



CZEGLÉDI EDIT PhD

EGÉSZSÉGFEJLESZTŐ SZAKPSZICHOLÓGUS

# Miben segítenek a naplók? I.

## Önmegfigyeléssel a testsúlykontroll szolgálatában

A testsúlycsökkentésre vonatkozó általános orvosi és laikus tanács szerint kevesebbet kell enni és többet kell mozogni. Ennek megvalósítását nagyban segíti az önmegfigyelés, azaz a konkrét viselkedés napló formájában történő rögzítése.

**A**z önmonitorozás mind a testsúlycsökkentés, mind pedig az elért fogyás megtartásában kiemelt jelentőséggel bír. Az önmegfigyelés kiterjedhet a táplálékbevitelre, a fizikai aktivitásra (mozgásra) és a testtömegre egyaránt.

A táplálkozási napló vezetése számos úton-módon megvalósítható. A tradicionális papír-ceruza alapú változat mellett telefonos applikációk, internetes weboldalak is elérhetők. Ez utóbbiak a kalóriabevitel megbecslése mellett akár mozgásprogramot is ajánlanak számunkra. E technikai és információs háttér komoly segítséget nyújthat a fogyni vágyóknak, hiszen konkrét, személyre szabott tanácsokat kaphatnak az étkezésre és a mozgásra vonatkozóan. Az étkezési naplók vezetése során rögzítésre kerül, hogy ki mikor mit fogyaszt és mekkora mennyiségben.

Kiderülhet például, hogy a személy

- rendszertelenül étkezik,
- kihagy főétkezéseket,
- esetleg többször is nassol a nap folyamán.

Mindezek az étkezéseknek az időmintázatáról és a szükséges változtatásokról adnak tájékoztatást. **Kiemelten fontos a megfelelő hidratáció.** Az elégtelen folyadékfogyasztás a testi egészségre és a kognitív képességekre egyaránt káros hatást gyakorol, emellett az is előfordul, hogy összekeveredik a szomjúság az éhséggel, azaz akkor is eszik valaki, amikor valójában szomjas. Jelentős kérdés azonban, hogy a bevitt folyadékmennyiség miből tevődik össze. A cukrozott üdítőitalok, a gyümölcslevek és az alkohol mind igen magas kalóriatartalmúak lehetnek, és mintegy rejtett kalóriabevitelként megakadályozzák a napi kalóriakorlát betartását.

### Eset

Egy várandós hölgy nagymértékű súlygyarapodásról számolt be a terhesség alatt.

Kiderült, hogy a magzata (vélt) érdekében a kismama naponként egy doboz 100%-os gyümölcslevet fogyasztott, az optimális vitaminbevitelt biztosítandó. Mindez napi mintegy 500 kcal extra energiabevitelt eredményezett. Ez első látásra talán nem tűnik soknak, de ha figyelembe vesszük, hogy 7000-8000 kcal többletenergia bevitele 1 kg súlygyarapodást eredményez, máris érthetővé válik, hogy napi egy liter magas kalóriatartalmú folyadék hogyan járul hozzá a súlyfelesleg kialakulásához és állandósulásához.

A naplók áttekintése rámutat arra, hogy mely viselkedésmódok helyesek és melyeken szükséges változtatni.

### A SZEMBESÜLÉS

Az étkezési naplóból kiderül, hogy milyen típusú ételek fogyasztása jellemző. Elképzelhető, hogy az ételek (egy része) zsírban túlságosan gazdag, vagy hogy nem történik meg a napi 0,5 kg zöldség és/vagy gyümölcs elfogyasztása, amely az Egészségügyi Világszervezet ajánlása felnőttek számára. Ezen információk alapján célzott változtatásokat tehetünk a zsírbevitel csökkentésére (pl. alacsonyabb zsírtartalmú élelmiszerek vásárlása, fóliában sütés) vagy a gyümölcs- és zöldségfogyasztás növelésére. A mennyiség rendszerint kritikus kérdés.

A naplózás azért nagyon hasznos, mert **növeli a tudatosságot** az evés során. Azzal, hogy valaki kiveszi, leméri és felírja az ételt, egyfelől csökken a gyors impulzív, akár a csomagolásból történő, illetve repetázó evés; másfelől rögtön szembesülhet is az elfogyasztandó étel mennyiségével, és némi gyakorlat után a kalóriatartalmával. Ez pedig akár visszahökökléshez is vezethet, mert amint tudatosul az emberben, hogy a tervezett reggeli lefedi az aznapra szánt kalóriamennyiséget.

