

## Kapitola 5

# Chuť do jedla: jedlo umožňuje prežiť

**C**huť do jedla je obdivuhodne zložitá, napriek tomu aj dosť predvídateľná. Vždy ma zaujímalo, prečo sa niekedy tak výrazne vymkne spod kontroly. Väčšina z nás má čo jesť, no napriek tomu sa často správame, ako keby sme hladovali. V univerzitných lekárskejších knižniciach som objavila niekoľko starých zaprášených vedeckých časopisov s informáciami o fascinujúcich výskumoch správania ľudí a zvierat v súvislosti s chuťou do jedla. Dôkladne som si ich preštudovala a bola som ohromená, aká úžasná je vrodená chuť do jedla. Vedci o tejto vrodenej schopnosti hovoria ako o „nutričných schopnostiach“. V tejto kapitole podávam zhrnutie hlavných myšlienok z týchto výskumov. Ako sa dočítate, chuť do jedla je dokonalý mechanizmus, ktorý nám zabezpečuje prežitie. Každý človek má v sebe *odborníka s intuitívnymi znalosťami o výžive*.

### Výskumy chuti do jedla u malých detí

Malé deti majú vrodennú schopnosť regulovať si príjem kalórií. Nikto nemusí učiť novorodenca, čo a koľko má zjesť. Prirodzene vie, akú výživu jeho organizmus potrebuje. Potvrďuje to zaujímavá štúdia vykonaná u 37 dojčiat. Vedci dali matkám fľaše s vopred odmeraným množstvom mlieka, v ktorých niektoré bolo riedené a niektoré nebolo nijako upravované. Mamičky nevedeli, aké mlieko deťom dávajú. Vedci ich požiadali, aby nechali deti vypiť toľko mlieka, koľko budú chcieť.

Dojčatá, ktorým bolo podané riedené mlieko, vypili viac, samozrejme preto, aby dorovnali príjem kalórií a tuku. Pozoruhodné bolo, že obidve skupiny detí prijali približne rovnaké množstvo kalórií a gramov tuku.

Iná štúdia, ktorá skúmala správanie dojčiat, potvrdila, že ľudia majú vrodennú nutričnú inteligenciu. Skupine podvyživených jamajských detí bádatelia umožnili neobmedzený prístup k jedlu. Podľa očakávania sa deti najedli do prasknutia! Jedli o 200 až 300% viac jedla, ako riadne živené deti rovnakého veku.

No keď ich váha dosiahla normál, príjem potravy sa znížil na rovnakú hodnotu, ako u normálne živených amerických detí! Úprava príjmu kalórií smerom

dole nastala u jamajských detí vždy do 48 hodín od doby, kedy dosiahli normálnu telesnú hmotnosť. Ich váha potom vykazovala zdravý a stabilný rast. Nejedli „do zásoby“ a nestali sa obéznymi, ani sa nevrátili k hladovaniu. Tým, že dostali možnosť neobmedzene jesť, sami si upravili váhu do primeraných medzí.

Táto úprava príjmu kalórií je zrejmá aj u dospelých. Pri jednej dôsledne kontrolovanej štúdií vykonávanej v laboratórnych podmienkach mohli ľudia jesť, koľko chceli. Na prípravu a podávanie jedla vedci dozerali a tak mohli príjem potravy merať.

Bez toho, aby o tom účastníci pokusu vedeli, dostávali niekedy nízkokalorické jedlo, čo spôsobilo, že príjem potravy zvýšili. Či už bola kalorická hodnota potravín nízka alebo vysoká, celkový energetický príjem mali stáť. Tieto výsledky svedčia o skutočnosti, že máme istú vrodenú schopnosť, ktorá nás vedie k tomu, že zjeme toľko jedla, koľko je potrebné, aby sme pokryli svoju kalorickú potrebu!

Viacerí z nás majú zrejme rovnakú skúsenosť. Zjete na večeru nízkokalorické mrazené jedlo z obchodu a stále ste hladní. Tak si dáte ešte jednu porciu. V tej chvíli sa váš energetický príjem zvýši z diétnych 300 kcal na 600 kcal. Radšej ste si mali vychutnať „normálne“ jedlo a možno by ste ešte ušetrili 100 kcal!

