klidně ze začátku každý den, aby tělo nemělo pocit, že mu vyloženě nechcete něco dát. A ze začátku to bude hrozně těžké. Já naštěstí neměla závislost na cukru a ani jsem moc sladké při přejezení nejedla, spíše ořechová másla, zdravá jídla,.. a i velké množství zdravého jídla snadno uškodí. Asi po týdnu zkoušení se mikroflóra začala dávat do pořádku. Podpořila jsem to kefírem, zakysanými produkty, dostatkem pitné vody. Začala jsem jíst pomalu, neházela jsem to do sebe jak do kontejneru. Opravdu pořádně kousejte, zapíjejte sousta vodou.. protože až cca po 20 min mozku dojde, že vlastně jíte a přijímáte energii ze stravy, takže jezte pomalu, dokud ten signál do mozku dojde a začnou se vyplavovat hormony, které tělu řeknou, že už jste sytí. Postupně se vaše přejídání začne redukovat. Nebude to ze dne na den, ale bude to trvat týdny. Budete zakopávat, ale budou přibývat dny, které nebudou doprovázeny přejídáním! Já si udělala tabulku a každý den bez přejedení si zapsala zeleně. Postupně začaly vítězit zelená okýnka nad červenými. A i to je krok k výhře! Za každý den bez přejezení se pochvalte. Postupně se přejídání začne redukovat. **SLIBUJU.**

8. NEMĚJTE DOMA TRIGGER FOODS: To jsou jídla, která ve vás snadno vyvolají touhu po další porci. U mě to bylo ořechové máslo. (Ano, moje nejoblíbenější Másílka, na které si do teď musím dávat pozor a mám doma max 2). Nemějte doma čokolády, brambůrky, zkrátka věci, kterých se pak snadno přejíte. Já sama žiju ještě s rodiči, o to těžší to bylo. S jídlem jsem se schovávala a pak dokupovala to, co jsem jim snědla, aby to nepoznali. Tak moc jsem se styděla. Platí: Co doma nemáš, to nesníš. Takže nekupuj tu čokoládu, kterou na kterou si brousíš zuby. Kup si zeleninu, zdravé jídlo a max hořkou čokoládu na uspokojení chutí. **ALE JEN JEDNU!**

ZVLÁDLA JSEM TO JÁ, PROČ NE TY? Přejídala jsem se několik měsíců, za týden snědla klidně 3 kg ořechových másel, jedla nevyváženě, chodila zvracet do lesa, aby mě rodiče neslyšeli, dělala dvoudenní půsty na vodě s obhajobou: děláš to pro zdraví, půst ti obnovuje buňky a blabla, přitom jsem v hloubi duše věděla, že je to zle. MÁŠ NA TO! NEBOJTE SE HLAVNĚ VYHLEDAT ODBORNOU POMOC! V ČR JE CENTUM ANABELL, AVŠAK NEBYLO V MÉM DOSAHU. KAŽDOPÁDNĚ JEDOU I ONLINE A RÁDI VÁS PODPOŘÍ. NEBOJTE SE TO NĚKOMU ŘÍCT. JINAK SE Z TOHO SAMI NEDOSTANETE. I JÁ TEĎ CHODÍM KE PSYCHOLOŽCE, PROTOŽE MI PŘEJÍDÁNÍ TOTÁLNĚ ZNIČILO PSYCHIKU! SOCIÁLNÍ FOBIE, STRACH JÍST PŘED LIDMI A MNOHO DALŠÍHO. NENÍ OSTUDA ZAJÍT SI PRO ODBORNOU POMOC.