



Nina Ogińska-Bulik

Wiem, co jem?

Psychologia
nadmiernego jedzenia
i odchudzania się

**Wiem,
co
jem?**



WYDAWNICTWO
UNIWERSYTETU
ŁÓDZKIEGO

Nina Ogińska-Bulik

Wiem, co jem?

**Psychologia
nadmiernego jedzenia
i odchudzania się**

Nina Ogińska-Bulik – Uniwersytet Łódzki, Wydział Nauk o Wychowaniu
Zakład Psychologii Zdrowia, 91-433 Łódź, ul. Smugowa 10/12
noginska@uni.lodz.pl

RECENZENT

Agnieszka Kulik

REDAKTOR INICJUJĄCY

Iwona Gos

OPRACOWANE REDAKCYJNE

Elżbieta Marciszewska-Kowalczyk

SKŁAD I ŁAMANIE

AGENT PR

PROJEKT OKŁADKI

Katarzyna Turkowska

Zdjęcie wykorzystane na okładce: © Depositphotos.com/Konstanttin

© Copyright by Nina Ogińska-Bulik, Łódź 2016

© Copyright for this edition by Uniwersytet Łódzki, Łódź 2016

Wydane przez Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego

Wydanie I. W.07443.16.0.M

Ark. wyd. 11,4; ark. druk. 20,0

ISBN 978-83-8088-347-5

e-ISBN 978-83-8088-348-2

Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego

90-131 Łódź, ul. Lindleya 8

www.wydawnictwo.uni.lodz.pl

e-mail: ksiegarnia@uni.lodz.pl

tel. (42) 665 58 63

Spis treści

| | |
|--|-----------|
| Wstęp | 9 |
| 1. Nadmierne jedzenie – norma czy patologia? | 13 |
| 1.1. Funkcje jedzenia | 13 |
| 1.2. Przejawiane zachowania jedzeniowe, czyli co i jak jemy | 18 |
| 1.3. Wybory żywieniowe | 22 |
| 1.4. Zaburzenia odżywiania się | 27 |
| 1.5. Uzależnienie od jedzenia | 35 |
| 2. Nadwaga i otyłość jako konsekwencje nadmiernego jedzenia | 43 |
| 2.1. Nadwaga i otyłość w aspekcie historycznym | 43 |
| 2.2. Rodzaje i kryteria oceny nadwagi i otyłości | 46 |
| 2.3. Epidemiologia zjawiska | 61 |
| 3. Konsekwencje nadwagi i otyłości | 67 |
| 3.1. Skutki zdrowotne | 67 |
| 3.2. Skutki społeczne, psychologiczne i socjoekonomiczne | 74 |
| 4. Czynniki sprzyjające nadmiernemu jedzeniu | 83 |
| 4.1. Przyczyny biologiczne | 84 |
| 4.2. Przyczyny społeczno-kulturowe | 97 |

| | |
|--|------------|
| 4.3. Przyczyny psychologiczne | 107 |
| 4.3.1. Psychologiczne teorie powstawania nadwagi i otyłości | 107 |
| 4.3.2. Zaburzenia mechanizmu samoregulacji | 111 |
| 4.3.3. Przekonania, oczekiwania i predyspozycje osobowościowe | 115 |
| 4.3.4. Emocje | 119 |
| 4.3.5. Stres i nieumiejętność radzenia sobie | 434 |
| 5. Odchudzanie się jako przyczyna nadmiernego jedzenia | 133 |
| 5.1. Rozpowszechnienie stosowania diet odchudzających i przyczyny odchudzania się | 133 |
| 5.2. Negatywne skutki stosowania diet odchudzających | 135 |
| 5.3. Mechanizmy wyjaśniające dlaczego odchudzanie się sprzyja nadmiernemu jedzeniu | 139 |
| 6. Sposoby redukcji nadwagi | 145 |
| 6.1. Tradycyjne sposoby redukcji nadwagi i otyłości | 145 |
| 6.1.1. Dieta | 145 |
| 6.1.2. Aktywność fizyczna | 149 |
| 6.1.3. Leczenie nadwagi i otyłości za pomocą środków farmakologicznych | 154 |
| 6.1.4. Redukcja nadwagi u dzieci i młodzieży | 157 |
| 6.2. Modyfikacja zachowań – psychologiczne sposoby redukcji nadwagi i otyłości | 159 |
| 6.2.1. Model społecznego uczenia się | 160 |
| 6.2.2. Model poznawczo-behawioralny | 162 |
| 6.2.3. Inne modele zmiany zachowań jedzeniowych | 166 |