## **Ked' krmíme hladné srdce**

Prvé prijímanie potravy pod vplyvom emócií je zrejmé už u dojčiat. Jedna štúdia skúmala dôvody a podnety, na základe ktorých matky podávajú deťom fľašku s mliekom. Táto činnosť často vôbec nie je spojená s tým, že by dieťa bolo hladné, ale je to spôsob, ako ho utíšiť. Dojčatá teda dostávajú na upokojenie fľašu s mliekom a tak si ju spájajú s pocitom emočného komfortu. Možno že upokojujúci účinok mlieka súvisí s jeho schopnosťou meniť náladu (pozri kapitola 13). Výsledok je vždy rovnaký: už bábätko sa naučí spájať si jedlo s láskou.

Bádatelka L. L. Birchová vykonala veľa výskumov, ktoré potvrdzujú to, o čom je väčšina z nás presvedčená: ak dospelí používajú jedlo ako odmenu („Tu máš čokoládu, Zuzi. Bola si dnes také dobré dievčatko, zaslúžiš si niečo dobré.“), naučia sa deti stotožňovať sladkosť s pozitívnymi pocitmi. Z jednej štúdie vyplynulo, že stačí, aby sa dospelý správal priateľsky vo chvíli, keď dieťaťu podáva nejaký pokrm, a u dieťaťa sa tým zvýši záujem o toto konkrétne jedlo!

Emočné prepojenie medzi láskou a jedlom je zrejmé aj v našom spôsobe vyjadrovania. Medzi výrazy prejavu náklonnosti patrí v angličtine rad láskyplných oslovení súvisiacich s jedlom, ako napríklad: *Sweetie Pie*, *Honey Bun*, *Sweetheart* a pod. (Doslova: sladký

koláčik, medulienka, sladké srdiečko - pozn. red.)  
Sviatok sv. Valentína alebo iné oslavy, ktoré súvisia s citmi, sa tiež točia okolo jedla. Vyvrcholením narodeninovej oslavy je torta alebo zmrzlina. Počas detstva a dospievania sa učíme vnímať, že oslavovanie je spojené s jedlom.

Zaujímavý jav nastáva, keď sa človek zaľúbi. Vtedy často chuť do jedla stratí. Sme natoľko naplnení šťastím, že na jedlo ani nepomyslíme. Pre mňa je to najjasnejší dôkaz spojenia jedlo = emócia. Pokiaľ dokážeme byť „zaľúbení“ do života, prirodzene dôjde k tomu, že nás jedlo prestane zaujímať. A do svojho života sa zaľúbime vtedy, keď sa budeme riadiť vnútornými inštinktmí, ktoré nás navedú na cestu splnenia všetkých našich cieľov.

## **Ako je chuť do jedla ovplyvňovaná diétami**

Spúšťajú redukčné diéty mechanizmus túžby po jedle? Viacerí odborníci tvrdia, že rozmýšľať o tom, čo je správne jesť a čo nesprávne, vytvára vnútorné napätie, ktoré v skutočnosti podnecuje sa prejedanie. Spomínaná otázka zaujímala aj Jean Harveyovú, ktorá sa zaoberala štúdiom literatúry, kde sa analyzovala súvislosť medzi redukčnými diétami a nekontrolovateľnou túžbou po jedle, a zároveň vykonávala vlastné experimenty. Neobjavila žiadne dôkazy, že by diéty chuť na jedlo zvyšovali.

