

## Étkezést befolyásoló tényezők



Bár az étkezés elsősorban azt a célt szolgálja, hogy megfelelő mennyiségű energiát (kcal) és tápanyagokat (fehérje, zsír, szénhidrát, vitaminok, ásványi anyagok és egyéb összetevők) biztosítson számunkra, de ezen túlmenően számos tényező befolyásolhatja még azt, hogy mikor, és mennyit eszünk.

Vitathatatlan, hogy általában nem csak az éhségérzet miatt eszünk, hanem azért, mert enni jó.

**Az evés örömforrás is.**

**Sokszor eszünk lelki állapotunk szerint:** stressz-, bánat-, unalom-, de akár jutalomevés stb.

Van, amikor az **ízérzésünk befolyásolja evésünket**, ki édes, ki sósra, savanyúra, de akár kesernyésre is vágyhat.

De **eszünk a „gyomrunkkal” is**, addig, míg telítetté nem válik, hiszen a jóllakottság érzése nem kalóriától, szénhidrátmennyiségtől függ, hanem a gyomor telítettségétől. Ilyenkor nem mindegy, hogy kis adag, nagy kalória mennyiséggel kerül eléink, vagy nagy mennyiségű, de kis kalória tartalmú ételt eszünk.

**Eszünk a szemünkkel is.** Ebben az esetben nem mindegy, hogy egy zsemle egy szendvicznek elkészítve árválkodik tányérunkon, vagy 4-5 szeletre felvágva, beborítja azt. Igaz, ilyenkor arra is kell figyelni, hogy ne 4-5-szörös mennyiség kerüljön a szendvicsekre pl. felvágottból, sajtból. Mivel diabétesz esetén a magasabb szénhidráttartalmú ételekből általában nem fogyasztható el egy szokásos „normál” adag (pl. burgonya, rizs, tészta esetében), ezeket érdemes szétteríteni a szokásos tányéron vagy egy kisebb adag köret is nagyobbak látszik a kis tányéron (ezt hívják „rejtett tálalásnak”).

Számít az is, hogy **gyorsan, vagy lassan eszünk**. A jóllakottság érzet akkor alakul ki, ha lassabban, minden falatot jól megrágva (akár 30x) fogyasztjuk el az enivalót. Ha öt perc alatt bekapjuk, sokszor szembesülünk a problémával, hogy olyan mintha nem is ettünk volna. Csak az ízt érezzük a szánkban, és ha ízlett, amit ettünk, sokszor eszünk is még. A jóllakottság, teltségérzet viszont majd csak később, kb. 20 perc múlva alakul csak ki. Ezután tapasztalhatók meg a túlevés tünetei is, ha nem tudtuk fegyelmezni magunkat (hasfeszülés, puffadás érzet stb).

Egyszer egy pszichiátertől hallottam, hogy **evés szempontjából az a legveszélyesebb, ha nem tudjuk megfogalmazni, hogy mit szeretnénk enni.**

„Valami finomat szeretnék enni...”

Ismerős?

Ezzel a módszerrel nagy mennyiségű energiához tudjuk juttatni szervezetünket, hiszen hiába eszünk valamit, úgymint másra is vágyunk.

Szóval, ha eszünk, használjuk az eszünket is. Többek között arra is gondolva, hogy ne csak az ízlelőbimbóinkat kényeztessük, hanem vegyük figyelembe azt is, mire lenne szüksége a szervezetünknek: rostok, vitaminok stb.

Ha sikerül szembesülnünk vele, hogy melyek tényezők befolyásolják evésünket, tudatosan odafigyelve (pl. nem eszünk újra étkezés után fél órán belül, utána is csak néhány falatot, ha tényleg éhesnek érezzük magunkat) máris ellentámadásba lendülhetünk a túlzott energia bevitellel szemben, és könnyebb lesz betartani a cukorbetegeknek szóló ajánlásokat is.