

dr Claire Wilcox

PRZEPROGRAMUJ

MÓZG

UZALEŻNIONY OD JEDZENIA



Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)



Książkę możesz kupić w [sklepie](#)



Jak dzięki neuronauce
opanować zachcianki i uwolnić się od cukru
oraz żywności wysokoprzetworzonej



„Ta książka to lektura obowiązkowa dla każdego, kto chce mieć zdrowszy stosunek do jedzenia. Nasze „uzależniające” zasoby żywności sprawiają, że wszyscy jesteśmy podatni na problem kompulsywnego przejadania się. Ten praktyczny poradnik, oparty na najnowszych badaniach naukowych i dziesięcioleciach doświadczenia klinicznego, to zarówno zbiór wytycznych poruszających aspekt współczucia względem samego siebie, jak i naukowe podejście do problemu przejadania się. Gorąco polecam”.

— DR ANNA LEMBKE, autorka bestselleru New „York Timesa”
Niewolnicy dopaminy

„Prawie wszystkie negatywne rzeczy, jakie słyszałeś o tym, co może spowodować żywność wysokoprzetworzona (ang. *ultra-processed foods*, UPF), są prawdą. Jak się przed tym bronić? Odpowiedź – opowiedzianą w sposób ekspercki i praktyczny – znajdziesz w tej książce”.

— DR DAVID L. KATZ, były przewodniczący American College of Lifestyle Medicine oraz założyciel True Health Initiative

„Claire Wilcox w mistrzowski sposób łączy wiedzę naukowców i klinicystów z własną wiedzą, tworząc niezbędny przewodnik po temacie uzależnienia od żywności wysokoprzetworzonej. Książka ta stanowi zwięzłe podsumowanie aktualnych badań i możliwości leczenia, które pomagają zrozumieć to złożone zagadnienie. Zdecydowanie będę polecać tę książkę zarówno kolegom, jak i specjalistom”.

— DR JEN UNWIN, psycholożka kliniczna, autorka książki
Fork in the Road

„Jeśli ty, twoi bliscy lub twoi pacjenci zmagają się z nałogowym objadaniem, ta książka to lektura obowiązkowa. Opierając się na nauce i badaniach, Claire Wilcox, syntetyzuje i podsumowuje ogromną ilość informacji w tym jasno opisanym i wciągającym przewodniku, który pokaże ci, jak wyrwać się z zakłętego kręgu. Odnosząc się do zagadnień z zakresu neurobiologii, zdrowego żywienia i złożoności zaburzeń odżywiania, porusza wszystkie możliwe kwestie”.

— DR SUSAN PEIRCE THOMPSON, specjalistka w dziedzinie nauki o mózgu i nauk kognitywnych oraz autorka bestsellerowej książki *Bright Line Eating*

„Wnikliwy i inspirujący przewodnik służący uwolnieniu się od uzależnienia od jedzenia. Ta książka łączy najnowocześniejszą neurobiologię z praktycznymi wskazówkami, które pomagają reprogramować mózg i odzyskać kontrolę nad nawykami żywieniowymi. Lektura obowiązkowa dla każdego, kto pragnie trwałej zmiany”.

— DR NICOLE AVENA, autorka książki *Sugarless*

„Wilcox naprawdę rozumie niuanse odżywiania przypominającego uzależnienie oraz różnorodność dostępnych metod terapii. Napisała to arcydzieło, aby pomóc ci odkryć, czym może być powrót do zdrowia i prawdziwa wolność”.

— DR DAVID WISS, dietetyk specjalizujący się w zdrowiu psychicznym, założyciel Nutrition in Recovery oraz twórca aplikacji Wise Mind Nutrition

„Bardzo ważny, naukowo umotywowany wkład w zrozumienie i leczenie uzależnienia od jedzenia, który w doskonały sposób łączy teorię z praktyką. To zarówno przełomowy poradnik, jak i niezbędny przewodnik dla lekarzy i specjalistów zdrowia psychicznego zajmujących się leczeniem otyłości i zaburzeń odżywiania”.

— DR DAVID AARON KESSLER, doktor medycyny, pediatra, prawnik, były komisarz amerykańskiej Agencji ds. Żywności i Leków (FDA), oraz autor bestsellerowej książki

Koniec z przejadaniem się

„Pełna współczucia, erudycji, niezwykle wciągająca książka. Pięknie łączy ze sobą złożony świat neurobiologii, medycyny klinicznej i doświadczenia życiowego. Lektura obowiązkowa dla każdego, kto czuje, że jego relacja z jedzeniem ma znamiona uzależnienia”.

— DR CHRIS VAN TULLEKEN, lekarz medycyny, adiunkt na University College London, autor książki *Ultra przetworzeni ludzie*, a także prezenter radiowy, telewizyjny i dokumentalista

PRZEPROGRAMUJ
MÓZG
UZALEŻNIONY OD JEDZENIA

dr Claire Wilcox

PRZEPROGRAMUJ MÓZG UZALEŻNIONY OD JEDZENIA



Jak dzięki neuronauce
opanować zachcianki i uwolnić się od cukru
oraz żywności wysokoprzetworzonej

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Magdalena Kuźmiuk
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Katarzyna Liszyk

Wydanie I
Białystok 2026
ISBN 978-83-8429-179-5

Tytuł oryginału: *Rewire Your Food-Addicted Brain: Fight Cravings and Break Free from a High-Sugar, Ultra-Processed Diet Using Neuroscience*

Copyright 2025 by Claire Wilcox and New Harbinger Publications, Inc.,
5720 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2025
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
facebook.com/wydawnictwovital

vital
GWARANCJA ZDROWIA

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – vitalni24.pl – detal

strona wydawnictwa: wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu superodzywianie.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

Przedmowa	11
Wprowadzenie	15

Część 1

NAUKOWE PODSTAWY UZALEŻNIENIA OD JEDZENIA

1. Czy jedzenie naprawdę uzależnia?	25
2. Jakie pokarmy są problematyczne?	47
3. Neurobiologia przejadania się: głód homeostatyczny i hedonistyczny	65
4. System odpowiedzi na stres	81
5. Uzależnienie jako zaburzenie procesu podejmowania decyzji	95

Część 2

DIAGNOZA, TERAPIA, WYZDROWIENIE

6. Diagnozowanie i metodyka oceny	111
7. Poświęcenie to obietnica	133

8. Co jeść? Plany żywieniowe	151
9. Jak jeść: abstynencja a redukcja szkód	189
10. Umiejętności zmniejszania wrażliwości na sygnały żywniowe	205
11. Umiejętności wzmacniające odporność emocjonalną . .	225
12. Umiejętności poprawiające podejmowanie decyzji . . .	245
Wnioski	255
Podziękowania	259
Bibliografia	263
O Autorce	283

Przedmowa

Jako prowadzące podcast *Food Junkies* mamy prawdziwy zaszczyt przedstawić tę przełomową książkę dr Wilcox. Nasz podcast powstał z pasji i zaangażowania, a jego celem jest zgłębianie złożonego i często niezrozumianego aspektu uzależnienia od jedzenia. Poprzez wywiady i dyskusje starałyśmy się dawać nadzieję, wsparcie i praktyczne wskazówki tym, którzy zmagają się z tym trudnym problemem. Kiedy dr Wilcox zaproponowała nam wykorzystanie naszego podcastu jako pewnego rodzaju fundamentu dla tego kompleksowego przewodnika, od razu poczułyśmy ekscytację na myśl o potencjalnym wpływie, jaki może to mieć na życie naszych słuchaczy i nie tylko.