Pri študovaní príslušnej literatúry nenašla žiadnu súvislosť medzi diétnymi obmedzeniami a bažením po jedle. Ani z ďalších výskumov, ktoré Harveyová posudzovala, nevyplynuli jasné dôkazy, že by držanie diéty zvyšovalo chuť do jedla nad normálnu úroveň. Jean Harveyová si však uvedomovala, že v súčasnom kultúrnom povedomí je zakotvené, že „redukčné diéty vedú k pocitom strádania, čo následne spôsobuje túžbu po jedle“. Terapeuti aj vedci, ktorí sa zaoberali výskumom porúch príjmu potravy, často citujú neoverené výpovede žien, ktoré sa začali neriadene prejedať v dôsledku pocitov obmedzenia súvisiacich s diétou. Harveyová sa rozhodla túto skutočnosť vedecky overiť, čo urobilo iba málo z tých, ktorí o poruchách príjmu potravy teoretizujú. Počas 20 týždňov porovnávala dve skupiny ľudí, ktorí držali nízkoenergetickú diétu. Jedna skupina ju mala výrazne nízkoenergetickú, druhá stredne nízkoenergetickú. Skupina s veľmi nízkoenergetickou diétou nedostávala žiadne sacharidy a mala obmedzený aj príjem tukov.

Jean Harveyová vychádzala z toho, že skupina s veľmi nízkoenergetickou diétou bude túžiť po jedle najviac, najmä po potravinách s vysokým obsahom

sacharidov a tuku. U oboch skupín však došlo k zníženiu túžby po jedle! Vyvodila z toho nasledujúci záver:

„Hlavným zistením tohto výskumu bolo, že jedinci na nízkoenergetickej aj veľmi nízkoenergetickej diéte zaznamenali zníženú túžbu po všetkých typoch jedla.“

Judith Rodinová, renomovaná odborníčka na poruchy príjmu potravy na Yale University, súhlasí. Tiež konštatuje, že nenašla žiadnu významnú spojitosť medzi diétnymi obmedzeniami a túžbou po jedle. Toto zistenie ju zrejme prekvapilo, pretože píše: „Domnievali sme sa, že ženy majú často nevyhranený názor na jedlá, ktoré sú všeobecne považované za nezdravé alebo spôsobujú priberanie na váhe, a preto by ich mohli považovať za žiaducejšie.“ Iné štúdie zaznamenali podobné závery. Aj keď by sme si na základe logiky mohli myslieť, že pri diéte hladujeme, empirické dôkazy to nepotvrdzujú. Jediný druh diéty, spojený so zvýšenou túžbou po jedle, je ten, kedy je príjem energie a tuku obmedzený na úroveň nižšiu, ako je potrebné na prežitie.

Výsledky týchto štúdií dávajú zmysel, zvlášť keď zoberieme do úvahy, že túžba po jedle je jednoznačne dielom emócií. Keď si vyriešite emočné problémy, túžba po jedle sa zmení alebo vytratí. Jediná súvislosť medzi bažením po jedle a redukčnými diétami spočíva v tom, že vám zdravá strava a pravidelné cvičenie zvyšujú sebaúctu. Pokiaľ sa o svoje telo dobre staráte, budete naň hrdí a budete sa cítiť viac nabití energiou. A takéto pozitívne pocity znižujú potrebu prejedat' sa.

Jediný dôkaz, ktorý som našla a ktorý by potvrdzoval názor, že redukčné diéty vedú k prejedaniu, je čierno-biely štýl myslenia niektorých ľudí. Dajú si trebárs jeden keksík a potom si povedia: „Diétu som už aj tak porušil, takže teraz už môžem zjesť, čo len chcem!“ Tento typ prejedania však má tiež korene v psychických, a nie fyzických problémoch.

Redukčné diéty prejedanie nespôsobujú. Zato nevyriešené emócie *áno!*

## **Ako pôsobia na chuť do jedla**

### **sociálne vplyvy**

Zjete pri stretnutiach alebo na večierkoch viac ako normálne? U viacerých ľudí je to tak. Rôzne výskumy dokázali, že k prejedaniu podnecuje už len prítomnosť druhých ľudí. Z výsledkov dvoch výskumov vyplynulo, že muži aj ženy zjedli podstatne viac pri spoločných akciách, ako keď boli sami.

Niektoré potravinové preferencie máme naučené.