| | |
|--|-----|
| 6.3. Stosowane formy pomocy | 169 |
| 6.4. Co należy uwzględnić w interwencjach psychologicznych? | 175 |
| 7. Programy psychologicznego wspomagania redukcji nadwagi | 185 |
| 7.1. Założenia | 185 |
| 7.2. Program oddziaływań psychologicznych wspomagających redukcję nadwagi u dorosłych | 190 |
| Wprowadzenie | 190 |
| Sesja 1. Co powinnaś wiedzieć o otyłości | 192 |
| Sesja 2. Monitorowanie zachowań związanych z jedzeniem, czyli: kiedy, gdzie i dlaczego jem | 200 |
| Sesja 3. Jak schudnąć | 208 |
| Sesja 4. Jak zmieniać zachowania sprzyjające nadmiernemu jedzeniu | 220 |
| Sesja 5. Jak wytrwać i nie zrezygnować | 226 |
| Sesja 6. Uwierz w siebie i bądź skuteczna | 232 |
| Sesja 7. Myśl pozytywnie | 237 |
| Sesja 8. Jak być bardziej stanowczą | 242 |
| Sesja 9. Pokonaj stres | 247 |
| Sesja 10. Jak radzić sobie z negatywnymi emocjami | |
| Zakończenie | 253 |
| 7.3. Zdrowy styl życia: Jak zapobiegać nadwadze i otyłości – program dla młodzieży | 258 |
| Wprowadzenie | 258 |
| Warsztat 1. Nadwaga i otyłość - co wiem na ten temat | 260 |
| Warsztat 2. Jak prawidłowo się odżywiać i kształtować właściwe nawyki żywieniowe | 267 |

| | |
|---|-----|
| Warsztat 3. Jak być stanowczą w zachowaniach związanych z jedzeniem | 276 |
| Warsztat 4. Jak uzyskać pewność siebie i wzmocnić poczucie własnej wartości | 280 |
| Warsztat 5. Jak radzić sobie ze stresem | 287 |
| Podsumowanie | 296 |
| Bibliografia | 297 |
| Załącznik 1. Skala Zaabsorbowania Jedzeniem – SZJ | 309 |
| Załącznik 2. Kwestionariusz Zachowań Związanych z Jedzeniem – KZZJ | 313 |
| Załącznik 3. Skala Poczucia Osobistego Wpływu na Redukcję Wagi Ciała – SPOW-RN | 317 |
| Załącznik 4. Skala Poczucia Własnej Skuteczności w Redukcji Nadwagi – SPWS-RN | 319 |
| Spis tabel | 321 |

Wstęp

Jedzenie jest złożoną czynnością, mającą na celu nie tylko utrzymanie organizmu przy życiu i dostarczenie mu energii, ale także służącą zaspokajaniu potrzeb psychicznych jednostki, takich jak pragnienie miłości, bezpieczeństwa, aprobaty. Pomaga w radzeniu sobie ze stresem, smutkiem, żalem, złością. Dla wielu osób staje się „lekarstwem” na problemy życia codziennego. Jedzenie może być również formą wyrażania sympatii, szacunku, miłości. Może być pomocne także w nawiązywaniu, podtrzymywaniu kontaktów towarzyskich czy komunikowaniu przynależności do określonej grupy społecznej. Jedzenie symbolizuje siłę, dostatek, zdrowie. Jest także zachowaniem dostarczającym człowiekowi przyjemności.

Jednakże coraz częściej obserwowane jest zjawisko nadmiernego jedzenia. Większość ludzi je więcej niż tego potrzebuje. Współczesny człowiek, pochłonięty pracą, nie mając czasu na zakupy i gotowanie, sięga po wysoko przetworzone produkty, głównie fast foody, objada się ciastkami, pije słodkie, wysokokaloryczne napoje.

