

Idź do

Przykładowy rozdział

Spis treści

Katalog książek

Nowości

Bestsellery

Zamów drukowany katalog

Twój koszyk

Dodaj do koszyka

Cennik i informacje

Zamów cennik

Zamów informacje o nowościach

Mamo, czy jestem grubasem? Przekonaj nastolatka do zdrowej żywności i ćwiczeń

Autor: Dianne Neumark-Sztainer

Tłumaczenie: Weronika Sobita

ISBN: 978-83-246-1704-3

Tytuł oryginału: *I'm, Like, SO Fat!*:

[Helping Your Teen Make Healthy Choices about Eating and Exercise in a Weight-Obsessed World](#)

Format: 158x235, stron: 320



Rodzicu, wspieraj swoje dziecko

- Problemy związane z jedzeniem
- Dbanie o wystarczającą aktywność fizyczną
- Radzenie sobie z obsesją związaną z wagą
- Wprowadzanie zdrowych posiłków

To ogromnie mądra i bardzo przydatna książka dla każdego, kto stara się przekazać dzieciom zdrowe komunikaty na temat odżywiania, wagi, figury i ruchu

dr Michael P. Levine,

współredaktor Preventing Eating Disorders

Zdrowe i szczęśliwe dziecko

Bycie rodzicem współczesnego nastolatka wymaga nie lada odwagi i mądrości. Musisz być nie tylko lekarzem domowym, opiekunem i autorytetem, ale również psychologiem i dietetykiem. Szczególnie to ostatnie zadanie nie jest łatwe – wszak jesteśmy dziś otoczeni wysokokalorycznym jedzeniem o bardzo niskiej wartości odżywczej. Dorastające dzieci, wychowywane w kulturze podziwu dla szczupłych ciał, są niezadowolone ze swojego wyglądu. Rezultatem nadmiaru często bywa niszczący zdrowie nadmiar albo niedobór wagi czy zagrażające życiu zaburzenia jedzenia. Dowiedz się, jak przekazać dzieciom jasne informacje na temat odżywiania, kalorii, niewłaściwego jedzenia poza domem oraz niebezpieczeństw związanych ze stosowaniem diet. Ta książka opiera się na wieloletnich badaniach, przeprowadzonych z udziałem nastolatków oraz ich rodzin. Wprowadzając w życie praktyczne wskazówki, proponowane przez dyplomowanego dietetyka i matkę czworga dzieci, sprawisz, że twoje pociechy:

- zaakceptują swoje ciała i zmiany zachodzące w okresie dojrzewania;
- zmienią dietę, wprowadzając zdrowe i smaczne jedzenie oraz odrzucając wysokokaloryczne śmieci;
- umieszczą w planie dnia aktywność ruchową, która zacznie sprawiać im przyjemność;
- zaczną zauważać, że osoby o różnych rozmiarach mogą być zdrowe i piękne;
- odrzucą chorobliwy dyktat mediów, przekonujących, że tylko chude jest piękne.

Spis treści

Podziękowania 7

Wstęp 9

Z czym się musimy zmierzyć i... jak w ogóle do tego doszło?

1 Jak nie jedno, to drugie:
Stawić czoła całemu spektrum problemów związanych z wagą 17

2 Nasze wrażliwe nastolatki: Co musisz wiedzieć
o przyczynach i czynnikach sprzyjających problemom 39

Jak chronić nasze nastolatki w świecie, który popycha nas do otyłości, ale promuje chudość?

3 Rodzice mają (ogromne) znaczenie 61

4 Przyjaciele, mody i módki 73

5 Aktywność fizyczna 99

Najlepsze rozwiązanie to... umiar

6 Wielka debata wokół diet 119

7 Cztery podstawy zdrowej wagi i sylwetki 137

Dieta nastolatków — co i ile powinny jeść?

- 8 „Wiem jak stosować diety, ale... nie wiem, jak jeść”:
Co nastolatki muszą wiedzieć o odżywianiu 155
- 9 Kontrola porcji i liczenie kalorii:
Jak nauczyć dzieci, by zwracały na nie uwagę bez wpadania w obsesję 171
- 10 Wegetarianizm: Jak dobrze wprowadzić tę zmianę
— dla Twojego dziecka i całej rodziny 187

Jak wprowadzić zmiany w domu i... poza nim?

- 11 Posiłki rodzinne w świecie fast foodów 203
- 12 W restauracji — kiedy na gotowanie po prostu nie ma szans 217
- 13 Łatwe rozmowy o trudnych sprawach: Jak rozmawiać z nastolatkami
o jedzeniu, tłuszczu i na inne drażliwe tematy 229

Co robić, kiedy pojawią się problemy?