Przez lata pracy włożyłyśmy wiele wysiłku, aby zwiększać świadomość ludzi na temat uzależnienia od żywności wysokoprzetworzonej, zwanej też ultraprzetworzoną (z ang. *ultra-processed foods*, UPF). Rozmawiałyśmy z wiodącymi ekspertami, dzieliłyśmy się poruszającymi osobistymi historiami i analizowaliśmy najnowsze badania naukowe, a wszystko po to, aby pomóc ludziom zrozumieć

tę wieloaspektową, niezwykle złożoną kwestię. Ta książka idzie o krok dalej, przekształcając zgromadzoną przez nas wiedzę w zasób, który jest zarówno przystępny, jak i głęboko osadzony w nauce. Stanowi skompresowany zbiór rozmów i odkryć, o których mówimy w podcaście, ale teraz istnieje w formie, do której można łatwo wracać i po nią sięgać.

To, co czyni tę książkę wyjątkową, to zawarta w niej zdolność do łączenia często onieśmielającej powagi badań naukowych z praktycznym zastosowaniem wniosków w codziennym życiu. Dr Wilcox mistrzowsko wykorzystała relacje naszych podcastowych gości, aktualną wiedzę z literatury naukowej oraz sprawdzone metody odzyskiwania zdrowia, tworząc przewodnik, który nie tylko tłumaczy neurobiologię uzależnienia od jedzenia, ale może również stanowić istną mapę drogową dla osób pragnących je pokonać. Ta książka nie tylko informuje – daje czytelnikom moc przejęcia kontroli nad swoim podejściem do odżywiania, oferując zarówno wiedzę, jak i opisując konkretne kroki niezbędne do trwałego powrotu do zdrowia.

Zdecydowanie popieramy włączanie terapii opartych na żywieniu do programów leczenia pacjentów, ponieważ odżywianie mózgu i ciała jest kluczowe dla prawdziwego zdrowienia. Wiele osób, które szukają wsparcia w ramach tradycyjnych programów leczenia zaburzeń odżywiania, zauważa nasilenie objawów, co podkreśla potrzebę bardziej dopasowanego podejścia. Poprzez wzmacnianie współpracy między specjalistami od zaburzeń odżywiania a ekspertami od uzależnienia od jedzenia, możemy stworzyć zintegrowane i oparte na współczuciu podejście, które może lepiej wspierać proces zdrowienia, co w konsekwencji przełoży się na zdrowsze, wolne od stygmatyzacji społeczeństwo.

Naszą misją jest również zwiększanie świadomości na temat uzależnienia od wysokoprzetworzonej żywności, mając przy tym

głęboką nadzieję na przełamanie stygmatyzacji wszystkich form uzależnień. Wiele osób zмага się z trudnościami w odstawieniu tych wysokoprzetworzonych produktów, a uznanie tego, jakże powszechnie występującego, problemu może sprzyjać rozwijaniu empatii i zrozumienia wobec osób zmagających się z innymi formami uzależnień. Dla tych, którzy czują się osamotnieni w swojej walce, uwzględnienie ich uzależnienia od jedzenia może być pierwszym krokiem w kierunku zmniejszenia poczucia wstydu i szukania wsparcia bez obawy przed byciem ocenianym.

Wierzymy, że ta książka może się stać niezbędnym źródłem wiedzy dla każdego, kogo dotyka uzależnienie od wysokoprzetworzonej żywności – zarówno w wymiarze osobistym, jak i zawodowym. Jej kompleksowy, a jednocześnie przystępny styl sprawia, że czytelnik znajdzie w niej wartościowe informacje, jak i praktyczne wskazówki do zastosowania w codziennym życiu. Jesteśmy naprawdę zaszczyceni, że nasz podcast i my same mogłyśmy odegrać rolę w jej powstaniu, a także pełne ekscytacji obserwujemy transformującą moc, jaką niesie ona ze sobą wspomagając procesy zdrowienia.

— VERA TARMAN, CLARISSA KENNEDY i MOLLY PAINSCHAB,
prowadzące podcast *Food Junkies*

Wprowadzenie

Świadomie uzależniające, hiperapetyczne śmieciowe jedzenie to celowo zaprojektowane toksyny.

– DAVID KATZ, podcast *Food Junkies*

Większość produktów spożywczych, które dziś zalewają nasze sklepowe półki, jest przetworzona do granic możliwości i zaprojektowana przez koncerny spożywcze w taki sposób, abyśmy chcieli ich coraz więcej. Zamiast sprzedawać żywność w jej naturalnej formie, przemysł spożywczy kształtuje swoje produkty z myślą o wywoływaniu uzależnienia. Efekt końcowy: wpadamy w nałóg, rozwijając w sobie silne zachcianki oraz głęboko utrwalone, niezdrowe nawyki związane z określonymi produktami. Jeśli jesteś jedną z osób, które się z tym zmagają, ta książka wskaże ci drogę do wyzwolenia się od tych schematów.

Globalny wzrost chorób przewlekłych, takich jak cukrzyca, zespół metaboliczny czy otyłość, można powiązać z działalnością przemysłu spożywczego i brakiem regulacji ograniczających jego

nadmierny wpływ na nasze zdrowie. W latach sześćdziesiątych XX wieku koncerny zaczęły inżynieryjnie ulepszać swoje produkty, co miało na celu wzmocnienie ich walorów smakowych. Im produkt bardziej wywołuje uczucie nagrody, tym większe staje się pragnienie jego spożycia i tym częstsze zakupy – prosta ekonomia. Ludzie zaczęli przybierać na wadze, a problem sam się napędzał.

Michael Moss, dziennikarz śledczy, laureat Nagrody Pulitzera i autor książki *Hooked*, gościł w podcaście *Food Junkies*, aby opowiedzieć, co dzieje się za kulisami przemysłu spożywczego. Opisał, jak naukowcy i inżynierowie w laboratoriach przemysłowych projektują produkty, aby zwiększyć ich „uzależniające właściwości”, „punkt rozkoszy” oraz „zanikową gęstość kalorii” – czyli sposób, w jaki wysokoprzetworzone jedzenie jest przygotowywane, by rozpuszczało się w ustach tak szybko, że mózg w ogóle nie nadąża z zauważeniem, że coś zostało zjedzone. Według Mossa wysokoprzetworzona żywność jest w wielu aspektach „nowym tytoniem”, a „wiele z tych produktów jest nawet bardziej problematycznych i bardziej uzależniających niż niektóre z twardych [uzależniających] narkotyków” (Moss 2021).