Człowiek XXI wieku, oprócz hedonistycznej przyjemności jedzenia, charakteryzuje się także niechęcią do wysiłku fizycznego, czemu sprzyja m.in. rozwój cywilizacji. Natomiast nadmiar jedzenia, zwłaszcza gdy towarzyszy mu mały wydatek energetyczny, kumulowany jest w organizmie w postaci tkanki tłuszczowej. Nie powinien więc nikogo dziwić wzrastający w ciągu ostatnich dwu-

dziestu lat odsetek osób otyłych. Ocenia się, że już ponad 40% ogólnej populacji wykazuje nadmierną masę ciała. Specjaliści zajmujący się problematyką nadwagi używają określenia „epidemia”. Niepokój budzi fakt, że od lat, pomimo coraz większej dostępności do zdrowej żywności, różnego rodzaju diet, programów dla odchudzających i zwiększającej się świadomości liczba ludzi otyłych nie maleje. Nadmiar kilogramów pociąga za sobą próby ograniczania jedzenia, najczęściej poprzez odchudzanie się, często o charakterze restrykcyjnym. Dla wielu osób, szczególnie kobiet, odchudzanie się staje się jednym z istotnych elementów życia. Podejmowane próby redukcji nadmiernej masy ciała rzadko kiedy bywają skuteczne. Dlaczego nie potrafimy oprzeć się pokusie objadania się? Jakie są przyczyny nadmiernego jedzenia? Czy jesteśmy bezradni wobec plagi otyłości? Odpowiedzi na te pytania próbujemy znaleźć w książce *Wiem, co jem – psychologia nadmiernego jedzenia i odchudzania się*.

Zagadnieniem nadmiaru kilogramów zajmują się przede wszystkim lekarze i dietetycy. Warto na problemy nadmiernego jedzenia, nadwagi, otyłości, odchudzania się spojrzeć z perspektywy psychologicznej.

Monografia składa się z siedmiu rozdziałów. W pierwszym przedstawiono problem nadwagi i otyłości w kontekście normy i patologii, omówiono funkcje jedzenia, zaburzenia odżywiania się i uzależnienie od jedzenia. Rozdział drugi poświęcony jest problemom nadwagi i otyłości, jako konsekwencjom nadmiernego jedzenia, opisano w nim także rodzaje i kryteria nadwagi i otyłości oraz epidemiologię zjawiska. Kolejny rozdział poświęcono zdrowotnym, społecznym, psychologicznym i socjoekonomicznym skutkom nadwagi i otyłości. W rozdziale czwartym omówiono biologiczne, społeczne, kulturowe i psychologiczne czynniki sprzyjające nadmiernemu jedzeniu. Najwięcej uwagi

poświęcono czynnikom psychologicznym, w tym roli przekonań i oczekiwań, emocji i stresu.

W kolejnych dwóch rozdziałach przedstawiono odchudzanie jako przyczynę nadmiernego jedzenia, rozpowszechnienie diet odchudzających, negatywne skutki i mechanizmy wyjaśniające, dlaczego odchudzanie się sprzyja nadmiernemu jedzeniu (rozdz. 5) oraz sposoby redukcji nadwagi, zarówno te tradycyjne, w postaci diety, aktywności fizycznej i leczenia, jak i psychologiczne sposoby redukcji nadwagi i otyłości, poprzez modyfikację zachowań (rozdz. 6).

Ostatni rozdział zawiera dwa psychologiczne programy wspomaganie redukcji nadwagi. Pierwszy, przeznaczony dla osób dorosłych, składa się z dziesięciu sesji. W każdej zawarto serię ćwiczeń, które mogą być wykorzystane w ramach pomocy psychologicznej udzielanej osobom pragnącym schudnąć, ale mogą być również stosowane samodzielnie. Drugi program, przeznaczony dla młodzieży, składa się z pięciu warsztatów, na które składają się różne ćwiczenia. Program może być stosowany samodzielnie bądź w większych grupach.

Na końcu załączono autorskie narzędzia pomiaru, które mogą być wykorzystywane zarówno w ocenie nadwagi i otyłości, jak i ryzyka uzależnienia od jedzenia.

Książka jest przeznaczona dla szerokiego grona osób zainteresowanych problematyką nadmiernego jedzenia i odchudzania się, w tym profesjonalistów (psychologów, terapeutów, lekarzy, dietetyków, psychodietetyków) udzielających pomocy psychologicznej pragnącym schudnąć, dla osób, które borykają się z nadmiarem kilogramów, a także dla studentów kierunków psychologii, pedagogiki, socjologii i medycyny.