- 14 Co zrobić, by Twoje otyłe dziecko było zdrowe i szczęśliwe 253
- 15 Jak dostrzec sygnały zaburzeń jedzenia i co zrobić, by pomóc 277

- Źródła 293
- Bibliografia 297
- Skorowidz 309
- O autorce 315

Wielka debata wokół diet

Stosowanie diet jest tak powszechne wśród nastolatków, że zadanie pytania: „Czy jesteś na diecie?” ma mniejszy sens niż: „Jaką dietę stosujesz?”. Czy jest w tym coś złego? Sama osądź.

Negatywne strony stosowania diet:

- Diety mogą prowadzić do poczucia ograniczenia i pozbawienia, które może być przyczyną napadów objadania się.
- Stwierdzono, że z czasem stosowanie diet może prowadzić do zwiększenia wagi u nastolatków zamiast do jej utraty.
- „Stosowanie diety” może być pierwszym krokiem w całym łańcuchu wydarzeń, prowadzącym do powstania klinicznych zaburzeń jedzenia u niektórych nastolatków.
- Nastolatki, które stosują niezdrowe diety, mogą nie dostarczać swojemu organizmowi wszystkich potrzebnych składników odżywczych.
- Dzieci, które stosują diety, mogą mieć także problemy psychologiczne; jest prawdopodobne, że stosowanie diet prowadzi do depresji.

Pozytywne strony stosowania diet:

-
-
-
-
-

A! Przypomniałam sobie o jednym pozytywie. Diety to ogromny biznes. Sprzedaż książek o dietach, programów oraz produktów przynosi duże pieniądze. Być może Ci, którzy są na diecie, wnoszą swój wkład do rozwoju zdrowej gospodarki.

Gdyby tylko stosowanie diet przyczyniało się także do zdrowia ciała i umysłu...

Być może z tym przesadzam. Ten temat jest z całą pewnością kontrowersyjny, po części dlatego, że różne osoby różnie rozumieją pojęcie „dieta”, ale także dlatego, że diety są w dalszym ciągu uważane za standardową procedurę w leczeniu otyłości. Z biegiem lat nabrałam przekonania, że nie tędy droga. Ten wniosek opiera się na mojej własnej pracy klinicznej z dorosłymi, którzy przez lata stosowali diety bez pożądanых skutków, oraz na wynikach moich badań, które wykazały alarmujący poziom powszechności stosowania diet wśród dzieci: *Jedna trzecia uczennic piątych klas w Stanach Zjednoczonych przyznaje się do stosowania diety*. Podobne wnioski wyciągnęłam z moich rozmów z lekarzami na całym świecie oraz z kompleksowej analizy literatury naukowej. Wszystkie te źródła potwierdzają, że stosowanie diet nie przynosi spodziewanych skutków i — co gorsza — jest szkodliwe.

Co rozumiemy przez „bycie na diecie” lub „stosowanie diety”?

Jestem pewna, że nigdy nie zastanawiałaś się zbyt nad przytoczonymi poniżej stwierdzeniami, kiedy wypowiadała je Twoja koleżanka lub Twoje dziecko. Teraz masz możliwość przyjrzeć się im dokładniej. Wyjaśniają wiele na temat tego, co rozumiemy przez *stosowanie diet*.

Co mówią ludzie, kiedy planują przejść na dietę, są na diecie lub też złamali dietę:

„Od poniedziałku przechodzę na dietę”. (Czyli: *dzisiaj jest sobota, więc mogę jeść, co tylko chcę*).

„Muszę szybko zrzucić pięć kilogramów. Zrobię sobie dwutygodniową superdietę, a potem zacznę jeść zdrowo”. (Problem: *tak się po prostu nie da*).

„Byłam tak głodna, kiedy wróciłam do domu ze szkoły, że po prostu pochłonęłam paczkę chipsów”.

„Miałam problem, żeby skoncentrować się na zajęciach (na spotkaniu) przed obiadem, bo burczało mi w brzuchu”. (*Skutek opuszczonego śniadania*).

„No cóż, już złamałam dietę” (Czyli: *już nie ma znaczenia, co będę jadła do końca dnia*).

„Jestem na siebie naprawdę wściekła. Złamałam dietę, jedząc kilka łyżeczek lodów, a w końcu zjadłam całe półlitrowe pudełko”.

