

Rozdział 1

Czym jest jedzenie?



*Pierwsza i największa z potrzeb
to wytwarzanie pożywienia, aby istnieć i żyć.*

Platon, *Państwo**

Każdy człowiek musi jeść. Potrzebujemy pożywienia tak samo jak powietrza i wody. Bez niego umieramy. Proste, prawda? Dlaczego zatem jedzenie tak często stanowi problematyczną, a nawet bolesną część naszego życia? Nie zastanawiamy się nad tym, czy powinniśmy oddychać, czy nie. Nie robimy awantury o to, czy wypić wodę. Zarówno oddychanie, jak i picie traktujemy jak coś oczywistego – niezbędny element naszego życia.

Częstym tematem kłótni o jedzenie jest to, które produkty są dla nas dobre, a także co powinniśmy jeść i kiedy. Ile porcji warzyw i owoców należy jeść codziennie? Co się stanie, jeśli nie będziemy przestrzegać tej zasady? Czy śniadanie rzeczywiście jest najważniejszym posiłkiem dnia? Czy lepiej zjeść wczesny czy późny obiad? Trzy posiłki dziennie bez przekąsek czy sześć mniejszych? Niekończące się komunikaty na temat supermocy

* Platon, *Państwo*, tłum. W. Witwicki, www.wolnelektury.pl/media/book/pdf/platon-panstwo.pdf

niektórych produktów spożywczych i zagrożeń związanych z innymi, a także idealnych wielkości porcji, opcjonalnej liczby posiłków dziennie oraz tego, czy powinniśmy „robić posty” (czyli ograniczać się albo wprost się głodzić) powodują dezorientację. Każdy z własnego doświadczenia wie, że przed spożyciem posiłku czuje się głodny, a po nim – najedzony. Kiedy nasze ciało potrzebuje pokarmu, informuje nas o tym za pomocą uczucia głodu. W trakcie posiłku czujemy się coraz mniej głodni i zależnie od tego, czy ma on formę przekąski, całego dania czy prawdziwej uczty, nasz poziom sytości może być mniejszy lub większy.

Sygnały świadczące o osiągnięciu obu tych stanów są naturalne. Doświadczamy ich od chwili narodzin – niemowlęta płaczą, gdy są głodne, i przestają jeść, kiedy czują się najedzone. To bardzo ważne, abyśmy nauczyli nasze dzieci wypatrywania tych sygnałów i sami również się do nich stosowali. Gdy jesteśmy na diecie, stosujemy głodówki albo objadamy się, ignorujemy rzeczywiste potrzeby naszych ciał. Jeżeli zbyt często postępujemy w ten sposób, możemy doprowadzić do zerwania połączenia z naszymi własnymi ciałami i przestać odbierać komunikaty na temat głodu i sytości, a wtedy nie będziemy już wiedzieli, co i kiedy powinniśmy zjeść.

Jeden z komponentów jedzenia ma charakter ewolucyjny. Nasi przodkowie żyli w społecznościach zbieracko-łowieckich i często musieli podejmować ryzyko, żeby zdobyć pożywienie. Korzystali ze swoich zmysłów, aby ocenić, czy dany pokarm jest bezpieczny, czy nie. Cena, jaką musieli zapłacić za zdobycie niewłaściwego jedzenia, była wysoka, ponieważ działania te kosztowały ich dużo energii. Niektóre rośliny na przykład nie były bogate w składniki odżywcze, przez co nie dostarczały