1 Nadmierne jedzenie – norma czy patologia?

Jedzenie stanowi podstawę funkcjonowania ustroju. Ogólnie przyjmuje się, że ludzie jedzą, aby żyć. Są też jednak tacy, którzy żyją, aby jeść. Dlaczego jemy to, co jemy? Jedzenie jest nie tylko czynnością fizjologiczną, związaną z zaspokajaniem głodu. Służy ono również realizowaniu potrzeb psychicznych i społecznych człowieka. Jedzenie może więc pełnić wiele funkcji. Przekłada się to na podejmowane przez ludzi wybory żywieniowe. Z kolei niewłaściwy sposób odżywiania się, powiązany m.in. z nadmierną koncentracją na jedzeniu stanowi główną (choć nie jedyną) przyczynę zaburzeń odżywiania się, w tym nadwagi i otyłości.

1.1. Funkcje jedzenia

Jedzenie może być traktowane, jako substancja/produkt, lub też jako czynność czy forma zachowania się. Jedzenie ma wiele znaczeń i może służyć zaspokajaniu różnych potrzeb człowieka. Na złożoność funkcji jedzenia zwraca uwagę Ogden (2003, 2011), wskazując, że jedzenie to:

- tradycja, zwyczaj i poczucie bezpieczeństwa;
- środek komunikowania się i budowania relacji interpersonalnych;

- wyraz gościnności, dobrych stosunków międzyludzkich;
- symbol siły, zdrowia, sprawności fizycznej, powodzenia;
- wyraz indywidualności i sposób wyrażania siebie.

Niewiadomska i wsp. (2005) wskazują, że jedzenie pełni trzy podstawowe funkcje, a mianowicie: biologiczną (fizjologiczną), psychospołeczną i kulturową. Pierwsza z nich wydaje się oczywista. Wiąże się ona z dostarczaniem energii niezbędnej do podtrzymania funkcji życiowych i podejmowanej przez człowieka aktywności. Podstawą prawidłowego rozwoju człowieka jest zachowanie równowagi między ilością energii przyjmowanej i wydatkowanej. Jej nadmiar jest gromadzony w postaci tkanki tłuszczowej. Pobieranie pokarmu jest regulowane przez złożony mechanizm fizjologiczny regulujący odczucia głodu i sytości (więcej informacji na ten temat przedstawiono w rozdz. 4).

Należy odróżnić głód od apetytu. Apetyt wyraża chęć zjedzenia konkretnego produktu. Zaspokojenie apetytu służy więc raczej odczuciu przyjemności. Na apetyt mają także wpływ właściwości pokarmu, takie jak jego smak, zapach czy konsystencja. Warto pamiętać, że we współczesnym świecie, a zwłaszcza w krajach wysoko rozwiniętych, człowiek rzadko odczuwa głód. To apetyt, a nie głód, stanowi istotny motyw sięgania po jedzenie. Jest on powodowany przede wszystkim potrzebą zaspokajania potrzeb psychicznych i społecznych jednostki.

Niewiadomska i wsp. (2005), odwołując się do psychospołecznej funkcji jedzenia wskazuje, że może być ono traktowane jako:

- forma okazywania i doznawania uczuć;
- „pocieszacz” w sytuacjach smutku, przygnębienia, samotności;
- reduktor napięcia;

- wyraz lęku przed odpowiedzialnością;
- nagroda lub kara;
- sposób zdobycia kontroli;
- element sztuki uwodzenia;
- substytut więzi;
- sposób zatrzymania partnera przy sobie;
- substytut kontaktów seksualnych.

Jedzenie pełni też funkcje kulturowe. Troska o pokarm, jego zdobywanie i wspólne spożywanie są elementami łączącymi ludzi w grupy. Przyrządzanie określonych posiłków ma podkreślać doniosłość różnych wydarzeń, do których należą m.in. święta Bożego Narodzenia czy Wielkiej Nocy. W niektórych kulturach pewnym potrawom przypisuje się wartość magiczną lub nadaje status „świętości”, wykluczając je z jadłospisu (np. „święte” krowy w Indiach). Charakterystycznym elementem współczesnej kultury jest „kosmopolityzm żywieniowy” oznaczający dostępność pokarmów pochodzących z różnych kultur niemalże w każdym zakątku świata.

Na podobne funkcje jedzenia zwraca uwagę Ziółkowska (2014), dodając jeszcze, że może być ono również sposobem wyrażania poglądów, drogą do samorealizacji czy sposobem zaspokojenia potrzeb estetycznych.