Nowy tytoń, rzeczywiście. W latach osiemdziesiątych XX wieku firma tytoniowa R.J. Reynolds przejęła Nabisco, a następnie sprzedała ją koncernowi Philip Morris – który jednocześnie kupił takie firmy, jak General Foods i Kraft, stając się tym samym największym producentem przetworzonej żywności w Ameryce Północnej. Wielki Tytoń stał się Wielką Żywnością. Co gorsza, przemysł spożywczy działał za kulisami, finansując stronicze badania akademickie i wpływając na edukację medyczną i dietetyczną, aby umniejszać znaczenie doniesień o licznych negatywnych skutkach zdrowotnych cukru i wysokoprzetworzonej żywności.

Opinia publiczna nadal jest często wprowadzana w błąd. Duża część reklam żywności skierowana jest do dzieci, które zapewniają

potencjał zysków na całe życie. Giganci przemysłu spożywczego posiadają obecnie marki, takie jak Weight Watchers, Jenny Craig czy SlimFast, które promują nieskuteczne modele redukcji kalorii i przedstawiają wysokoprzetworzoną żywność jako zdrową, wprowadzając ją na rynek w atrakcyjnej formie. Przeróżne ekrany (telewizory, komputery, smartfony) są z kolei wykorzystywane do kształtowania naszego zachowania i wzmacniania potrzeby sięgania po ich produkty.

PROBLEM

Dzięki rosnącej liczbie badań niemal niemożliwe jest już dalsze zaprzeczenie: wysokocukrowa, wysokoprzetworzona żywność jest uzależniająca. Podobnie jak nikotyna, alkohol czy inne substancje psychoaktywne, aktywuje ona w naszym mózgu centra nagrody i powoduje powstawanie zachcianek. U osób podatnych – z powodu genetyki, nadmiernej ekspozycji na słodką, wysokoprzetworzoną żywność w młodym wieku, traum czy innych czynników niezależnych od nas – te produkty, z czasem, przeprogramowują nasz mózg, sprawiając, iż zaczyna on preferować żywność wytwarzaną przemysłowo, którą wielu z nas instynktownie uznaje za hiperapetyczną (Wilcox 2021).

Podstawowymi objawami uzależnienia od jedzenia są: silne pragnienie i zachcianki, obsesje i przymus objadania się produktami silnie przetworzonymi i/lub bogatymi w cukier. Jeśli doświadczasz niepokonanych zachcianek, masz tendencję do nadmiernego spożywania określonych produktów przetworzonych, odczuwasz negatywne skutki zdrowotne lub emocjonalne swoich nawyków żywieniowych i zauważasz, że mimo wielokrotnych prób zmiany,

obsesje i uczucie przymusu powracają i na nowo przejmujesz dawne wzorce odżywiania, istnieje możliwość, że cierpisz na uzależnienie od jedzenia. Ja osobiście jestem przekonana, że tak właśnie jest w moim przypadku.

Ci z nas, którzy tkwią w szponach nałogu, uzależnieni od jedzenia, toczą nieustanną walkę z silnymi pokusami, by sięgać po jedzenie. Ta obsesja nas wyczerpuje, a potem – w chwili słabości – dajemy się uwieść zachowaniom, których staraliśmy się unikać, podważając tym samym nasze najlepsze i najszczerze intencje wobec siebie. Rezultatem są nieuchronnie dietetyczne efekty jo-jo, wahania wagi oraz pogorszenie stanu zdrowia psychicznego i fizycznego. Obwiniamy się, wierząc, że problem tkwi w naszej niedostatecznej sile woli. Osoby wokół nas – przyjaciele, rodzina, lekarze – rzadko podważają te toksyczne dla nas przekonania, a nasza samoocena spada jeszcze bardziej. Myślimy, że przecież wystarczy jeść mniej i więcej się ruszać, że trzeba po prostu odsunąć się od mikrofalówek, komputerów i ekranów telewizyjnych. Próbujemy się zmieniać, podejmując wysiłki raz po raz, lecz nasze postanowienia nigdy nie trwają długo. Cierpimy w milczeniu – zniechęceni i przygnębieni.

ROZWIĄZANIE

Dobra wiadomość jest taka, że skoro wiemy już, iż uzależnienie od jedzenia jest problemem biologicznym – zakorzenionym w naszym mózgu i wywoływanym przez czynniki zewnętrzne – istnieje możliwość do zastosowania rozwiązania oparte na neurobiologii. Możesz „przeprogramować” swój mózg i przywrócić go do zdrowego stanu. Oznacza to również, że jeśli zmagasz się z nałogowym jedzeniem, to nie jest twoją winą.

Najpierw musisz sobie uświadomić, że ograniczenie spożycia pokarmów, które stanowią pierwotną przyczynę problemów – czyli przede wszystkim żywności wysokoprzetworzonej, bogatej w cukier – jest kluczowym elementem rozwiązania, ponieważ pozwoli odbudować chemię mózgu zaburzoną przez te właśnie produkty. Twój mózg „zachorował” z powodu tychże właśnie pokarmów. Unikając ich, z czasem przywrócisz normalną wrażliwość mózgu na sygnały związane z odżywianiem, poprawisz odporność na stres i zdolność kontrolowania swoich impulsów. Nauczę cię, gdzie i jak wyznaczyć sobie granicę pomiędzy produktami problematycznymi a tymi, które nimi nie są – w sposób dopasowany do ciebie, bo jednak każdy z nas jest inny.

Ponadto poznasz sposoby na trwałe „przeprogramowanie” mózgu, tak abyś mógł przerwać ten zakłęty krąg problemów, korzystając w tym celu z narzędzi wypracowanych w modelach leczenia zaburzeń odżywiania i uzależnień, a odnoszących się do kwestii żywieniowych, emocjonalnych, medycznych, farmakologicznych, samopomocowych, duchowych i psychologicznych. To kluczowe, ponieważ – jak podkreśla wiele osób walczących z nałogami – sama wiedza i silna wola nie wystarczą. Przykładowo, dowiesz się, co i jak jeść. Odkryjesz, że spożywanie wystarczającej ilości smaczných i pożywnych posiłków jest niezbędnym elementem przywrócenia zdrowia twojego mózgu. Opracujesz plan żywieniowy dostosowany do ciebie, poznasz wady i zalety podejścia opartego na pełnej abstinencji od pewnych produktów i zrozumiesz, na czym polegają istotne zmiany w sposobie odżywiania.

Zgłębijmy także zagadnienia dotyczące wielu innych umiejętności i rozwiązań, które mogą w sposób zamierzony wspierać proces zdrowienia mózgu. Dowiesz się, jak budować wokół siebie wspierającą społeczność, usuwać z otoczenia bodźce związane

z jedzeniem, lepiej o siebie dbać, gdzie szukać pomocy terapeutycznej, odnajdywać sens, dopasowywać do siebie spersonalizowane leczenie i wiele więcej.