odpowiednio dużo energii (paliwa); inne mogły być trujące, co nieraz doprowadzało do choroby lub śmierci. Każdy z nachodzących na siebie zapachów i smaków oznacza inne składniki odżywcze, ale poszczególne składniki nie są przypisane wyłącznie danej grupie aromatów. Słodki smak był najbardziej pożądanym, ponieważ cukier jest solidnym źródłem energii. Kwaśne jedzenie, na przykład cytryny, zawiera witaminę C, której ciało potrzebuje, lecz nie umie produkować, z kolei słone zawiera magnez i potas – składniki mineralne niezbędne dla naszego zdrowia². Jak wiemy, witaminę C można znaleźć także w wielu produktach niemających kwaśnego smaku, podobnie jak wiele niesłonych produktów zawiera magnez, potas i inne kluczowe składniki odżywcze. Te szeroko rozumiane grupy smakowe wskazują jednak na obecność wybranych niezbędnych składników. Ponadto nasi przodkowie nauczyli się, że należy ostrożnie podchodzić do gorzkich pokarmów, ponieważ smak ten mógł oznaczać występowanie toksyn albo trujących substancji. Dlatego ludzie wykształcili umiejętność wyczuwania gorzkiego smaku – aby chronić zdrowie, a czasami nawet życie³.

Te wykształcone ewolucyjnie preferencje decydują o naszych wyborach żywieniowych również dzisiaj, ponieważ wspomniane cztery ogólne grupy smakowe pomagają identyfikować wysokoenergetyczne produkty setkom milionów ludzi żyjących w warunkach braku bezpieczeństwa żywieniowego. Wspomniane smaki oraz nasza wiedza na ich temat pomagają zrozumieć, dlaczego reagujemy na słodki, słony, kwaśny i gorzki smak w ten, a nie inny sposób – szczególnie dotyczy to produktów należących do tej pierwszej grupy, którym wielu z nas nie potrafi się oprzeć, chociaż bardzo byśmy tego chcieli. Sensownym wyjaśnieniem jest to, że w swoich wyborach wciąż kierujemy

się wiedzą, którą zdobyli nasi praprzodkowie. Umiejętność rozpalania ognia pomogła im zmieniać naturę, strukturę i smak różnych pokarmów w procesie gotowania. Uważa się, że jest to jedna z przyczyn naszego upodobania do złożonych smaków⁴.

Ponieważ jako gatunek wyewoluowaliśmy w taki sposób, żeby móc przetrwać klęski głodowe – czyli okresy braku dostępu do pożywienia – procesy zachodzące w naszych ciałach nie zatrzymują się nagle, tak jak w samochodzie, któremu skończyło się paliwo albo wyczerpał akumulator. Kiedy auto ma pusty bak, zaczyna się krztusić, szarpać i staje w miejscu. Nie ruszy, dopóki go nie zatankujemy. Nasze ciała są inne. Jesteśmy w stanie całkiem długo sprawnie funkcjonować, nie uzupełniając paliwa i zamiast niego zużywając zapasy energii i tłuszczu. Początkowo możemy czuć się doskonale, ale z czasem zaczynamy tracić energię i odczuwać coraz większe zmęczenie i otępienie, a nasze mięśnie słabną, ponieważ organizm czerpie z nich niezbędną energię. W takich okolicznościach codzienne rutynowe czynności sprawiają nam coraz większą trudność. Nie umiemy się skupić, znika koncentracja i spada motywacja, a wraz z nią poczucie humoru i zainteresowanie innymi ludźmi. Nasze myśli coraz częściej krążą wokół jedzenia, pojawia się dysmorfia ciała (stres spowodowany postrzeganiem, często wyobrażonymi lub nieistniejącymi skazami w swoim wyglądzie), a nastrój się obniża. Boimy się interakcji społecznych i wycofujemy się z życia towarzyskiego. Nasz popęd seksualny maleje i w końcu całkowicie zanika. Często marzniemy, a znaczącemu spadkowi wagi towarzyszy pojawienie się na twarzy i całym ciele delikatnego meszku, który ma nas ogrzać. Układ odpornościowy jest słabszy, zaczynają wypadać nam włosy, a skóra i paznokcie robią się wysuszone.