Ogden (2011) wskazuje na trzy główne znaczenia pożywienia: (1) jako manifestacja własnego *ja*, (2) jako forma interakcji społecznych oraz (3) jako tożsamość kulturowa.

Jedzenie jako manifestacja własnego *ja*

Pożywienie stanowi źródło informacji na temat tożsamości jednostki i pełni funkcję komunikatu wewnętrznych potrzeb jednostki, konfliktów i obrazu *ja*. Jest ono ściśle powiązane z tożsamością płciową i pojęciem kobiecości, to właśnie kobietom przypisuje się bowiem odpowiedzial-

ność za gospodarstwo domowe i żywienie rodziny. Pożywienie wiąże się także z seksualnością, nadaje formę konkretnym komunikatom dotyczącym tej sfery i symbolizuje jednostkę, jako istotę płciową.

Pożywienie może być również środkiem do wyrażania wewnętrznych konfliktów, czego przykładem może być konflikt między jedzeniem a odmową jedzenia. Przejawia się on tym, że z jednej strony od kobiet wymaga się koncentracji na jedzeniu (temu m.in. służą kierowane głównie do kobiet reklamy produktów żywnościowych), a z drugiej, oczekuje się od nich, że utrzymają szczupłą sylwetkę. Innymi słowy, kobiety karmią innych, ale same muszą wykazać powściągliwość i odmawiać sobie jedzenia.

Innym przykładem może być konflikt między przyjemnością a poczuciem winy. Najczęściej dotyczy to sytuacji zjedzenia czegoś, co jednostka uważa za zabronione (często jest to czekolada czy lody). Zjedzenie przysmaku, zwłaszcza po kryjomu, powoduje, że jednostka czuje się winna.

Pożywienie może również symbolizować zdolność do samokontroli lub jej brak. Ograniczanie, czy wręcz odmawianie sobie jedzenia jest często odbierane z uczuciem zazdrości czy podziwu i świadczy o dużej samokontroli jednostki. Nadmierna samokontrola może być jednak związana z patologią (stwierdza się ją m.in. w anoreksji psychicznej). Z kolei brak samodyscypliny i uleganie zachciankom jest przejawem braku kontroli nad własnymi zachowaniami.

Jedzenie jako forma interakcji społecznych

Pożywienie jest narzędziem komunikowania się z innymi, przede wszystkim z własną rodziną. Kuchnia lub jadalnia są często jedynym miejscem, w którym spotykają się jej członkowie, a wspólny posiłek jest okazją do dzielenia się codziennymi doświadczeniami. Jedzenie staje się ele-

mentem przynależności do rodziny i poczucia tożsamości grupowej. Może wyrażać miłość, przywiązanie, troskę czy szacunek dla bliskich. Należy jednak zwrócić uwagę, że pożywienie traktowane jako forma interakcji społecznych może być również źródłem konfliktu, najczęściej między dostarczaniem przyjemności a zdrowiem. Matki, podając dzieciom słodczyce, z jednej strony przyczyniają się do poczucia zadowolenia dziecka, ale z drugiej strony, jako osoby odpowiedzialne za ich zdrowie, mają świadomość, że tego rodzaju produkty nie służą ich zdrowiu. Z kolei dostarczenie zdrowego jedzenia często nie spotyka się z aprobatą dziecka. Taka sytuacja jest dla matki źródłem konfliktu.

Pożywienie może również odzwierciedlać panujące w rodzinie stosunki i być przejawem władzy. Dotyczy to głównie mężczyzn, którym z reguły przydziela się większe racje pokarmowe, a także czasami specyficzny rodzaj pokarmu, którym jest najczęściej mięso. Tym samym pożywienie symbolizuje dom i panujące relacje w rodzinie.

Towarzyską funkcję jedzenia potwierdzają prowadzone w tym zakresie badania. 80% Polaków zadeklarowało, że przynajmniej raz w roku spotyka się ze znajomymi lub przyjaciółmi na wspólny posiłek, zarówno w domu, jak i poza nim (CBOS, 2014).

