

**Kristīne Šterna**

**Rehabilitācijas centra "Jaunķemeri" veselības psiholoģe**

## **Apzināta ēšana jeb kā praktizēt apzinātību ēdot**

Neskatoties uz to, ka mūsu sabiedrībā ēšanas kultūrai tiek pievērsta ļoti liela nozīme, pārtika bieži vien tiek uzņemta haotiski un neapzināti. Apzinātu ēšanu raksturo nodoms – ēdot apzināti tiek sekmētas rūpes par sevi, un attieksme – apzināta uzmanības pievēršana ēdienam, tā izbaudīšana un tā ietekmes uz ķermeni novērošana. Kā redzams, apzināta ēšana nav tikai ēšana lēni, nesteidzoties, bet gan pilnībā apzināta attieksme un ieklausīšanās sevī.

Apzinātas ēšanas metode palīdz kontrolēt ēšanas ieradumus. Mainot savu attieksmi un rīcību saistībā ar ēdiena izvēli un ēšanas kultūru, ir iespējams samazināt svaru, samazināt pārmērīgu ēšanu un justies labāk. Apzināta ēšana vērš uzmanību uz to, ka nav pareiza vai nepareiza ēdiena izvēle, bet gan dažāda apzinātības pakāpe par to, ko ēdam un kāpēc. Apzinātas ēšanas pirmsākumi ir meklējami apzinātības praksē. Apzinātības prakse ir sena, budismā balsfīta prāta attīrīšanas un vingrināšanas metode, kas māca, kā sakārtot savu prātu un saglabāt tā skaidrību un mieru jeb, kā iemācīties koncentrēt savu uzmanību šajā mirklī. Tā ir veids, kā veiksmīgi tikt galā ar savām emocijām – tās nedz apspiežot, nedz ļaujot tām nekontrolētu varu, bet gan uztverot, atpazīstot un novērojot. Apzinātība sākas ar ķermeņa apzināšanos – pieņemošas uzmanības vēršanu uz fiziskām sajūtām (elpošanu, sajūtām ķermenī, smaržu), tam seko jūtu apzināšanās – spēja atšķirt emocijas no sajūtām, kas saistītas ar ķermeņa signāliem un prāta apzināšanās – spēja novērot un saprast savus prāta stāvokļus, savas emocionālās reakcijas un pieņemt pārdomātus lēmumus. Apzinātība māca būt noturīgākam pret stresa situācijām, līdz ar to tā samazina emocionālo ēšanu un palīdz samazināt svaru. Esot kontaktā ar savu ķermeni, ir vieglāk novērtēt savu izsalkuma pakāpi, izvēlēties atbilstošu porcijas izmēru un pārstāt ēst līdzko ir sasniegta sāta sajūta. Tāpat apzinātība palīdz atbrīvoties no vainas sajūtas, kas rodas no uzmācīgām domām par ēdienu vai apēdot neveselīgu pārtiku.

Veicot pētījumus, ir noskaidrots, ka apzinātība paaugstina spēju pielāgoties stresam, pazemina negatīvu uz sevi fokusētu attieksmi un ego-trauksmi draudu gadījumā, tā pozitīvi ietekmē depresijas simptomu ārstēšanu, trauksmes mazināšanu, psihozes ārstēšanu, hiperaktivitātes un uzmanības deficīta traucējumu ārstēšanu, psiholoģiskā distresa un neirotisma, vielu lietošanas atkarību ārstēšanu, nikotīna atkarības ārstēšanu. Tāpat ir novērots, ka apzinātība paaugstina uzmanību un atmiņas funkcionēšanu, pozitīvi ietekmē traumu ārstēšanu, uzlabo romantiskas attiecības un labizjūtu.

### **Pētījumos iegūtie rezultāti liecina, ka apzināta ēšana var palīdzēt:**

- Samazināt svaru un ķermeņa masas indeksu (KMI);
- Samazināt pārmērīgu ēšanu un kompulsīvo pārēšanos;

- Pārvarēt ēšanas traucējumus, piemēram, anoreksija un bulīmija, kā arī samazināt trauksmainas domas par ķermeni un ēdienu;
- Samazināt 2.tipa diabēta simptomus.

## Apzinātas ēšanas pamatprincipi

**Lieto tikai uzturvielām bagātu pārtiku.** Lai organisms būtu vesels un justos labi, ir nepieciešams to nodrošināt ar nepieciešamajām barības vielām. Būtiski ir uzturā lietot pietiekamu daudzumu ogļhidrātu (graudaugu produkti, dārzeņi, augļi), olbaltumvielu (piena produkti, olas, zivis, gaļa) un tauku (eļļa, sviests). Galveno vietu ēdienkartē ieteicams ierādīt augu valsts produktiem. Graudaugu produkti organismu nodrošina ne tikai ar nepieciešamo enerģiju, bet arī ar olbaltumvielām, balastvielām, minerālvielām un vitamīniem. Dārzeņi un augļi nodrošina vitamīnu, minerālvielu, balastvielu un citu veselībai nozīmīgu vielu uzņemšanu, bet satur maz tauku un kaloriju. Lietojot uzturā daudz dārzeņu un augļu, ir iespējams stiprināt imunitāti, it īpaši ieteicami ir Latvijā audzēti augļi un dārzeņi. Piens un piena produkti satur vērtīgas uzturvielas, it īpaši olbaltumvielas un kalciju. Tos vēlams izvēlēties ar samazinātu tauku saturu. Pākšaugi, pupiņas, rieksti, liesa gaļa, zivis un olas satur daudz olbaltumvielu un dzelzi. Savukārt tauki nodrošina organismu ar enerģiju un taukskābēm, kuras nodrošina taukos šķīstošo vitamīnu (A, D, E un K) uzsūkšanos. Nepieciešams uzturā ierobežot sāli, cukuru un tos saturošus produktus, kā arī atcerēties, ka dienā vajadzētu uzņemt no 1,5 līdz 2 litriem ūdens.