U kobiet kurczą się jajniki, a miesiączki stają się nieregularne i z czasem całkowicie zanikają. U mężczyzn natomiast spada poziom testosteronu. Kiedy ciało nie otrzymuje pokarmu, całą energię kieruje do najważniejszych narządów, które utrzymują je przy życiu (na przykład serca), przez co nie wystarcza jej do przeprowadzenia pozostałych procesów fizjologicznych. W końcu nawet niezbędne do życia organy przestają sprawnie funkcjonować, a w najbardziej ekstremalnych sytuacjach wygłodzenie prowadzi do śmierci.

Zdolność ludzkiego ciała do przeżycia pomimo niewystarczającej ilości pożywienia jest wspaniałym narzędziem umożliwiającym nam przetrwanie, ale jednocześnie sprawia, że te ważne przecież kwestie związane z jedzeniem i dostarczaniem organizmowi odpowiedniego paliwa traktujemy lekceważąco. Dziecko musi wiedzieć, że jedzenie jest naszym źródłem energii – że dostarczanie pokarmu własnemu ciału jest niezbędne dla jego przetrwania i prawidłowego funkcjonowania. Ta informacja to fundament, od którego warto zacząć; dzięki niemu cała dalsza komunikacja związana z jedzeniem i odżywianiem, która z czasem stanie się bardziej skomplikowana i pełna różnych subtelności, będzie bardziej zrozumiała. Bez tego fundamentu dziecko może uznać, że każde pożywienie jest złe albo też, że łatwiej – lub bezpieczniej – jest wcale nie jeść.

Kiedyś przyszła do mnie Sophie ze swoim siedmioletnim synem Joshem. Martwiła się, że jest wybredny i najchętniej nic by nie jadł. Chłopiec ciągle był ospały, brakowało mu energii i miał obniżony nastrój. Wydawał się niezainteresowany jedzeniem i obojętny na jego kluczowe znaczenie. Oto rozmowa, którą z nim przeprowadziłam:

– Jak myślisz, dlaczego musimy jeść?

- Nie wiem... Bo mama każe.
- Lubisz jeść?
- Niektóre rzeczy tak.
- A jak sądzisz, dlaczego mama chce, żebyś jadł?
- Nie wiem.
- Myślisz, że potrzebujesz jedzenia?
- Nie.

Wtedy wyjaśniłam mu, że każdy z nas musi jeść. Ja, on, jego rodzice i koledzy – wszyscy jemy, bo dzięki temu możemy utrzymać się przy życiu. Josh spojrział na mnie. Wyglądał na bardziej zainteresowanego niż w momencie przekroczenia progu mojego gabinetu.

- Naprawdę? – zapytał.
- Naprawdę – potwierdziłam.

Potem zaczęliśmy rozmawiać o tym, że nasze ciała są jak samochody, które trzeba regularnie tankować, a pożywienie jest jak benzyna, dzięki której mogą jeździć.

Podczas naszego następnego spotkania jego mama powiedziała, że jedzenie przestało być tak wielką udręką, ponieważ Josh zrozumiał, że musi codziennie karmić swoje ciało. Nadal czekało nas sporo pracy w związku z tym, co chłopiec lubił jeść, a czego nie, ale tamto proste wyjaśnienie pomogło wyeliminować pierwszą barierę.

Jeżeli chcemy nauczyć dzieci szanować swoje ciała, uczucie głodu oraz inne sygnały, pomóżmy im zwracać uwagę na to, jak się czują przed zjedzeniem posiłku i po nim. Zastanów się przez chwilę, jak się zachowuje twoje dziecko, kiedy jest głodne. Bardzo możliwe, że jest ospałe lub rozdrażnione; płacze albo łatwo wpada w złość. A teraz przypomnij sobie, jak zmienia się jego nastrój po zjedzeniu posiłku. Podejrzewam, że jest

radośniejsze, ma więcej energii i chętnie biega, bawi się albo tańczy. Kiedy powraca chęć do zabawy, dziecko zaczyna więcej mówić i częściej się uśmiecha. Subtelne zwrócenie mu uwagi na te zmiany to doskonały sposób, żeby pomóc mu zestroić się z własnym ciałem – nauczyć się zauważać, kiedy jest głodne, a także zrozumieć i docenić to, że po zjedzeniu posiłku czuje się lepiej.