Az étkezési naplóból kiderül, hogy milyen típusú ételek fogyasztása jellemző. Elképzelhető, hogy az ételek (egy része) zsírban túlságosan gazdag, vagy hogy nem történik meg a napi 0,5 kg zöldség és/vagy gyümölcs elfogyasztása, amely az Egészségügyi Világszervezet ajánlása felnőttek számára. Ezen információk alapján célzott változtatásokat tehetünk a zsírbevitel csökkentésére (pl. alacsonyabb zsírtartalmú élelmiszerek vásárlása, fóliában sütés) vagy a gyümölcs- és zöldségfogyasztás növelésére. A mennyiség rendszerint kritikus kérdés.

például felét, akkor előfordulhat, hogy inkább visszateszt annak egy részét, vagy elcsomagolja későbbre. A teljes tábla csokoládé elfogyasztására vonatkozó készletét is megnyírálhatja a tudat, hogy utána bizony be kell vésni a naplóba a maga 500-600 kalóriájával együtt. Több páciensem számolt be arról, hogy miután rájött, mekkora lesz a kalóriatartalma az ételnek, inkább megfelezte, elharmadolta, vagy akár egy az egyben vissza is tette oda, ahonnan elvette. Az étel- és italfogyasztás rögzítése révén nyomon követhető, hogy megközelítőleg hol is tart a kalóriabevitel a nap folyamán, ami segít abban, hogy megfelelő döntés születessen a nap további étkezéseire nézve (azaz például belefér-e még egy kiadósabb vacsora, avagy be kell érni valamely alacsony kalóriatartalmú étellel).

## A RÖGZÍTÉS MIKÉNTJE

Az evés önmegfigyelése esetében érdemes az étkezés alatt vagy azonnal utána rögzíteni az adatokat. Lehet kis füzetet hordani magunkkal, esetleg cédulát a zsebünkben. Lehet mobiltelefonon, tableten, laptopon vagy asztali számítógépen rögzíteni táblázatban vagy szöveges dokumentumban. Esetleg fel lehet venni diktafonra vagy a telefonunkra is, hogy mikor mit ettünk és ittunk. Ha ezek egyike sem kivitelezhető, az is nagyon hasznos lehet, ha otthon, lefekvés előtt gondoljuk végig, hogy mit is fogyasztottunk aznap. Természetesen ez esetben különösen sérülékeny a napló pontossága, hiszen retrospektív módon történik az adatok összegyűjtése, amit nagyban megnehezít, hogy az evés gyakorta öntudatlanul történik, így könnyen elfelejtjük; továbbá a pontos mérés akadályozott, legfeljebb becsléseket tehetünk az elfogyasztott mennyiségre; emellett a nap folyamán kevésbé tudjuk felhasználni a naplónkat az étkezéseink alakítására.

## AMIRE ODA KELL FIGYELNI

Említésre kerültek a telefonos applikációkkal vagy interneten történő naplózás előnyei. A fenti technológiával segített naplózásból azonban hiányzik néhány lényegi aspektus. Az egyik az **étkezés helyszíne**, illetve körülményei. Sokan hajlamosak vagyunk máshol is enni, mint a konyha vagy étkező. Eszünk például az utcán, járműveken vagy az otthonunk, illetve munkahelyünk egyéb, hagyományosan nem étkezésre szolgáló helyiségeiben is. E helyszíneken az evés mellett sokszor járulékos tevékenységeket is végzünk, a munkától kezdve az olvasáson át a filmnézésig bezárólag sok mindent. (Természetesen a konyhában is lehet evés közben olvasni, de dolgozni ott azért vélhetően kisebb valószínűséggel fogunk.) Ezek a tevékenységek azonban elvonják a figyelmünket az evésről, így **túlevéshez vezetnek**. Ha a naplóban rögzítjük az étkezés helyszínét és körülményeit, újabb hasznos szempontokat kapunk a változtatáshoz.

### Eset



Egy túlsúlyos hölgy páciensem számolt be arról, hogy a (súlyfelesleggel nem küzdő) férjével filmnézés közben rendszeresen esznek. Ő maga is belátta, hogy ilyenkor többet eszik, mint ha az evés közben nem végzett volna járulékos tevékenységet, ezért számúzte az étkezést a nappaliból. A testsúlycsökkentő program során bevezette ott-



hon azt az új szokást, hogy a konyhában vacsorázik a férjével. A férje örömmel támogatta a párja testsúlykontrollálási erőfeszítéseit. A páciensem kezdeményezése olyan jól sikerült, hogy azóta is gyertyafényes vacsorákkal színesítik a hétköznapjaikat, ami nemcsak a hölgy súlycsökkenését, de a párkapcsolatuk harmonikusabbá válását is elősegítette.

A másik, hiányzó aspektus az **evés lélektani oldala**.