Jedzenie jako tożsamość kulturowa

Spożywane pokarmów może stanowić formę komunikatu odnoszącego się do tożsamości jednostki, w tym jej tożsamości religijnej. Posiłki mogą być odzwierciedleniem tradycji, symboli, rytuałów, prawa czy świętości. Wskazuje się tu wyraźnie na różnice międzykulturowe. Pożywienie jest symbolem statusu społecznego. Zamożniejsi ogólnie „lepiej jedzą”. Ponadto jedzenie może być przejawem władzy społecznej, a z kolei odmowa jedzenia jest często skutecznym narzędziem odzyskiwania kontroli czy wywierania

nia wpływu na innych (np. głodówki podejmowane w celu skłonienia władzy do uzyskania określonych celów).

Należy podkreślić, że czynniki kulturowe i społeczne, w tym tradycje czy wierzenia religijne, są powiązane fizjologicznymi sygnałami głodu lub sytości. Może to się przejawiać niejedzeniem, pomimo odczuwania nawet silnego głodu, np. w czasie postu, lub też zjedzenia jakiegoś produktu, który jest pożądanym, pomimo braku odczuwania głodu.

1.2. Przejawiane zachowania jedzeniowe, czyli co i jak jemy

Rozwój cywilizacji, a przede wszystkim przemysłu spożywczego i przetwórczego sprawił, że mamy do czynienia z nadprodukcją żywności. Głodowanie jest zjawiskiem rzadkim, a żywność jest ogólnie dostępna. Dostępność jedzenia ma jednak swoje zgubne skutki. Przyczynia się do trudności w kontrolowaniu ilości spożywanego pokarmu, co najczęściej powoduje, że ludzie jedzą więcej niż potrzebuje ich organizm, a to, jak wiadomo, prowadzi do nadwagi i otyłości. Jeszcze innym problemem jest racjonalne odżywianie się, czyli jedzenie tego, co organizmowi jest najbardziej potrzebne.

Pomimo iż wzrasta świadomość ludzi na temat zdrowego odżywiania się, to nie zawsze przekłada się ona na podejmowane zachowania jedzeniowe. U wielu ludzi, niezależnie od wieku, niekorzystne nawyki żywieniowe dotyczą spożywania zbyt dużych porcji, jedzenia zbyt tłusto lub zbyt słodko, zbyt małego spożycia warzyw i owoców, picia słodkich napojów, podjadania między posiłkami i nieregularnych posiłków. Z danych przytaczanych przez Mazurę i Dudkę (2010) wynika, że w społeczeństwie amerykańskim spożycie napojów słodzonych wzrosło w ostat-

nich 20 latach o 300%, a rozmiar pojemników, w których są one serwowane zwiększył się trzykrotnie. Niewątpliwie sprzyja to powstawaniu nadwagi i otyłości.

Z badań przeprowadzonych w 2014 roku na reprezentatywnej grupie losowej dorosłych mieszkańców Polski (CBOS, 2014) wynika, że w zasadzie nie zmienia się zarówno skala, jak i regularność spożywania podstawowych posiłków. 82% jada minimum trzy posiłki dziennie, 90% je codziennie obiad, nieco mniej – 79% codziennie spożywa śniadanie. W codziennej diecie większości Polaków znajduje się pieczywo i produkty mączne. Ponad dwie trzecie (69%) spożywa je raz dziennie, a co piąty (21%) kilka razy dziennie. Stosunkowo liczna grupa (34%) jada mięso i jego przetwory codziennie, a 57% kilka razy w tygodniu. Ogromna większość dorosłych mieszkańców Polski (92%) sięga po słodycze, w tym jedna piąta (20%) codziennie, a jedna trzecia (36%) kilka razy w tygodniu. Nieco rzadziej spożywane są słodzone napoje. Co dziewiąty badany (11%) sięga po nie codziennie, co szósty (16%) kilka razy w tygodniu, a 30% jeszcze rzadziej.

Jedynie nieco ponad połowa mieszkańców Polski (55%) deklaruje, że przynajmniej raz dziennie spożywa warzywa i owoce. Pozostali jedzą je rzadziej, na ogół kilka razy w tygodniu. Dość rzadko w jadłospisie Polaków pojawiają się kasze i ryż. Codzienne ich spożywanie deklaruje jedynie 8% badanych. Kilka razy w tygodniu jada je 45% respondentów, a kilka razy w miesiącu 38%. Nieliczni, tj. zaledwie 1%, deklarują codzienne jadenie ryb. Ponad jedna czwarta (29%) spożywa je kilka razy w tygodniu, a blisko połowa (48%) kilka razy w miesiącu.