Na koniec warto jeszcze wspomnieć, że czasami osoby z uzależnieniami potrzebują leczenia uzupełniającego, takiego jak leki zmniejszające głód lub terapie związane bezpośrednio z kondycją zdrowia psychicznego, zaburzeń odżywiania bądź innych problemów emocjonalnych. Jeśli twój przypadek jest bardziej złożony, na stronie internetowej tej książki, <http://www.newharbinger.com/54681>^{*}, znajdziesz dodatkowe informacje, które pomogą ci lepiej orientować się w temacie współwystępujących zaburzeń odżywiania i dowiesz się, jak uzyskać profesjonalną pomoc.

PODSTAWOWE ZAŁOŻENIA TEGO PODEJŚCIA

Treść tej książki opiera się przede wszystkim na dwóch głównych źródłach. Po pierwsze, często przywoływany będzie podręcznik *Food Addiction, Obesity and Disorders of Overeating: An Evidence-Based Assessment and Clinical Guide*, napisany i opublikowany w 2021 roku przez autorkę niniejszej książki. To szeroko cytowana, poparta badaniami naukowymi książka, silnie oparta o literaturę akademicką. Skupia w sobie wnioski z tysięcy badań potwierdzających, że uzależnienie od jedzenia jest realnym pojęciem klinicznym.

Po drugie – i być może znacznie ważniejsze – książka ta powstała na bazie inspiracji i zawiera wiele informacji z podcastu

^{*} Strona internetowa jest w języku angielskim i odnosi się do oryginalnego wydania (przyp. wyd. pol.).

Food Junkies, prowadzonego przez trzy kobiety: Verę Tarman, lekarzkę specjalizującą się w leczeniu uzależnień i autorkę przełomowej książki *Food Junkies: Recovery From Food Addiction* z 2019 roku (obecnie już w drugim wydaniu), oraz Clarissę Kennedy i Molly Painschab, licencjonowane terapeutki zdrowia psychicznego i uzależnień, a także założycielki Sweet Sobriety – niezwykle skutecznego internetowego programu leczenia nałogowego objadania się i uzależnienia od jedzenia.

W książce tej znajdują się także bezpośrednie spostrzeżenia licznych specjalistów w dziedzinie uzależnienia od jedzenia, którzy byli gośćmi tego podcastu, dzięki czemu przedstawia ona zbiór skompilowanych danych, a nie osobistą opinię autorki. Choć uzależnienie od jedzenia nie stanowi jeszcze oficjalnej diagnozy medycznej, to liczni eksperci zajmujący się zdrowiem psychicznym oraz fizycznym, badacze, dziennikarze śledczy, historycy, dietetycy oraz specjaliści w dziedzinie zaburzeń odżywiania i uzależnień od dziesięcioleci rozwijają i doskonalą swoje metody terapeutyczne w tym zakresie, stopniowo dochodząc do wspólnego zrozumienia i wypracowania najlepszych sposobów niesienia pomocy w osiągnięciu zdrowia osobom takim jak ty.

POŻĄDANE REZULTATY

Mam nadzieję, że jeśli zmagasz się z nałogowym jedzeniem, a zastosujesz w swoim życiu przedstawione tu rozwiązania, to odniesiesz korzyści podobne do tych, jakich doświadczyliśmy ja i wiele innych osób z uzależnieniem od jedzenia. Ogromnie liczę, że i ty zdołasz się uwolnić od nienasyconego pragnienia zaspokajania zachcianek, ciągłych impulsów, obsesji i kompulsywnych zachowań związanych

z nadmiernym spożywaniem produktów bogatych w cukier i wysokoprzetworzonych artykułów spożywczych. Stosując rozwiązania i przyswajając umiejętności, których zaraz się nauczysz, możesz zacząć odżywiać się w sposób bardziej zrównoważony i wyrobić w sobie nawyki, by z czasem dokonywać lepszych wyborów żywieniowych, kończąc tym samym cykl objadania się i nieustanną, wyczerpującą walkę z samym sobą. Wówczas mogą pojawić się również takie objawy, jak poprawa nastroju, lepsza koncentracja i pamięć, zmniejszenie bólu oraz poprawa zdrowia fizycznego, witalności i polepszenie ogólnego samopoczucia.

Jak dowiesz się szerzej w rozdziale 7, nie zachęcam do traktowania utraty wagi jako głównego celu, ponieważ dla wielu osób z uzależnieniem od jedzenia może to być czynnik wyzwalający dalsze problemy. Restrykcyjne diety niejednokrotnie prowadzą do nawrotów objadania się. Jednak utrata wagi często następuje jako naturalny efekt procesu zdrowienia i wychodzenia z uzależnienia od jedzenia, więc ci z was, którzy pragną zrzucić wagę ze względów zdrowotnych, mogą również na to liczyć. Podsumowując – jeśli wszystko pójdzie dobrze, wyzwolisz się z tego nałogu i staniesz się szczęśliwszy oraz bardziej pewny siebie niż byłeś kiedykolwiek wcześniej.

To, co czyni tę książkę całkowicie wyjątkową w porównaniu z dotychczasowymi rozwiązaniami, to fakt, że opiera się ona na neurobiologii i skupia się na źródle problemu. Nie jest to podejście jedynie powierzchowne ani tymczasowe. U osób z uzależnieniem od jedzenia obwody mózgowe odpowiedzialne za zachowania nałogowe – w tym te związane z nagrodą, motywacją, kontrolą impulsów, regulacją emocji i kształtowaniem nawyków – zostały przeprogramowane przez cukier i wysokoprzetworzone produkty spożywcze. Sekret sukcesu polega na odbudowie i uzdrowieniu tychże obwodów. Wkrótce dowiesz się dokładnie, jak to zrobić.

Część 1

**NAUKOWE
PODSTAWY
UZALEŻNIENIA
OD JEDZENIA**

2

Jakie pokarmy są problematyczne?

Rafinowane węglowodany w połączeniu z tłuszczem... jak również wysokokaloryczne kombinacje cukru i tłuszczu naprawdę mocno pobudzają ośrodek nagrody.

— STEPHAN GUYENET, podcast *Food Junkies*

Czymże dokładnie są owe „wysokoprzetworzone produkty o wysokiej zawartości cukru”? Najprawdopodobniej to właśnie te produkty, przy których masz największą tendencję do przejadania się. Istnieje kilka sposobów, by określić, na ile dany produkt ma właściwości uzależniające – zależy to m.in. od szybkości jego wchłaniania, stopnia przetworzenia, zawartości makroskładników (takich jak tłuszcze czy węglowodany) i/lub soli, a także innych czynników, które omówimy szczegółowo w tym rozdziale. Uzależniające właściwości jedzenia można też rozlokować na pewnego rodzaju kontinuum: na jednym jego końcu znajdują się produkty

ultraprzetworzone, wysokocukrowe, a na drugim – jajka, zielone warzywa liściaste, ogórki i inne produkty spożywane w swojej naturalnej, nieprzetworzonej postaci. Etykiety w rodzaju „organiczny”, „niskocukrowy” czy „niskotłuszczowy” nie oznaczają automatycznie, że dany produkt nie ma potencjału uzależniającego.

