

Blagdansko prejedanje

Srijeda, 19 Prosinac 2007

Blagdani predstavljaju veliku kušnju èak i za najdiscipliniranije od nas kad je u pitanju hrana. Osim viška kilograma blagdansko prejedanje èesto dovodi do žgaravice, bolova u stomaku i drugih probavnih simptoma. Blagdani su uvijek povezani s kušom prepunom fine hrane i kolaèa, višestrukim punjenjem tanjura, veæim kolièinama alkohola, zabavama na poslu i u kušama, odnosno opæenito s jedenjem veæih kolièina hrane i pijenjem veæih kolièina kaloriènih napitaka. Umjerenost i zdravi razum mogu sprijeèiti neugodnosti povezane s tim blagdanskim obiljem. Prejedanje ili prebrzo jedenje stvara napetost u probavnom sustavu zbog èega se remeti probava hrane i raste tlak u želucu. Ovaj tlak otvara donji mišiæ jednaka što pogoduje vraæanju želuèane kiseline u jednjak i nastanak simptoma žgaravice.

Važno je i vrijeme kad se jede. Prejedanje tijekom poslijepodneva ili veèeri, uobièajeno za blagdane, može poremetiti san, uzrokovati žgaravicu, debljanje i poremeæaj crijevne pokretljivosti (konstipaciju/opstipaciju).

Masna hrana i mnoštvo kolaèa i slatkiša optereæuje probavni sustav, može dovesti do žuènih bolova i opstipacije. Takva hrana se takoðer teže probavlja te može uzrokovati trbušne bolove.

Usprkos najboljim namjerama prejedanje je èesto neizbježno i u takvim sluèajevima obièno treba posegnuti za lijekovima kao što su antacidi ili antagonisti histaminskih receptora koji se mogu kupiti u ljekarni i bez recepta.

Kako izbjeæi zdravstvene probleme zbog blagdanske trpeze

Probavni problemi tijekom blagdana mogu se izbjeæi na slijedeæe naèine:

- izbjegavanjem pretjeranog pijenja alkoholnih piæa jer osim što uzrokuju pijanstvo i mamurluk imaju veæu kolièinu kalorija
- izbjegavanjem piæa s kofeinom kao što su kava i kola. Kofein nadražuje želudac, podražuje živèani sustav i dovodi do nesаницe i nervoze. Gazirana piæa pogoduju nastanku žgaravice
- ogranièiti unos pržene i masne hrane
- ukoliko se bavite tjelesnom aktivnošæu treba je nastaviti i tijekom blagdana. Buduæi sportski kompleksi tijekom blagdana èesto ne rade, vježbanje se može raditi kod kuæe.
- izbjegavati jedenje, odnosno prejedanje, kasno naveèer i ako je moguæe izbjegavati odlazak na spavanje punog stomaka
- osobe koje od ranije imaju probavne probleme trebaju izbjegavati hranu za koju znaju da im uzrokuje probleme

Blagdani, hrana i dijabetièari

Za dijabetièare su blagdani veliko iskušenje. Pravo je umijeæe isprobati nešto od hrane koja se inaèe ne jede, a da to ne naškodi zdravlju. Problem je takoðer što mnogi žele ugoditi rodbini i prijateljima koji su pripremali hranu za proslave.

Stoga dijabetièari u vrijeme blagdanskog obilja trebaju èešæe mjeriti razinu glukoze u krvi te se posavjetovati s lijeènikom o uzimanju veæe doze lijekova i/ili inzulina.

S hranom treba biti oprezan i uzimati male porcije raznovrsne hrane. Ukoliko se odluèi uieti neka zabranjena hrana, potrebno je to uraèunati u dnevno dozvoljene kalorijske vrijednosti te nešto oduzeti na drugoj strani.

Ovo je pravo vrijeme za zapoèinjanje s tjelesnom aktivnošæu ili za pojaèanje njezina intenziteta.

Potrebno je veliku pozornost obratiti na tjelesnu masu. Prilikom odlaska u goste domaæinima, ako ne znaju, unaprijed treba naglasiti ili ih podsjetiti da ste dijabetièar. Ne zato da biste utjecali na vrstu hrane koja se služi veæ da biste objasnili zašto uzimate manje porcije. Domaæini su èesto uvrijeðeni ako se ne jede ili se ne jede previše pa je objašnjenje unaprijed dobar naèin za izbjegavanje nesporazuma i navaljivanja.

Voðenje dnevnika je dobar naèin za izbjegavanje blagdanskog prejedanja

Psiholozi i dijetetièari kažu kako je voðenje dnevnika najbolji naèin za kontrolu prehrambenih navika i prepoznavanje dogaðaja koji potieu emocionalno prejedanje (npr. jedenje èokoladice kad nam treba zagrljaj). Na taj naèin se razmišlja o svojim postupcima te se postiže znaèajno bolja kontrola tjelesne mase. Ako ne zapisuju ljudi èesto zaboravljaju i ne uviðaju da ne mogu kontrolirati svoju prehranu.

