



**BUKLETS
APZINĀTAS ĒŠANAS
MĒNESIS**

APZINĀTAS ĒŠANAS MĒNESIS

Veselīgi ēšanas ieradumi ir viens no psihoemocionālās labklājības aspektiem. Caur ēdienu mēs iegūstam ķermenim nepieciešamo enerģiju, lai tas veiktu ikdienas darbības, regulētu emocijas un uzvedību. Attieksme pret ēšanu un reāla maltīšu ieturēšana katram veidojas gan individuālas pieredzes, gan kultūras un tradīciju ietekmē. Dažkārt noteikti ēšanas paradumi (arī neveselīgi) var būt noturīgi un kļuvuši par ikdienas sastāvdaļu, ka tie izpildās automātiski, t.i. par tiem netiek domāts. Šādus automātiskus paradumus ir grūti ne tikai mainīt, bet arī apzināties.



Februāris ir ēšanas traucējumu apzināšanās mēnesis, taču šī mēneša raksts būs vērts uz pievēršos apzinātai ēšanai, kas veicinātu labvēlīgāku un veselīgāku attieksmi pret ēdienu, maltītēm un savu ķermeni, kā arī iedvesmotu veselīgākas ēšanas paradumu ieviešanai ikdienā - ne tikai mājās, bet arī darbā.



APZINĀTAS ĒŠANAS MĒNESIS

Ēšanas paradumi ir ne tikai ēdiena izvēle (produktu izvēle, attieksme pret pārtiku), bet arī veids, kādā mēs ēdam – ēšanas ritms jeb regularitāte, ēšanas temps, sociālie maltīšu aspekti, vērība pret ēdienu u.c.

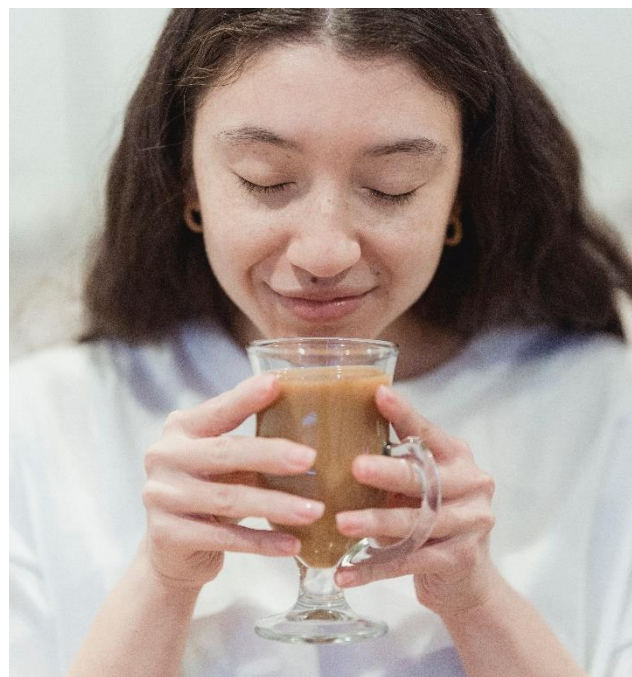


Dažkārt dienas steigā tiek aizmirstas pamata maltītes, jo ēdiens uz stresa vai spriedzes fona subjektīvi šķiet mazsvarīgs. Taču būtiski ir paturēt prātā, ka ķermenim stresu pastiprina nenoteiktība, neregularitāte. Ja ķermenis ir fiziskā izsalkumā, tad spējas regulēt emocijas un uzvedību ir ierobežotākas.



Dažkārt kā ēšanas ieradums ir ieviesusies emocionāla ēšana, kas balstīta nevis fiziska izsalkuma, bet emociju remdināšanas nolūkā, piemēram, tiek “apēsts stress”, “ar ēdienu mierinātas skumjas vai nogurums”.

Apzināta ēšana nozīmē izmantot savas fiziskās un emocionālās maņas, lai izjustu izvēlēto ēdienu un izbaudītu maltīti. Apzināta ēšana palielina pateicību par pārtiku, par kopā būšanu maltīšu laikā, kā arī veicina labvēlīgāku attieksmi pret savu ķermeni, jo vērīga ēšana mudina realizēt tādus ēšanas paradumus, kas sniedz gandarījumu, stiprina un baro ķermeni, bez sevis kritizēšanas.