Yuli przyprowadziła do mnie swojego siedmioletniego syna Arthura, który miał regularne napady złości w domu i szkole, a ona pomimo wszelkich starań nie potrafiła zidentyfikować ich przyczyny. Chłopiec często się budził w złym nastroju, co kładło się cieniem na całą poranną rutynę. Yuli dbała, aby Arthur zjadł śniadanie przed pójściem do szkoły, ale zawsze musiała z nim o to walczyć. Chłopiec lubił szkołę i chodził do niej z przyjemnością. Miał wielu kolegów i sprawiał wrażenie, że dobrze sobie radzi. Pracownicy szkoły poinformowali jednak Yuli, że Arthur miewa huśtawki nastrojów. Czasami był radosny i skory do zabawy, pełen energii i pozornie beztroski, a innym razem był przybity i sprawiał wrażenie nieszczęśliwego. Pracownicy szkoły również nie potrafili znaleźć przyczyny ani wspólnego mianownika, który łączyłby podobne sytuacje. Nauczycielka Arthura zauważyła, że podczas przerwy obiadowej chłopiec często nie jest głodny, ale gdy zje cały posiłek, do końca dnia ma lepszy nastrój. Yuli powiedziała mi, że Arthur rzadko bywa głodny albo prosi o jedzenie. Zwykle trzeba go zachęcać, żeby coś zjadł.

Spytałam o to chłopca, a on stwierdził: „Jedzenie jest okej”. Przyznał jednak, że nie odczuwa głodu zbyt często. Spytałam, jak się czuje po posiłku, na co przyznał, że dobrze.

Zanim przeszliśmy do głębszej pracy, poprosiłam Yuli, żeby rano po przebudzeniu dawała Arthurowi szklanekę mleka –

napój, który jest tylko nieco bardziej sycący niż woda. Dzięki temu chłopiec nie będzie zbyt głodny, gdy zasiądzie do śniadania. Doradziłam jej też, aby dawała mu do szkoły jakąś przekąskę, którą będzie mógł zjeść późnym rankiem, oraz żeby zabierała do samochodu coś do jedzenia, gdy będzie jechać po niego do szkoły, i nie dopuszczała do tego, żeby upłynęły więcej niż dwie godziny między jego posiłkami. Zaproponowałam jej, żeby zaczęła prowadzić dziennik, w którym będzie opisywać wahania nastrojów syna oraz jego napady złości, i regularnie pytała Arthura o to, jak się czuje tuż po przebudzeniu, przed posiłkiem i po jego zjedzeniu.

Kiedy wrócili do mnie po tygodniu, powiedzieli, że ich życie się zmieniło. Nastrój Arthura stał się bardziej stabilny. W tym czasie zdarzył mu się tylko jeden napad złości, a pracownicy szkoły potwierdzili, że chłopiec jest pogodniejszy i rzadziej miewa huśtawki nastrojów. Yuli odkryła, że Arthur nie czuje głodu. Wysunęliśmy hipotezę, że jego ciało i mózg nie potrafią długo tolerować tego uczucia, a ono manifestuje się w nastroju, a nie w formie doznań fizycznych. Na tej podstawie doszliśmy do wniosku, że najlepszym rozwiązaniem będzie zadbanie o to, żeby chłopiec jadł co dwie godziny, aż nauczy się rozpoznawać objawy głodu.

To zupełnie normalne, że dzieci muszą częściej jeść przekąski i posiłki niż dorośli. Każdy z nas, niezależnie od wieku, jest inny, ale nasze pociechy mają małe żołądki i przechodzą okres intensywnego rozwoju, dlatego muszą regularnie otrzymywać nowe dostawy paliwa. Na pewno dobrze wiesz, że głód może wpływać na nastrój. Umiejętność rozpoznawania takich sytuacji u dziecka (a także u siebie) pomoże zarówno jemu, jak i tobie.