A naplóban ugyanis a fentiek mellett érdemes rögzíteni az étkezést megelőző és/vagy követő eseményeket, gondolatokat is. Ezek segítségével ugyanis ráébredhetünk arra, hogy milyen helyzetekben vagyunk sérülékenyek a maladaptív evési magatartások folytatására. Kiderülhet például, hogy hajlamosak vagyunk konfliktushelyzetet követően, kellemetlen érzések (pl. szomorúság, csaldottság) átélésekor, unatkozás során vagy feszült figyelem esetében túlnenni vagy nassolni. Ha ez a helyzet áll fenn, akkor elég nehéz betartanunk a tervezett kalórialimitet, és szükséges felvérteződnünk a megfelelő magatartásokkal, amelyekkel ki tudjuk védeni az extra energiabevitelt.

### Eset



Egy súlyosan elhízott páciensem például hajlamos volt arra, hogy ha a munkahelyén elakadt egy feladattal, kihúzta a fiókot, kivett belőle egy szelet csokoládét és elmajszolta. A csokoládéevés után újult erővel fogott bele a munkába, és oldotta meg sikerrel a feladatot. Mindez meg is erősítette a nassolást, hiszen sikerre vezetett. A testsúlycsökkentő program résztvevői segítségével számos javaslat született arra nézve, hogy hogyan lehetne kiváltani ezt a magatartást valami más, lehetőleg nullkalóriás megoldással. A csoporttagok igen kreatívnak bizonyultak az ötletelés során, a szellőztetéstől kezdve a sétán át az arcmosásig és a segítségkérésig bezárólag javaslatok tucatjaival rukkoltak elő, amelyek segítségével a páciens más megoldást talált a heti akár 1000-1500 többletkalória bevitelét is okozó nassolás helyett.

A gondolataink, érzéseink rögzítése azért különösen fontos, mert rávilágíthatnak azokra a jellegzetes gondolkodási hibáinkra, amelyek egyfelől rossz érzéseket keltenek bennünk, másfelől pedig veszélyeztetik a testsúlykontrollunkat. Például, ha azt gondoljuk, hogy kizárólag az evés nyugtat meg minket, akkor ez vélhetően egy hibás gondolat, mert más, hatékony feszültségevezető módszerek is léteznek, csak legfeljebb mi még nem találtunk rájuk. Jellemző a dichotóm (fekete-fehérben való) gondolkodás is. Erre példa, hogy *„ha megettem ezt a süteményt, elszúrтам a diétámat, most már mindegy”*. Ez a gondolat további evéshez, sőt túlevéshez vezethet, holott ha tovább folytatnánk a kalóriabeviteli korlát megtartására vonatkozó törekvéseinket, és az extra energiabevitelt alacsony kalóriatartalmú vacsorával, illetve az elkövetkezendő napokban némi további megszorítással kompenzálnánk, az elfogyasztott sütemény semmilyen lényegi következménnyel nem járna a testtömegünkre nézve. E **gondolkodási hibák** (kognitív torzítások) azonosítása és reális gondolatokkal történő helyettesítése kulcsokat adhat az egészséges, a testsúlykontrollt szolgáló étrend kialakításához és tartós követéséhez.

## FONTOS A NAPLÓ

Bár az étrendi napló vezetése kapcsán gyakori a páciensek vonakodása, a tapasztalatok azt mutatják, hogy az önmonitorozás elmaradása a súlycsökkentő kezelés sikertelenségéhez vezethet. Még a leglelküimeretesebb, azaz az őszinte, a pontosságra leginkább törekvő naplózás esetében is gyakori a kalóriabevitel alábecslése, azonban a naplózás fent ismertetett előnyei, illetve az idővel egyre pontosabbá válása miatt még a pontatlan önmonitorozás is jelentős lehet. Az önmegfigyelés azáltal is hozzájárul a sikerhez, hogy mivel komoly idő- és energiabefektetést igényel, az elköteleződésünk észlelése azt tükrözi, illetve sugallja nekünk, hogy a testsúlykontroll fontos dolog a számunkra. Ha pedig fontosnak, a saját érdekünket szolgálónak tartunk valamit, akkor ez növeli a motivációnkat a szükséges viselkedési szabályok betartására vonatkozóan.

Összességében elmondható, hogy az étkezési napló vezetése segít megállapítani, hogy hogyan viselkedik és gondolkodik a páciens, miben fejlődik, milyen pozitív változások történtek, milyen problémák merülnek fel, illetve hol és hogyan lehet, illetve szükséges beavatkozni. Természetesen az étkezési napló nem írható életünk végéig. Az lenne optimális, ha néhány hónap múlva már fejben naplózoznánk, mindenféle kellék vagy eszköz nélkül meg tudnánk becsülni az energiabevitelünket, és ehhez igazítanánk további magatartásunkat.

...

Semmelweis Egyetem, Magatartástudományi Intézet