Jeden významný výskum, ktorý bol vykonávaný na zvieratách, podrobne skúmal, ako si osvojujeme chuť jedla. Vedci učili krysy podmienenej chuťovej averzii

tak, aby odmietali jeden druh potravy a jedli iný. Používali na to mierne otrávené jedlo (áno, tiež by som si želala, aby vedci podobné pokusy nerobili!). Keď potom krysy mali mladé, učili ich dávať prednosť tomu jedlu, ktoré sa naučili jesť. Ostatné zvieratá vrátane mačiek, opíc a hydiny tiež učia svoje mláďatá, čo majú jesť.

My ľudia samozrejme nie sme výnimkou. Naši rodičia nás naučili obľubovať viaceré z jedál, ktoré dnes jeme. Naučili sme sa aj to, že jedlo je odmena alebo úplatok. Zaspomínajte si a pokúste sa vybaviť si niektoré z lekcií, ktoré ste dostali, keď ste vyrastali.

Opýtajte sa samých seba:

- Aké stravovacie návyky mám odpozorované z rodiny?
- Akými jedlami ma v detstve odmeňovali?
- Naučili ma spájať jedlo s dobrým správaním?
- Bolo u nás jedlo súčasťou osláv?
- Túžim po niektorých jedlách, ktoré mám obľúbené z detstva?
- Kto iný v našej rodine mal tieto jedlá rád? Je moja túžba prevzatá od neho?
- Varili sme alebo piekli spoločne s matkou? Ako tento úzky kontakt s ňou a s jedlom ovplyvnil moje dnešné pocity ohľadom varenia a jedla?
- Mám nejaké stolovacie návyky, ktoré ovplyvňujú môj štýl jedenia aj dnes?
- Hádali sme sa niekedy so súrodencami alebo inými rodinnými príslušníkmi o spravodlivý prídelenie jedla alebo o sladkosti?
- Pokiaľ áno, mal som vtedy obavy, že nebudem mať dost?

Opätovné zamyslenie sa nad spôsobom, akým sme si vytvorili preferencie pre isté jedlo, nám umožní pochopiť niektoré naše stravovacie zvyklosti, ktoré nám môžu pripadať nelogické. Tiež nám pomôže objasniť, prečo je také ťažké dodržiavať vhodnejší stravovací plán.

## **Vplyv prostredia na chuť do jedla**

Priberáte na váhe v zime? Viacerí z nás áno. Priemerný Američan priberie medzi oslavami Dňa vďakyvzdania (štvrtý štvrtok v novembri) a Novým rokom viac ako 3 kilogramy! Pravdepodobne si uvedomujete, že sčasti je príčinou všadeprítomná ponuka veľmi tučných jedál a najrôznejších dobrôt. Na vine je taktiež stres zo sviatkov, ktorý vedie k prejedaniu a vynechávaniu cvičenia. Pokiaľ je v tom čase u vás chladnejšie, zimné oblečenie všetko skryje a to znižuje motiváciu „strážiť si“ postavu.

K zvyšovaniu váhy prispievajú v zimnom období ďalšie dva faktory:

## **1. Potreba príjmu potravy stúpa pri nízkych**

**teplotách.** Výskumy vykonávané na ľuďoch a zvieratách potvrdili, že keď vonkajšia teplota alebo teplota vo vnútri domu či bytu klesne, ľudia častejšieedia. Nezvyšuje sa pritom veľkosť porcií, iba frekvencia jedál. Takže namiesto toho, aby sme jedli tri veľké jedlá denne, dáme si niekoľkokrát niečo malé a trebás štyri poriadne jedlá.

V zime nielen viac jeme, ale štúdie ukazujú, že sme ochotní usilovnejšie pracovať, aby sme sa mohli jedlom odmeniť. Navyše keď teplota klesne, uspokojíme sa aj s tým najmenej obľúbeným pokrmom. Zdá sa, že chladné počasie zrýchľuje trávenie. Táto zvláštnosť v správaní je možno pozostatok z čias, keď sme si potrebovali robiť tukové zásoby na dlhú, krutú zimu.