APZINĀTAS ĒŠANAS MĒNESIS

APZINĀTAS ĒŠANAS PRAKTIZĒŠANA:

- **Ieturēt maltīti, kad ķermenis fiziski signalizē izsalkumu.** Ja ikdienā tiks ievērota ēdienreīžu regularitāte, tad fiziskā izsalkuma signālus būs vieglāk ievērot un atpazīt.
- **Neizlaist maltītes vai nepārspīlēt ar maltīšu starplaika ilgumu** (ne ilgāk kā 4 h starp ēdienreizēm, kā arī neēst ar ļoti īsiem starplaikiem).
- **Izvēlēties sabalansētu uzturu,** jo ķermenim nepieciešamas dažādas uzturvielas. Neiekrist galējībās “tikai veselīgs uzturs” vai “ēdu visu, kas garšo”.
- **Atrast laiku un vietu maltītei** – apsēsties, uzlikt ēdienu uz šķīvja. Ēšana skrējienā (ejot pa ielu, liftā) rada lieku spriedzi vai var tikt pazaudēta sāta izjūta.
- **Ēdot aktivizēt visas maņas, pievēršoties ēdiena izskatam, smaržai, garšai, faktūrai.**
- **Ēst mazākiem kumosiem, lēnāk, rūpīgi sakošļājot ēdienu.** Tas palīdz izjust sātu un nepārēsties.
- **Ēdot pievērsties tikai ēšanai,** izvairoties no blakus uzdevumu veikšanas. Telefonu, televizoru, datoru vai žurnālu/grāmatu nolieciet malā.
- **Ēdot izmantot socializēšanās aspektu** – ieturiet kopīgas maltītes ģimenē, darbā ar kolēģiem vai ar draugiem.



APZINĀTAS ĒŠANAS MĒNESIS

Kopīgu maltīšu nozīme. Maltītes kultūrvēsturiski saistās ar ģimenes klimata uzturēšanu. Kopīgās ēdienreizes, t.sk. ēdiena gatavošana, galda klāšana, maltītes ieturēšana, saistās ar sarunām par aktuāliem jautājumiem, intereses vienam par otru izrādīšanu.

Kanādā veikts pētījums par kopīgu maltīšu ģimenē nozīmi ēšanas traucējumu kontekstā rāda tendenci, ka kopīgas maltītes ģimenēs samazinās. Tas negatīvi ietekmē ne vien saskarsmi un emocionālo klimatu ģimenē, bet arī maina attieksmi pret ēdienreizēm un ēšanas regularitāti (Carbonneau, Hamilton, and Musher-Eizenman, 2021).

Arī darba vidē kopīga maltīšu ieturēšana – atpūtas telpā vai darba kafejnīcā, veicina ne tikai koleģialitāti, bet arī labvēlīgāku attieksmi par ēšanu un ēdienreizes nepieciešamību un rūpēm par savu ķermeni.



APZINĀTAS ĒŠANAS MĒNESIS

UZDEVUMS ĒŠANAS PARADUMU MAIŅAI

1.solis: Vienu nedēļu pierakstiet, kurā diennakts laikā (cikos), ko un cik daudz ēdat.



2.solis: Iekļauj piezīmes par citiem ēšanas paradumiem: aizmirstas maltītes, bada sajūta, ēšana noguruma vai emociju aspektā.



3.solis: Nedēļas beigās pārskatiet savu dienasgrāmatu un apskatiet savus ēšanas paradumus. Izlem, kuri ieradumi apmierina un kurus vēlaties mainīt.



4.solis: Ievies mazos soļus ēšanas paraduma maiņā, piem., ēdot apsēsties pie galda un uzlikt ēdienu uz šķīvja.



5.solis: Nostiprini ieviesto soli kā jaunu ēšanas paradumu, to regulāri atkārtojot.



Informācijas resursi:

Carbonneau, N., Hamilton, L., and Musher-Eizenman, D.R. (2021). From Dieting to Delight: Parenting Strategies to Promote Children's Positive Body Image and Healthy Relationship With Food. *Canadian Psychology*, 62 (2), 204–212

Hanh TN, Cheung L. *Savor: Mindful Eating, Mindful Life*. HarperCollins Publishers. 2010.

Warren, J.M., Smith, N. & Ashwell, M. (2017). A structured review on the role of mindfulness, minful eating and intuitive eating in shanging eating behaviours: effectiveness and associates potential mechanisms. *Nutrition reseach reviews*, 30 (2), 272-283