Jednocześnie, jak wynika z przeprowadzonych badań, Polacy mają świadomość, że nie zawsze odżywiają się w sposób racjonalny. Najczęściej wskazują, że jedzą za mało ryb (60%), kasz i ryżu (29%) oraz owoców (23%) i warzyw (18%). Z kolei do produktów spożywanych przez

siebie w nadmiarze zaliczają słodczy (33%), kawę (27%), słodzone napoje (17%), a także pieczywo i inne produkty mączne (16%).

Niewątpliwie sposób odżywiania się wpływa na posiadaną masę ciała. Szczególnie ryzykowne jest nadmierne jedzenie słodczy, po które ludzie sięgają najczęściej. I to nie wtedy, kiedy są głodni, ale wtedy, kiedy chcą poczuć się lepiej, poprawić sobie samopoczucie czy dostarczyć chwilowej przyjemności. Dla niektórych sięganie po słodczy staje się nawykiem, zwiększając w ten sposób ryzyko wystąpienia nadwagi czy otyłości.

Zachowania jedzeniowe osób z nadmierną masą ciała są ogólnie gorsze niż osób z wagą w normie. Dotyczy to wszystkich grup wiekowych i obydwu płci. Z badań prowadzonych przez Ogińską-Bulik (2004) wynika, że zarówno mężczyźni, jak i kobiety charakteryzujący się nadmiarem kilogramów, ujawniają większą skłonność do nawykowego i emocjonalnego przejadania się, a także nieco większe tendencje do stosowania restrykcji dietetycznych.

Problem niewłaściwych zwyczajów żywieniowych jest szczególnie istotny w przypadku dzieci. Przejawianie niekorzystnych nawyków w dzieciństwie pociąga za sobą podobny sposób odżywiania się w okresie dorosłym. Niestety, wielu rodziców nie zwraca uwagi na jakość spożywanych przez dzieci produktów. Posiłki przeznaczone dla dzieci są często źle zbilansowane. Dominują w nich pokarmy z wysoką zawartością węglowodanów i tłuszczów. Brakuje natomiast warzyw i owoców, często zastępowanych przez różnego rodzaju przekąski (Szczepańska i in., 2010). Z dostępnych danych wynika, że w przypadku amerykańskich dzieci wysokokaloryczne przekąski stanowią 25% przyjmowanych kalorii w ciągu dnia (Mazur, Dudek, 2010). 20% dziennej dawki energii dostarczają tym dzieciom potrawy typu fast-food, a na przestrzeni

ostatnich 40 lat ich spożycie wzrosło o 300% (Łoś-Rycharska, Niecławska, 2010).

W Polsce spożycie tego rodzaju potraw jest wyraźnie mniejsze. Szacuje się, że dostarczają one od 2 do 7% dziennej dawki energii, choć wraz z rosnącą popularnością lokali serwujących jedzenie określane jako śmieciowe, można się spodziewać, że skala zjawiska będzie wzrastać. Już 60% dzieci w wieku przedszkolnym odwiedza tego typu lokale, a w wieku szkolnym jest to zjawisko powszechne (Łoś-Rycharska, Niecławska, 2010).

Z dostępnych danych wynika, że 60% polskich dzieci przynajmniej raz dziennie spożywa słodczyce, a blisko 40% codziennie sięga po wysoko słodzone napoje (Szczepańska i in., 2010). Ponadto wykazano, że 12,5% dzieci w wieku szkolnym, charakteryzujących się nadmierną masą ciała spożywa słodczyce kilka razy dziennie, a ponad 15% dzieci z tej grupy przyznaje, że kilka razy dziennie pije słodkie napoje.

W zakresie preferowanych nawyków żywieniowych występują różnice w zależności od płci. I tak, dziewczęta częściej unikają śniadań, natomiast chłopcy rzadziej spożywają owoce i warzywa i częściej sięgają po napoje wysokosłodzone. Niekorzystne nawyki żywieniowe, w tym również skłonności do podjadania, czy wręcz objadania się, ale także powstrzymywania się od jedzenia sprzyjają powstawaniu nadmiernej masy ciała.

Dostępne badania (Ogińska-Bulik, 2004) potwierdzają, że zarówno dzieci, jak i młodzież z nadmierną masą ciała, w porównaniu z rówieśnikami z wagą w normie, prezentują gorsze zachowania jedzeniowe, przejawiające się w nawykowym, emocjonalnym przejadaniu się, a także stosowaniu restrykcji dietetycznych.