Według jednego z badań, w którym poproszono uczestników o ocenę, jak bardzo dany produkt jest związany z objawami uzależnienia (przy użyciu YFAS – powszechnie stosowanej, zweryfikowanej skali, o której jeszcze sporo usłyszysz), do produktów najbardziej uzależniających zaliczono m.in. ciasta, ciasteczka, liczne desery, wyroby cukiernicze, pizzę, słodycze, chipsy, lody, przetworzone płatki śniadaniowe oraz słodzone napoje (zob. Tabela 1). Z kolei najmniej problematyczne okazały się produkty najmniej przetworzone: produkty pełnoziarniste, nieprzetworzone mięso i ryby, rośliny strączkowe, orzechy oraz świeże warzywa i owoce. Autorzy badania doszli do wniosku, że największe ryzyko uzależniającego jedzenia wiąże się z produktami wysokoprzetworzonymi, zawierającymi dodany tłuszcz i/lub rafinowane węglowodany (takie jak cukier i biała mąka), natomiast produkty w swej naturalnej formie są najmniej ryzykowne w kontekście wywoływania uzależnienia.

Tabela 1: Klasyfikacja produktów spożywczych według stopnia uzależniającego działania – od najwyższego do najniższego (na podstawie: Schulte, Avena i Gearhardt, 2015)

Produkt	Przetworzony	Ładunek glikemiczny
Pizza	Tak	22
Czekolada	Tak	14

Jakie pokarmy są problematyczne?

Produkt	Przetworzony	Ładunek glikemiczny
Chipsy	Tak	12
Ciasteczka	Tak	7
Lody	Tak	14
Frytki	Tak	21
Cheeseburger	Tak	17
Napój gazowany	Tak	16
Ciasto	Tak	24
Ser żółty	Nie	0
Bekon	Nie	0
Bułeczki (z białej mąki)	Tak	15
Popcorn (maślany)	Tak	26
Płatki śniadaniowe	Tak	22
Stek	Nie	0
Orzechy	Nie	3
Jajka	Nie	0
Krakersy	Tak	11
Łosoś	Nie	0
Banan	Nie	12
Brązowy ryż (bez dodatków)	Nie	20
Jabłko	Nie	0
Fasola	Nie	7

Produkt	Przetworzony	Ładunek glikemiczny
Marchewka	Nie	2
Ogórek	Nie	0

W kontekście produktów spożywczych granica pomiędzy tym, co uzależniające, a co nie, nie jest tak wyraźna jak w przypadku alkoholu czy narkotyków. Twoja lista problematycznych produktów może znacząco różnić się od mojej, lecz w kolejnych rozdziałach otrzymasz wskazówki, jak rozpoznać te pokarmy, które pobudzają *twój własny ośrodek nagrody*.

Mimo to istnieją pewne ogólne cechy, które zwiększają potencjał uzależniający produktów – poznasz je właśnie w tym rozdziale. Zachęcam cię do zastanowienia się, który z przedstawionych systemów najbardziej do ciebie przemawia, i proponuję też byś sporządził własną listę produktów, które najwyraźniej sprawiają ci problemy.

Warto też pamiętać, że choć całkowita abstynencja od alkoholu czy papierosów jest realnym elementem planu powrotu do zdrowia, to dla większości z nas totalne, nieustanne unikanie wszystkich wysokoprzetworzonych, bogatych w cukier produktów nie jest możliwe ani realistyczne. W rozdziale 8 dowiesz się, jak uwzględnić ten fakt przy tworzeniu swojego planu dietetycznego. Na razie wystarczy, że poznasz cechy typowych problematycznych produktów, dzięki czemu łatwiej będzie ci określić, które z nich napędzają twoje uzależnienie od jedzenia, i jak wówczas rozpocząć pracę nad rozwiązaniem, które pomoże ci wrócić do optymalnego stanu zdrowia.

Jakie pokarmy są problematyczne?

CO SPRAWIA, ŻE JEDZENIE JEST UZALEŻNIAJĄCE?

Istnieje kilka cech, które sprawiają, że jedzenie może być uzależniające: ilość zawartego w nim cukru, stopień jego przetworzenia, zawartość makroskładników i soli, a także to, jak szybko „uderza” nam do głowy.

Cukier

Można jednoznacznie rzec, że cukier jest uzależniający. Badania laboratoryjne prowadzone na modelach zwierzęcych, głównie na gryzoniach, potwierdzają, że cukier wywołuje te same zachowania i objawy co substancje uzależniające, takie jak heroina czy kokaina. Szczury laboratoryjne, które otrzymywały nadmierne ilości cukru, doświadczały objawów odstawienia i miały tendencję do spożywania go w nadmiarze, ignorując przy tym zdrowszy, łatwo dostępną karmę, doprowadzając się przy tym do choroby (Wilcox 2021; Avena 2021).

Cukier, w wielu formach, jest często dodawany do wysokoprzetworzonej żywności w nienaturalnie dużych ilościach, co ma ją uczynić smaczniejszą i bardziej satysfakcjonującą – to klasyczny zabieg przemysłu spożywczego. Do najczęstszych takich form należą: cukier stołowy, syrop glukozowo-fruktozowy, sok owocowy, koncentrat soku owocowego, maltodekstryna, miód, syrop klonowy, syrop z daktyli, dekstryna kukurydziana, cukier klonowy, melasa, koncentrat soku z owocu mnicha (monk fruit), syrop z brązowego ryżu, syrop kokosowy, syrop z tapioki, owocowa frużelina oraz syrop z agawy.

Added Sugar Repository, czyli pewnego rodzaju baza/rejestr dodanych cukrów, opracowana przez fundację Eradicate Childhood

Uczenie się poprzez negatywne wzmocnienie

Oprócz tolerancji i zespołu odstawienia, kolejnym procesem o podłożu neurobiologicznym, który może napędzać uzależnienie, jest *negatywne wzmocnienie*. Wzmocnienie negatywne to proces, w którym uczymy się podejmować zachowania, o których wiemy, że złagodzą nasz fizyczny lub psychiczny dyskomfort. Wbrew powszechnemu błędnemu przekonaniu, uczenie się przez negatywne wzmocnienie bynajmniej *nie polega* na nauce unikania kary. Odnosi się raczej do sytuacji, w której usunięcie bodźca awersyjnego (takiego jak negatywny stan emocjonalny) poprzez określone zachowanie (na przykład jedzenie ciastek) zwiększa prawdopodobieństwo powtórzenia tego zachowania (Koob 2024) – w sposób podobny do mechanizmów omówionych w rozdziale 3.