Kontrola prehrane osobito je teška u blagdansko doba kad se svako malo nešto pojede. Malo ovdje, malo ondje i lako se izgubi uvid u pojedenu kolièinu. Voðenje dnevnika je i moguænost uvida u kolièinu kalorija pojedenih tijekom dana.

Osim kolièine i vrste pojedene hrane (i obavezno piæa) važno je u dnevnik zapisivati i svoje osjeæaje. Umor, dosada, ljutnja, gdje ste bili, s kim ste bili i što ste radili. Na ovaj naèin uoèava se trend prehrane i ponašanja, npr. prejedanje kad ste tužni, jedenje grickalica dok se gleda televizija ili u društvu te sklonost prejedanju u društvu nekih osoba.

Svaki put kad poželite jesti razmislite o tome koliko ste gladni na skali od 1-5. Na taj naèin se da primijetiti da jedemo i kad nismo gladni ili se prejedamo kad izgladnimo.

Svrha dnevnika nije zapisati da smo pojeli pet kolaèa i nakon toga osjeæati krivnju veæ upoznati svoje prehrambene navike, okidaèe pojedinih prehrambenih ponašanja i lakšu uspostavu kontrole nad hranom. Na taj naèin se može kontrolirati i druge stvari u životu, ne samo hranu.

Nakon dva tjedna voðenja dnevnika u kojem se zapisuje vrijeme, vrsta i kolièina hrane i piæa te osjeæaji, društvo, prostor, aktivnosti, može se steæi prilièno dobar uvid u prehrambene navike jedne osobe. Dnevnik pomaže izdržati iskušenja koje predstavljaju blagdani.

Ako se prehrana može držati pod kontrolom svaki dan, tada æe lakše biti oduprijeti se izazovima blagdanskog stola.

Dodatne strategije za kontrolu blagdanske prehrane

Osim zdravstvenih prijetnji, blagdansko je prejedanje i estetska prijetnja i obično se ljudi tijekom njih udebljaju i nekoliko kilograma. Rijetko su time oduševljeni pa se s malo planiranja može izbjeći neželjene masne zalihe.

Izbjegavanje gladi - ne preskačite obroke u pripremi za blagdansku gozbu. Pretjerana glad često vodi ka prejedanju.

Prije gozbe je preporučljivo jesti manji nemasni obrok.

Uzimanje malih porcija - uzmete manji tanjur pa ako i uzmete drugu porciju ukupna količina pojedene hrane bit će manja nego s velikog tanjura.

Koncentrirajte se na obitelj i prijatelje, ne na hranu - ne morate jesti i razgovarati u isto vrijeme.

Pametno birajte hranu - izaberite nemasnu hranu, voće i povrće. Izbjegavajte maslac, priloge za salatu i umake.

Izbjegavajte alkohol - pun je kalorija i smanjuje vašu kontrolu nad uzimanjem hrane.

Redovno vježbajte - nakon velikog prazničkog obroka se potrudite.

Odgodite desert - ako malo pričekate vašu želju za slatkim ima već vjerojatno popustiti.

Držite se podalje od hrane - ako ste blizu hrane već je vjerojatnost da ćete svako malo nešto staviti u usta.

Brzo se vratite u rutinu nakon blagdana - dan nakon (pretjeranog) uživanja u blagdanskoj hrani potrebno je vratiti se uobičajenoj prehrani ili jesti lakšu hranu - voće, povrće i mnogo vode ili nezaslađenog čaja. Unos ugljikohidrata treba smanjiti, što znači manje krumpira, riže, kruha i tjestenine. Aerobne vježbe, hodanje i trčanje preporučljivi su.

Ne osjećajte krivnju - blagdani su ipak tako rijetki pa je potrebno i uživati. Ukoliko i pretjerate s hranom nemojte se opterećivati griznjom savjesti već obećajte sebi da ćete slijedeći dan nastaviti s lakšom hranom ili da do kraja blagdana nećete toliko pretjerivati.

Slušajte svoje tijelo - ukoliko osjećate napinjanje u stomaku treba prestati s jedenjem. Ukoliko ne želite preskočiti desert, jedite manje prije njega. Ne želite biti gladni, ali ne želite ni da vam prenapuhani stomak pokvari raspoloženje.

Samo još jedan od obroka - razmislite o blagdanskim obrocima kao jednom u nizu svakodnevnih obroka. Zašto biste se morali prejesti? Ako mislite da trebate više jesti, vjerojatno ćete tako i napraviti, a vaše tijelo to uistinu ne treba. Nemojte se prejedati samo zato što je takav običaj. Mnogi običaji su se promijenili pa je vrijeme da se promijeni i taj. Blagdani bi trebali biti sretni dani, vrijeme uživanja, stoga ne dopustite hrani da vam to omete.

(Medicina.hr)