**Novēro pārtikas saistību ar savām emocijām.** Pievēršoties apzinātai ēšanai, svarīgi ņemt vērā psiholoģisko pašsajūtu. Pētnieki ir novērojuši saistību starp emocijām un uzņemto pārtiku, piemēram, ēdot dusmās, uzturs tiek uzņemts impulsīvi, ātri, neregulāri un pavirši, taču – ēšanas laikā izjutot prieku – tiek dota priekšroka veselīgai pārtikai, cilvēks maksimāli izbauda ēdiena garšu un smaržu, kā arī uzņemtā pārtika labāk pārstrādājas. Tāpat, kā noskaidrojuši zinātnieki, ieteicams izvairīties no ēšanas, izjutot garlaicību un nogurumu, jo kā atklāts, vislielākais pārtikas daudzums tiek uzņemts, garlaicības, depresijas un noguruma gadījumā, bet vismazākais – pieredzot bailes, spriedzi un sāpes. Savukārt paaugstināts stress izraisa neveselīgas pārtikas (ar augstāku tauku saturu) lietošanu, biežāku našķošanu, brokastu izlaišanu un nevēlēšanos uzturā lietot augļus un dārzeņus. Uzturā lietojot produktus ar augstu enerģijas saturu, bieži vien ir novērojams slikts noskaņojums (skumjas, kauns, nemiers, miegainība), savukārt pēc olbaltumvielām bagātas maltītes garastāvoklim ir tendence uzlaboties.

**Ēd tikai tad, kad Tavs ķermenis to pieprasa un pārstāj ēst, tiklīdz esi paēdis.** Lai spētu ieklausīties savā organismā un noteikt ēdienreizei piemērotāko laiku, ir svarīgi sev uzdot jautājumu: "Kad es ēdu?" Citiem vārdot sakot: "Kas nosaka manu ēšanas režīmu?" Vai tas ir gadiem izveidojies pieradums ieturēt maltīti noteiktā laikā, vai ēst brīžos, kad tam atliek laiks, vai arī ieklausīties savā organismā un sekot tā vajadzībām? Ieklausoties sevī, ir iespējams atšķirt fizisko izsalkumu, par ko organisms signalizē, krītoties cukura līmenim asinīs, no emocionālā izsalkuma, kas rodas saņemot apkārtējās vides impulsus, piemēram, izjutot stresu vai sajūtot kārdinošas smaržas, aplūkojot ēdienu fotogrāfijas. Emocionālā izsalkuma gadījumā ieteicams

izvairīties no ēšanas un atrast citu nodarbošanos, piemēram, sporta nodarbības, pastaiga svaigā gaisā vai izmēģināt kādu no relaksācijas vingrinājumiem.

**Ēd klusumā un ēšanas laikā koncentrējies tikai uz ēšanu - novērtē ēdienu un izjūti tā garšu.** Vai atceries pēdējo reizi, kad absolūtā klusumā izbaudīji maltīti, pievēršot uzmanību tikai tam, ko ēdi, pilnībā izjutot ēdiena smaržu un garšu? Radi ēšanu par apzinātu, paša noteiktu izvēli!

Ikdienas steigā ieteicams ieturēt pauzi un ēšanas laikā pievērst uzmanību tikai ēdienam, tā izskatam, krāsai, tekstūrai, smaržai un garšai. Lai varētu izbaudīt visas garšas nianšes, būtiski ēst lēnām un ēšanai veltīt vismaz 20 minūtes. Šis laika posms ir nepieciešams, lai iestātos sāta sajūta.

**Ēšanas laikā izslēdz telefonu un TV.** Ēdot apzināti, visa uzmanība maksimāli tiek koncentrēta uz dotā bēža sajūtām (ēdiena izskatu, smaržu, garšu). Nav iespējams vienlaicīgi apzināti ēst un rakstīt/ lasīt īsziņas, e-pastus vai sekot līdzi notikumiem TV ekrānā. Tādēļ pirms ēšanas ieteicams izslēgt vai nolikt malā mobilo telefonu, datoru, TV un citas ierīces, kas varētu novērst uzmanību ēšanas laikā un maltītes laikā koncentrēties tikai un vienīgi uz ēšanu.

**Pārstāj sevi vainot neizdošanās gadījumā.** Ieviešot izmaiņas savā dzīvē un ēdot apzināti, kādreiz var gadīties apēst kaut ko neveselīgu, steigā vai neapzināti. Tādā gadījumā laikus ieteicams ieklausīties savā organismā un atgriezties pie sava apzinātās ēšanas plāna. Der atcerēties, ka svarīgi ir ievērot virzienu, kurā dodies un ja pakļūpi, spēt piecelties un turpināt iesākto ceļu.

**Vingrinājums.** Paņem rokā vienu rozīni, rūpīgi to aplūko, it kā līdz šim neko tam līdzīgu nebūtu redzējis. Mēģini noteikt tās krāsu, svaru, tekstūru, pieliec to pie auss un paklausies. Vai dzirdi kādu skaņu? Apskaties vēlreiz uz rozīni, visu uzmanību pievērs tikai un vienīgi rozīnei. Ko Tu domā skatoties uz rozīni? Vēro savas domas. Tad pieliec rozīni pie deguna un kādu brīdi ieelpo tās aromātu. Ko Tu sajūti? Un tad pavisam apzināti liec to uz mēles un lēnām izgaršo, izjūti tās daudzās garšas nianšes. Pēc tam ņem nākamo rozīni un atkārto šo procesu vēlreiz.