Jeśli nadużywamy jedzenia, aby poprawić sobie nastrój lub „samodzielnie leczyć” naszą hiperkatyfię (przewlekły stan nadmiernej wrażliwości emocjonalnej), dochodzi wówczas do warunkowania poprzez wzmocnienie negatywne, podobnie jak w sytuacji, gdy postrzegamy jedzenie jako element nagrody. To kolejny sposób, w jaki stosowanie danej substancji (w tym jedzenia) w celu uzyskania lepszego samopoczucia sprawi, że wpadamy w niekontrolowany, błędny krąg zachowań, niechcący niwecząc nasze nawet najlepsze intencje względem nas samych.

Neurobiologia uczenia się przez negatywne wzmocnienie pokrywa się częściowo z tą, która leży u podstaw uczenia opartego na wzmocnieniu pozytywnym, czyli nagrodzie, choć mogą się tu pojawiać dodatkowe mechanizmy biochemiczne związane z receptorami opioidowymi i dynorfinowymi w ciele migdałowatym (Walker 2012). Zachowania wyuczone w ten sposób stają się kompulsywne i nawykowe, szczególnie gdy ponownie pojawia się określony ból

lub dyskomfort. Kiedy wzmocnienie negatywne ulegnie utrwaleniu, nasze wewnętrzne stany emocjonalne, takie jak stres, lęk czy depresja, zyskują zdolność wywoływania zachowań związanych z poszukiwaniem określonych substancji lub właśnie pokarmów, podobnie jak czynią to bodźce bezpośrednio kojarzone z nagrodą (Wilcox 2021). W ten sposób bodźce negatywne mogą być równie silne, jak bodźce nagradzające, o których była mowa w poprzednim rozdziale.

ZABURZENIA NASTROJU I ZABURZENIA LĘKOWE

Podobnie jak w przypadku innych zaburzeń związanych z używaniem substancji, tak też uzależnienie od jedzenia, otyłość oraz zaburzenia odżywiania z napadami kompulsywnego objadania się często występują wspólnie z depresją i innymi zaburzeniami nastroju, zaburzeniami lękowymi (w tym zaburzeniem panicznym i agorafobią) oraz przewlekłym stresem (Wilcox 2021). W świetle tego, o czym mówiliśmy w tym rozdziale, prawdopodobnie nie jest to dla Ciebie zaskoczeniem – ponieważ stres i negatywne emocje często napędzają tzw. jedzenie na pocieszenie, które może zapoczątkować, a następnie podtrzymywać problem nałogowego jedzenia. Nawykowe, uzależniające jedzenie z kolei nasila objawy lęku i depresji, ponieważ odstawienie prowadzi do pogłębienia negatywnych stanów emocjonalnych (Wilcox 2021).

Neurologiczne badania obrazowe wykazały, że osoby z zaburzeniami nastroju i zaburzeniami lękowymi oraz osoby wykazujące zaburzenia wynikające z nadużywania substancji wykazują podobne zmiany w pewnych obszarach neuronalnych. Jednym z takich

wspólnych odkryć, które jest najczęściej obserwowane w tych grupach jest osłabiona łączność pomiędzy ciałem migdałowatym (które stanowi część układu limbicznego i odpowiada za generowanie emocji) a korą przedczołową (która reguluje impulsy i reakcje emocjonalne) (Wilcox, Pommy i Adinoff 2016). Obie grupy zaburzeń charakteryzują się trudnościami w regulacji emocjonalnych reakcji na bodźce. U osób z depresją i zaburzeniami lękowymi owe zmiany mózgowe przejawiają się jako drażliwość, wycofanie społeczne lub nadmierne zamartwianie się. U osób z zaburzeniami używania substancji (lub właśnie uzależnieniem od jedzenia!) prowadzą do sięgania po „ulubioną” substancję lub jedzenie w celu osiągnięcia poczucia ulgi. Do tego zagadnienia wrócimy jeszcze w rozdziale 11, gdzie poznasz konkretne strategie i metody, które pomagają zwiększyć łączność między tymi dwiema strukturami mózgu, poprawiać regulację emocji, a tym samym ułatwić powstrzymanie się od sięgania jedzenie postrzegane jako nagroda.

TRAUMA I ZESPÓŁ STRESU POURAZOWEGO (PTSD)

Uzależnienie od jedzenia, podobnie jak inne uzależnienia, jest również związane z historią traumy oraz diagnozą zespołu stresu pourazowego (PTSD). Badania pokazują, że trauma występuje częściej u osób otyłych niż u osób nie zmagających się z otyłością, zwłaszcza wśród populacji kobiet (Kubzansky i in. 2014). Zwłaszcza traumatyczne wydarzenia z wczesnego okresu życia zwiększają prawdopodobieństwo późniejszego występowania napadów objadania się, a zatem prawdopodobnie u niektórych osób odgrywają one istotną

rolę w rozwoju uzależnienia od jedzenia (Wiss i Brewerton 2020; Dennis 2021a; Wiss 2022b; Hoover i in. 2022; Dennis 2021b).

Negatywne doświadczenia z dzieciństwa (tzw. ACEs, z ang. *Adverse Childhood Experiences*) można oceniać za pomocą szeroko stosowanej skali samooceny, która bada możliwość wystąpienia traumy dziecięcej poprzez pytania o różne doświadczenia, takie jak: przemoc seksualna, przemoc fizyczna, zaniedbanie emocjonalne lub fizyczne, dysfunkcja rodziny (w tym częste konflikty, rozwód rodziców, obecność w rodzinie osób z zaburzeniami psychicznymi, próbami samobójczymi lub uzależnieniami). Wszystkie formy traumy dziecięcej – w tym także negatywne doświadczenia, takie jak przemoc rówieśnicza czy niezdrowe wzorce przywiązania – mogą zwiększać ryzyko rozwoju uzależnienia od jedzenia lub pojawienia się zaburzeń odżywiania w okresie dorosłości (Wiss 2022b).

Traumy przebyte w życiu dorosłym oraz sposób, w jaki nasz organizm na nie reaguje, również mogą wpływać na ryzyko rozwoju uzależnienia – w tym również uzależnienia od jedzenia. W pewnym badaniu prospektywnym prowadzonym na kobietach, które przeżyły traumę stwierdzono, że te kobiety, u których rozwinął się PTSD, miały większe ryzyko przyrostu masy ciała w porównaniu z tymi, u których objawy PTSD się nie pojawiły (Kubzansky i in. 2014).

Jak trauma może wzmacniać uzależnienie od jedzenia

Trauma może stymulować zachowania mające cechy nałogu poprzez wiele mechanizmów biologicznych. Po pierwsze, tworzy psychologiczne i emocjonalne środowisko sprzyjające procesom wzmocnienia negatywnego – im częściej doświadczamy psychicznego dyskomfortu, tym silniejsza staje się potrzeba znalezienia

sposobu przyniesienia ulgi i uspokojenia, o czym mówiliśmy już w poprzednich sekcjach.

