Az evés nemcsak biológiai szükséglet...

Az étkezés nemcsak a tápanyagokról szól, hiszen szoros kapcsolatban áll a lelki állapotunkkal és a mentális jóllétünkkel is.

Az emberek különböző módon reagálhatnak a lelki egyensúly megbillenésére, ami az étkezésre is kihat. Van, aki stressz, feszültség, csalódottság vagy gyász hatására többet eszik, és az ételekben keres megnyugvást vagy vigaszt. Mások viszont éppen ellenkezőleg reagálnak: nehéz élethelyzetekben csökken az étvágyuk, kevesebbet esznek, vagy akár kizökkennek a megszokott evési ritmusukból.

Ezek mind természetes, emberi reakciók. A lelki terhelés ugyanis közvetlenül hat az étvágy szabályozására, az energiaszintre és arra is, hogyan érzékeljük a testünk jelzéseit.

A kutatások is azt mutatják, hogy az érzelmi állapot és az étkezési viselkedés kétirányú kapcsolatban áll egymással: amikor kiegyensúlyozottabbak vagyunk, könnyebben felismerjük az éhséget és a jóllakottságot, míg a tartós stressz vagy veszteség felboríthatja ezt a rendszert, akár fokozva, akár csökkentve az étvágyat.

Fontos látni, hogy az evés nem csak biológiai szükséglet, hanem érzelmi és pszichés folyamat is. Ezért az egészségtudatos táplálkozás nem kizárólag arról szól, mit eszünk, hanem arról is, milyen lelkiállapotban vagyunk közben.

A lelki jóllét ápolása – a pihenés, stresszkezelés, a mentális támogatás keresése/kérése, az önmagunkra figyelés – nem luxus, hanem az egészséges életmód alapvető része. Ha ezt figyelembe veszi, az étrendje is kiegyensúlyozottabbá válhat és jobban igazodik majd önmagához is.

Ha a megváltozott étkezés tartósan fennáll, és ennek okai vélhetően lelki eredetűek, érdemes szakemberhez - pszichológushoz, mentálhigiénés szakemberhez - fordulni, aki segíthet a háttér feltárásában.

Az étrend megfelelő összeállításában forduljon dietetikushoz!

*forrás: MDOSZ