

APETYT (ZACHCIANKI/PODJADANIE)*

JEST NAJCZĘSTSZĄ PRZYCZYNĄ NIESTOSOWANIA SIĘ DO ZALECEŃ DIETETYCZNYCH, CO **OBNIŻA SKUTECZNOŚĆ REDUKCJI MASY CIAŁA**¹



ma zachcianki w czasie stosowania diety²



ulega lub ma zachcianki, gdy nie odczuwa głodu³



Apetyt (zachcianki/podjadanie)* - poszukiwanie i spożywanie konkretnego pokarmu w celu odczucia przyjemności, a nie zaspokojenia głodu.⁴



Głód - fizjologiczna potrzeba przyjęcia pokarmu celem dostarczenia organizmowi kalorii (energii), niezbędnych do podtrzymania podstawowych funkcji życiowych.⁵

NIE (ZEKA)!



Porozmawiaj ze swoim lekarzem, o skutecznych metodach, które pozwolą Ci kontrolować zachcianki i redukować masę ciała!

APETYT (ZACH(IANKI/POD)JADANIE)*

MOŻE SIĘ POJAWIĆ W RÓŻNYCH SYTUACJACH:⁶

1. **Potrzeba nagrodzenia się** np. „Idę na lody uczcić mój sukces”
2. **Zachowania nawykowe** np. „Jem chipsy podczas oglądania serialu”
3. **Gdy pojawiają się określone emocje (smutek, stres, nuda, samotność)** np. „Kiedy mi się nudzi, idę z koleżanką na pizzę”, „Kiedy mi smutno, jem czekoladę”



(ZY PRZYPOMINASZ SOBIE PODOBNE SYTUACJE?)

**Jeżeli tak,
porozmawiaj ze swoim lekarzem,
o skutecznych metodach, które pozwolą Ci
kontrolować zachcianki i redukować masę ciała!**



Opowiedz lekarzowi w jakich sytuacjach masz największą **trudność z kontrolowaniem apetytu (zachcianek/podjadania)*** np.:

1. Czuję, że zasługuję na nagrodę (w postaci jedzenia), kiedy przydarzy mi się coś dobrego.
2. Kiedy jestem w kinie lub oglądam TV, zawsze jem popcorn lub chipsy.
3. Często muszę się pocieszyć słodyczami, kiedy jest mi smutno lub czuję się samotnie.
4. Często po obiedzie jem deser pomimo braku uczucia głodu.
5. Z nudów często zaglądam do lodówki, aby coś zjeść.

* „zachcianka/podjadanie” – silne pragnienie zjedzenia określonego pokarmu - najczęściej słodkiego lub tłustego (o dużej zawartości węglowodanów i/lub tłuszczu)^{7,8}

Na podstawie: 1. Martin CK et al. Obesity (Silver Spring). 2011; 19(10): 1963-70. 2. Gilhooly CH et al. Int J Obes (Lond). 2007; 31(12): 1849-58. 3. Lafay L et al. Int J Eat Disord. 2001; 29(2):195-204. 4. Olszanecka-Glinianowicz M et al. Lekarz rodzinny 2017; Wydanie specjalne 3: 1-52. 5. Espel-Huyhnh HM et al. Obes Sci Pract. 2018; 4(3): 238-249. 6. Avena NM, Hedonic Eating: How the Pleasure of Food Affects Our Brains and Behavior. Oxford University Press, 2015. 7. Volkow ND et al. Obes Rev. 2013; 14(1): 2-18. 8. Chao A et al. Eat Behav. 2014; 15(3): 478-482.