Po drugie, trauma i PTSD negatywnie wpływają na naszą kontrolę impulsów. Badania pokazują, że trauma i zaniedbanie w dzieciństwie mogą zwiększać ryzyko wystąpienia otyłości i napadów objadania się właśnie poprzez deficyty kontroli impulsów (Hoover i in. 2022). Osoby z PTSD wykazują mniejszą aktywność kory przedczołowej podczas wykonywania zadań związanych z funkcjami poznawczymi w porównaniu z grupą kontrolną (Wilcox 2021). Wysoki poziom noradrenaliny i hormonów stresu prowadzi do bezsensowności, obniżenia funkcji poznawczych i upośledzenia podejmowania decyzji, co sprawia, że opieranie się zachciankom staje się jeszcze trudniejsze.

Po trzecie, trauma może nasilać uzależnienie od jedzenia poprzez zwiększenie wrażliwości ośrodka nagrody, wywoływanie warunkowego uczenia się oraz wzmacnianie motywacji do poszukiwania i dążenia do osiągnięcia nagrody (Stelly i in. 2020; Wilcox 2021; Wiss 2022b). U osób z doświadczeniem traumy po zażyciu niektórych substancji obserwuje się silniejsze wyrzuty dopaminy w prążkowie, co wskazuje na nadwrażliwość ich ośrodka nagrody. Dodatkowo, osoby z PTSD wykazują też pewne zmiany w mózgu – w tym wyższy poziom transporterów dopaminy – co przekłada się też na zwiększony poziom dopaminy lub przewlekłe podwyższoną aktywność dopaminergiczną (Wilcox 2021).

Wreszcie, utrata jakości snu, często obserwowana u osób z PTSD, zwiększa reaktywność mózgową ośrodka nagrody na bodźce związane z jedzeniem (Samakidou i in. 2023; Wilcox 2021; Katsunuma i in. 2017).

Stygmatyzacja masy ciała jako źródło stresu i traumy

Mieszkańcy Ameryki Północnej, jak i w wielu innych części świata, wciąż odczuwają presję ze strony mediów społecznościowych i niezdrowych norm społeczno-kulturowych, by być szczupłymi. Upředzenia wobec osób z nadwagą oraz nierealne ideały dotyczące wyglądu ciała stanowią we współczesnej kulturze całkiem poważny problem (Kemp i in. 2023). Clarissa z podcastu *Food Junkies* donosi, że większość jej pacjentów wskazuje na związek przyczynowo-skutkowy między doświadczeniem dyskryminacji z powodu wagi a objawami lęku i depresji. Kiedy społeczna stygmatyzacja zaczyna się objawiać pod postacią poczucia wstydu i niskiej samooceny, pojawia się dysforia, która – jak już wiemy – stanowi niebezpieczne podłoże dla rozwoju uzależnienia od jedzenia. Upokarzanie i stygmatyzowanie nie tylko nie pomagają, lecz wręcz pogłębiają uzależnienie, popychając ludzi jeszcze głębiej w wir nałogu (Van Tulleken 2023).

Badania wykazują, że to nie sam rozmiar ciała, lecz interakcja między owym rozmiarem a normami kulturowymi sprawia, że osoby o większej masie ciała zmagają się z niską samooceną, wstydem i problemami psychicznymi. W kulturach, w których większe ciała są bardziej akceptowane, samoocena w znacznie mniejszym stopniu związana jest z masą ciała jako taką (Kemp i in. 2023). Co więcej, badania dowodzą, że to nie faktyczna otyłość, ale to jak jest postrzegana, koreluje z współwystępowaniem zaburzeń psychicznych (Perry, Guillory i Dilks 2021). U kobiet – które częściej bardzo intensywnie odczuwają stygmatyzację i wobec których presja, by być szczupłymi, jest większa niż u mężczyzn – poczucie wstydu i niska samoocena są ściślej związane z obrazem własnego ciała (Kemp i in. 2023). Presja społeczna oddziałuje na nie silniej. Wszystkie te badania jednoznacznie wskazują, że to czynniki kulturowe,

Umiejętności zmniejszania wrażliwości na sygnały żywieniowe

Jeśli jest w twoim domu, jest w twoich ustach.

— CLARISSA KENNEDY, podcast *Food Junkies*

Mam nadzieję, że jest już dla ciebie całkowicie jasnym, że ograniczenie cukru i ultraprzetworzonej żywności oraz zwiększenie w diecie udziału świeżych, naturalnych produktów pomoże zmniejszyć twoją wrażliwość na sygnały żywieniowe, poprawi kontrolę impulsów i nastrój, a także ograniczy zachcianki, dzięki czemu odzyskasz spokój i równowagę w relacjach z jedzeniem. Zmiana tego, co i jak jesz, stanowi fundament całego procesu zdrowienia.

Jeśli jesteś taki sam jak wielu z nas, prawdopodobnie próbowałeś już zmieniać swoje nawyki żywieniowe, ale nie udało ci się ich utrzymać na dłuższą metę. Znam to dobrze – kiedyś żartowałam,

że jestem ekspertką od rzucania, bo rzucałam palenie setki razy, tak samo jak zaczynałam i porzucałam niezliczone plany żywieniowe. W przypadku osób z uzależnieniem od jedzenia dobre chęci często nie wystarczają. Jak mówi Michael Moss: „Uzależnienia kradną naszą wolną wolę” (Moss 2021).

Zmiana nałogowych nawyków jest niezmiernie trudna, dlatego potrzebujesz dodatkowych umiejętności i strategii. W kolejnych trzech rozdziałach znajdziesz narzędzia, które pomogą ci trzymać się obranej drogi i pozytywnie wpłyną na chemiczne procesy zachodzące w twoim uzależnionym mózgu, przyspieszając dokonywanie postępów. Pomogą ci one zarówno wytrwać przy swoich postanowieniach na tyle długo, aby zobaczyć ich efekty, jak i będą bezpośrednio wspierać struktury mózgowie odpowiedzialne za poszukiwanie nagrody.

Zachowania uzależnieniowe wynikają z trzech kluczowych problemów w funkcjonowaniu mózgu: zwiększonej wrażliwości na sygnały żywieniowe, słabej regulacji stresu i emocji oraz osłabionej kontroli impulsów. W rozdziale 10 dowiesz się, jak chronić się przed wrażliwością na sygnały żywieniowe. Rozdział 11 omawia umiejętności zarządzania stresem i emocjami, a rozdział 12 skupia się na poprawie kontroli impulsów i podejmowania decyzji.

PROBLEM WRAŻLIWOŚCI NA SYGNAŁY ŻYWIENIOWE

Kiedy otwieram puszkę tuńczyka albo kociej karmy, nasz kot od razu przybiega, przyciągnięty dźwiękiem lub zapachem – to właśnie przykład wrażliwości na sygnały związane z jedzeniem. Podobnie jak zwierzęta, my również jesteśmy zaprogramowani, by reagować

na sygnały z otoczenia, a współczesny świat jest nimi wręcz wypełniony. Clarissa naliczyła 160 sygnałów żywieniowych w ciągu jednego dnia (Lembke 2021a, 2021b). Zapach ciasteczek, widok pączka czy kęs lodów mogą natychmiast pobudzić nasz ośrodek nagrody. Jak możemy ochronić się przed tą lawiną bodźców? Jak powstrzymać nasze mózgi poszukujące nagrody przed zbaczaniem z obranej trasy? Jak zdjąć nogę z gazu?

