

# Jak emocje kształtują nasze wybory żywieniowe?

ŻYWNOŚĆ – JELITA – MÓZG

SPOTKANIE EDUKACYJNE WELCOME2

**Patrycja Fijał**

Poradnia Dietetyki Medycznej  
dietetyk medyczny, psychodietetyk



# Psychodietetyka

interdyscyplinarna dziedzina wiedzy, łącząca zagadnienia z obszaru psychologii, dietetyki i medycyny stylu życia.



# Emocje

**świadome** lub **nieświadome** silne, względnie nietrwałe, gwałtowne uczucia o silnym zabarwieniu i wyraźnym wartościowaniu

## Emocje pozytywne

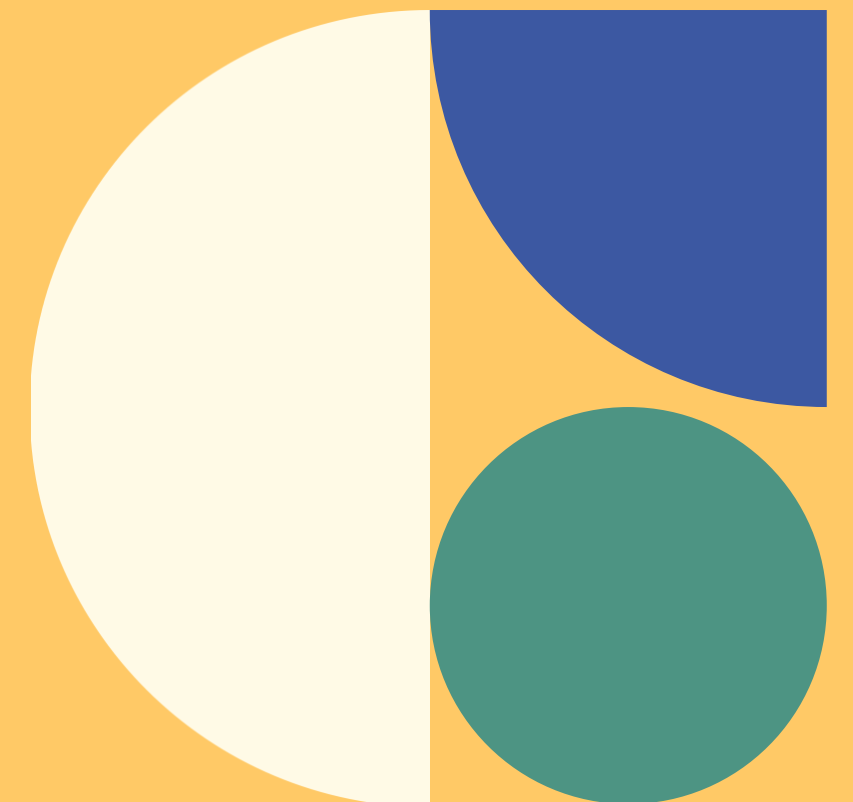
---

Duma  
Rozbawienie  
Zadowolenie  
Ufność  
Uczucie uznania  
Radość  
Wdzięczność

## Emocje negatywne

---

Irytacja  
Frustracja  
Rozdrażnienie  
Strach  
Smutek  
Rozczarowanie  
Bezsilność





Emocje wpływają na:

- motywację do jedzenia,
- wybór żywności
- tempo jedzenia.

Ważnym zagadnieniem jest wpływ stresu i negatywnych emocji na ilość i jakość spożywanego pokarmu.

Szczygieł, D., & Kadzikowska-Wrzosek, R. (2014). Emocje a zachowania żywieniowe - przegląd badań.



Kondycja psychiczna Polaków

# STRES

raport Mind Health Centrum  
Zdrowia Psychicznego, 2022



# Samoregulacja

- Kontrola oraz modyfikacja własnego stanu emocjonalnego.
- Proces regulacji może kształtować się w sposób nieświadomy i automatyczny, bądź też całkowicie świadomie i intencjonalnie.
- Proces, dzięki któremu człowiek ma wpływ na to, jakie emocje się w nim pojawiają i na sposób ich doświadczania.



Jedzenie jest jedną  
z najpopularniejszych  
strategii  
regulacji emocji.



# Jedzenie emocjonalne



- Ucieczka od dyskomfortu związanego z doświadczaniem negatywnych emocji.
- Pobudzenie układu dopaminergicznego → odczucie przyjemności.
- Wysoka intensywność ↓, niska intensywność ↑.
- Osoby stosujące restrykcje żywieniowe, w odpowiedzi na negatywne emocje częściej sięgają po pokarm.
- Preferowane są pokarmy o wysokiej smakowości: wysokowęglowodanowe i tłuste; chrupiące.



# Statystyki dotyczące jedzenia emocjonalnego:

Ogólna populacja:

**od 20% do 50%**

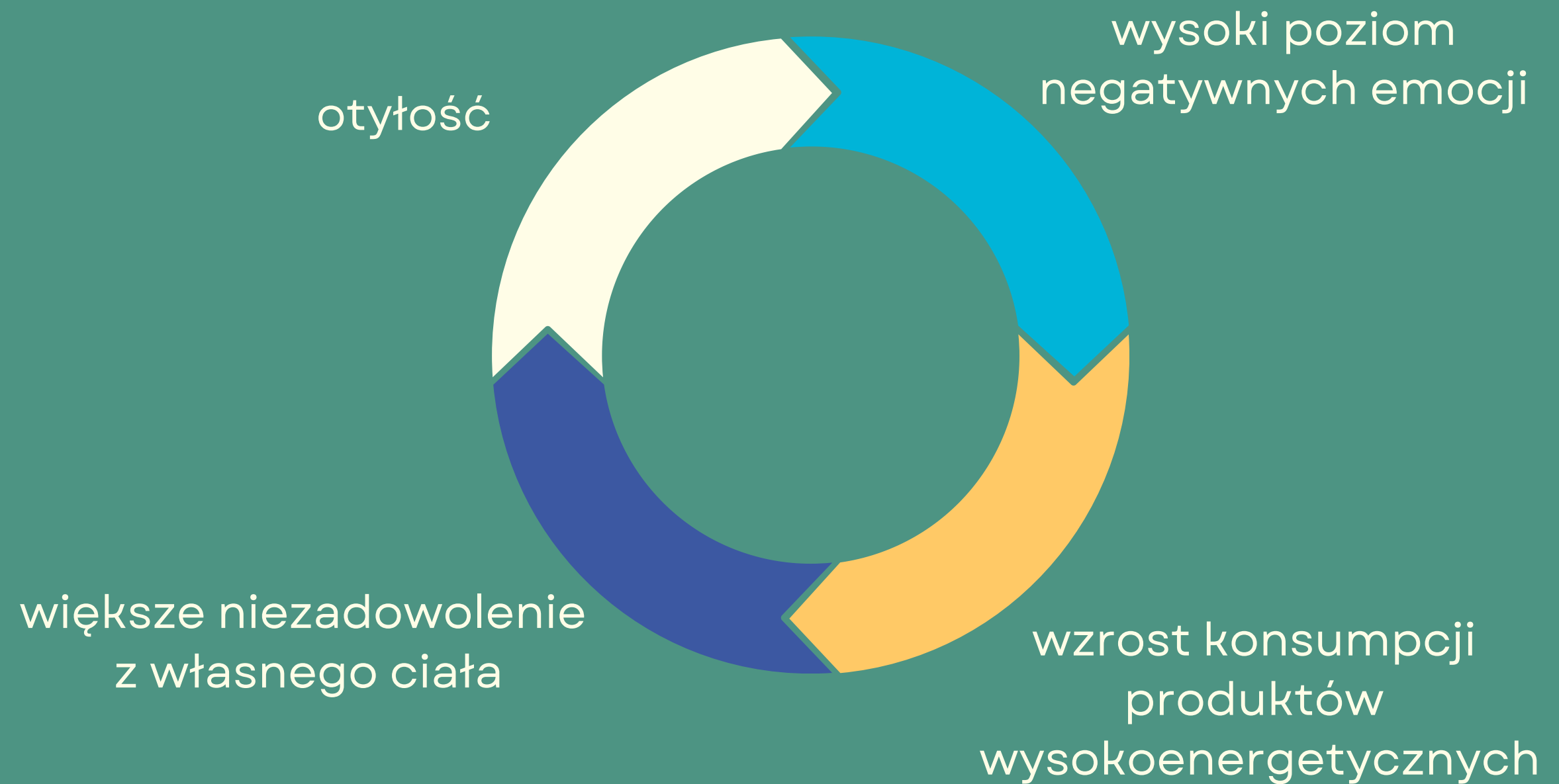
ludzi doświadcza problemów z jedzeniem emocjonalnym na różnych etapach życia.

**Osoby z nadwagą i chorujące na otyłość:**  
od 60% do 80%

Dakanalis, Antonios et al. "The Association of Emotional Eating with Overweight/Obesity, Depression, Anxiety/Stress, and Dietary Patterns: A Review of the Current Clinical Evidence." *Nutrients* vol. 15,5 1173. 26 Feb. 2023, doi:10.3390/nu15051173



# Otyłość: mechanizm błędnego koła niezadowolenia





# Nawyki żywieniowe

Jedzenie w obliczu narastającego napięcia emocjonalnego jest nawykiem. Nawyki żywieniowe mają automatyczny, szablonowy charakter. Większość z nich kształtuje się w procesie wielokrotnego powtarzania tych samych czynności według wyuczonego wcześniej wzoru.

# Samoregulacja

Istotną rolę w załamaniu procesu samoregulacji odżywiania się odgrywa wyczerpanie zasobów psychoenergetycznych, które są niezbędne do kontrolowania samego siebie.

Z tego powodu epizody objadania się o wiele częściej występują w sytuacjach zmęczenia fizycznego lub wyczerpania emocjonalnego.

Obara-Gołębiewska M. Nadwaga, otyłości i psychologia. Difin SA 2020

Źródło zasobów psychoenergetycznych jest odnawialne.



# Praktyczne wskazówki



Zrozum kiedy  
działasz na  
autopilocie

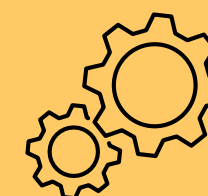


Znajdź motywy, które kierują  
Twoim jedzeniem  
emocjonalnym

Czy słodycze rozwiążą mój problem?  
W jakim celu sięgam po czekoladę w  
chwili stresu, jakiego efektu oczekuję ?



Znajdź  
alternatywę



Oducz się nawyku  
i zastąp go nowym



# Praktyczne wskazówki



- **Świadome jedzenie:** Skup się na jedzeniu. Ciesz się każdym kęsem, zamiast jeść automatycznie.
- **Techniki relaksacyjne:** Medytacja, głębokie oddychanie czy mindfulness mogą pomóc w redukcji stresu.
- **Planowanie posiłków:** Przygotowywanie zdrowych posiłków z wyprzedzeniem może pomóc uniknąć impulsywnych wyborów.
- **Wsparcie społeczne:** Rozmawiaj z bliskimi o swoich emocjach i szukaj wsparcia w grupach czy u specjalistów.



# Dziękuję za uwagę

**Patrycja Fijał**

dietetyk medyczny, psychodietetyk

Poradnia Dietetyki Medycznej

**dietetykolsztyn@gmail.com**



**dietetykmedyczny.olsztyn**