Unikaj stymulacji wyzwalaczami

Świetnym sposobem ochrony przed zejściem z kursu spowodowanym działaniem bodźców środowiskowych jest zapobieganie sytuacjom, w których zachcianki w ogóle pojawiają się. Największy efekt dają działania proaktywne. Dzieje się tak dlatego, że kiedy pewne obwody nagrody w mózgu już się „rozpalą”, a kontrolę przejmą nienasycone pragnienia, opieranie się im może być bardzo trudne i niekomfortowe.

Aby tego uniknąć, możesz zmienić swoje otoczenie. Najpierw zidentyfikuj te w swoim środowisku wyzwalacze i stymulatory, na które jesteś najbardziej wrażliwy. Następnie postaraj się je usunąć. Zrobienie tego na miarę własnych możliwości jest szczególnie ważne we wczesnym etapie zdrowienia.

Wyzwalacze zwane też stymulatorami mogą przybierać różne formy: mogą to być same produkty spożywcze albo związane z nimi obrazy, dźwięki, zapachy czy reklamy. Miejsca takie jak sklepy, restauracje czy nawet pokoje socjalne w pracy, w których wcześniej się objadałeś, a także osoby, z którymi w których towarzystwie docho- dzi do przejadania się, również mogą osłabiać twój proces zdrowienia. Spotkania towarzyskie, imprezy i święta łączą w sobie sygnały żywieniowe i presję społeczną, co czyni je szczególnie trudnymi.

Nawet niektóre smaki lub ukryte cukry znajdujące się w twoim planie żywieniowym mogą wywoływać owe niepożądane zachcianki. Czy zdarza ci się, że po zjedzeniu konkretnego produktu – czy to natychmiast, czy po kilku godzinach – zaczynasz odczuwać silną ochotę na jakieś pokarmy o wysokim potencjale nagradzającym? Przetrzęsij swoje szafki pod kątem produktów, które regularnie wywołują pojawianie się zachcianek, i ponownie przejrzyj ich etykiety, sprawdzając czy nie zawierają któregoś z 262 rodzajów cukru.

Czasem masz świadomość, że w danym momencie coś działa na ciebie stymulująco, ale bardzo często nie zdajesz sobie z tego sprawy. Możesz nagle znaleźć się w sytuacji, w której zauważysz, że właśnie znajdujesz się w samym środku realizacji intensywnego pragnienia albo nawet epizodu objadania się, nie mając totalnie pojęcia, jak do tego doszło. Próba zidentyfikowania ukrytego wyzwalacza, gdy cofasz się myślami w czasie, czasem zadziała, ale innym razem zupełnie się nie sprawdzi. Dlatego pamiętaj, że jest to cały proces, i że świadomość własnych stymulujących cię wyzwalaczy nie pojawi się bynajmniej z dnia na dzień.

Ćwiczenie: **OCENA ZACHCIANEK**

Proponuję, abyś przez tydzień prowadził krótkie notatki. Przygotuj siedem kartek papieru (po jednej na każdy dzień tygodnia) i na każdej z nich narysuj pięć kolumn. W pierwszej kolumnie po lewej stronie zapisuj godziny swojej aktywności (po obudzeniu się). W kolejnej kolumnie przygotuj miejsce na ocenę swoich zachcianek (w skali od 1 do 5). Oceniaj je cztery razy dziennie, o stałych porach, co cztery godziny. W tej samej kolumnie zaznaczaj

również momenty, w których zachcianki są wyraźnie silniejsze albo kiedy odnotowujesz pojawienie się problematycznych zachowań związanych z jedzeniem. W trzeciej kolumnie zapisuj wszystko, co jesz w ciągu dnia (zarówno ilość, jak i rodzaj pokarmu). W czwartej kolumnie opisz, z kim spędzałeś czas i czym zajmowałeś się w ciągu dnia. W piątej kolumnie zanotuj ważne obserwacje dotyczące nastroju, snu, aktywności, poziomu głodu, bodźców żywieniowych z otoczenia i tym podobnych kwestii. Po tygodniu przejrzyj swoje notatki i zobacz, czy dają ci większy wgląd w to, na jakie czynniki jesteś szczególnie wrażliwy.

Ćwiczenie: **ODNOTOWYWANIE PRZESZKÓD**

Poświęć pięć minut na sporządzenie zapisków w swoim dzienniku, próbując odpowiedzieć sobie na pytanie: kiedy w przeszłości próbowałeś zmienić swoje nawyki żywieniowe, co działo się wokół ciebie, w twoim otoczeniu oraz w tobie samym (jakie emocje i myśli ci towarzyszyły) zwłaszcza w okresie, gdy postanowiłeś się poddać?

Ćwiczenie: **OSOBISTE WYZWALACZE**

Przyjrzyj się poniższej liście moich własnych wyzwalaczy stymulujących mnie do niepożądanych reakcji:

- Widok bochenka świeżego chleba leżącego na blacie, w chwili kiedy się go nie spodziewam



Dr Claire Wilcox – psychiatra specjalizująca się w leczeniu uzależnień i badaczka neurobiologii nałogów, laureatka grantów National Institutes of Health (NIH). W swojej pracy pomaga osobom zmagającym się z uzależnieniami i zaburzeniami odżywiania.

**Dlaczego tak trudno przestać jeść niektóre produkty?
Czy to możliwe, że żywność jest projektowana tak,
aby nas uzależnić?
Czy można „przeprogramować” mózg
i odzyskać kontrolę nad odżywianiem?**

Współczesna żywność wysokoprzetworzona została stworzona tak, by maksymalnie pobudzać w mózgu systemy nagrody. To dlatego tak wielu z nas doświadcza silnych zachcianek, napadów objadania się i utraty kontroli. Problem nie leży w słabej woli – jego źródłem jest biologia mózgu.

W tej przełomowej książce dr Claire Wilcox pokazuje, jak cukier i ultraprzetworzone produkty wpływają na neurochemię mózgu, działając podobnie jak substancje uzależniające. Oferuje praktyczne narzędzia, które pomogą ci przerwać błędne koło zachcianek i odzyskać zdrową relację z jedzeniem.

Dzięki tej książce:

- zrozumiesz, dlaczego żywność wysokoprzetworzona tak silnie oddziałuje na mózg,
- dowiesz się, skąd biorą się zachcianki i kompulsywne jedzenie,
- poznasz sposoby przerywania błędnego koła objadania się,
- nauczysz się rozpoznawać produkty, które wywołują uzależniające reakcje,
- odkryjesz, jak odzyskać kontrolę nad swoimi nawykami żywieniowymi.

**Zrozum swój mózg.
Przerwij błędne koło zachcianek.
Zacznij żyć zdrowiej.**

Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)



Książkę możesz kupić w [sklepie](#)