„Myślę, że nie powinnam iść na tę imprezę w sobotę... Pewnie będzie tam świetne jedzenie, a właśnie zaczęłam dietę i nie chcę teraz wszystkiego zaprzepaścić”.

„Od dwóch dni jestem na nowej diecie. Jestem teraz tak głodna jak nigdy, bo cały czas myślę o jedzeniu”.

„Po prostu nie mogłam się powstrzymać i zjadłam kawałek ciasta czekoladowego. Czuję, że nie mam żadnej samokontroli, jestem na siebie naprawdę wściekła”.

Ciągle wysłuchiwałam takich rzeczy, kiedy 20 lat temu, rozpoczynając karierę dietetyczki, prowadziłam grupy kontroli wagi dla dorosłych. Wtedy również wierzyłam w działanie planów dietetycznych oraz cotygodniowego ważenia się. Ale potem, leżąc wieczorem w swoim pokoju, zaczęłam analizować uwagi, które robili moi klienci, na przykład: „Byłam w tym tygodniu niedobra” albo „Oszukiwałam” lub „W przyszłym tygodniu się poprawię i nie zjem ani kawałka czekolady”. Zdałam sobie sprawę, że kiedy ja ważyłam ich masę ciała, oni ważyli poczucie własnej wartości. Czy teraz widzisz, dlaczego w końcu pod ich wpływem zmieniłam zdanie na temat stosowania diet oraz najlepszych sposobów na zmianę wagi w długim okresie czasu? Czy możesz zgadnąć, co sprawiło, że zaczęłam pracować z nastolatkami, by zapobiegać problemom, zanim się one pojawią? Stosowanie diet ze swej natury jest skazane na niepowodzenie, a mimo to osoby będące na diecie zawsze obwiniają się za niezrealizowanie celów, które przed sobą na początku postawiły. Miliony „nieudanych” diet oznaczają wiele cierpienia, co prowadzi do mojej definicji *bycia na diecie*:

Stosowanie diety w celu utraty wagi: plan odżywiania zawierający ściśle zasady dotyczące tego, co, w jakich ilościach, w jakich połączeniach oraz o jakich porach wolno jeść, zazwyczaj stosowany przez konkretny okres w celu utraty wagi.

Jeżeli zastosujemy tę definicję, przykłady diet obejmą następujące plany zrzucenia wagi: dietę 1000 kalorii, dietę 1200 kalorii, dietę Atkinsa, dietę Sugar Busters, dietę bananowo-jogurtową oraz dietę grejpfrutową. Zaliczylibyśmy do nich także ściśle zasady dotyczące jedzenia stosowane w celu utraty wagi, takie jak całkowite wyeliminowanie deserów lub dodatków, niełączenie białek z węglowodanami podczas posiłków oraz niejedzenie niczego aż do pory obiadu.

Jestem pewna, że dostrzegłaś dwie najważniejsze cechy *stosowania diet*, które sprawiają, że przynoszą one wiele problemów: to *ściśle zasady* dotyczące jedzenia stosowane *czasowo*. Zasady dotyczące jedzenia często prowadzą do poczucia pozabawienia czegoś, co z kolei może prowadzić do złamania zasad. Kiedy już do tego dojdzie, osoba będąca na diecie odbija to sobie, zanim rozpocznie od nowa. Jak często słyszałaś od kogoś podobne słowa: „No, cóż... Już zламаłam dietę, więc

to już nie ma znaczenia. Zacznę od początku w przyszłym tygodniu”. Co więcej, diety są zazwyczaj postrzegane jako zachowanie tymczasowe: „Muszę przejść na dietę, żeby zrzucić pięć kilogramów przed weselem mojego kuzyna”. Często traktuje się je jako „projekt”. Jednak w celu zrzucenia zbędnych kilogramów oraz utrzymania wagi w długim okresie konieczna jest zmiana stylu życia, która pozwala na pewną elastyczność.

Dlaczego nie warto stosować diet?

CYKL DIETA – OBJADANIE SIĘ

Wszystko zaczyna się od Adama i Ewy. Ewa zapragnęła zjeść jabłko, jak tylko dowiedziała się, że jest to zakazane. Ten sam problem dotyczy diet. Jak tylko jakiś produkt staje się zakazany, mamy na niego większą ochotę niż wcześniej. A kiedy zjadamy te zakazane produkty i odczuwamy z tego powodu poczucie winy, często doprowadza nas to do pochłaniania ich w dużych ilościach, gdyż wkrótce znowu nie będziemy mogli ich jeść. W badaniu, które przeprowadziłam z nastoletnimi dziewczętami w Izraelu, okazało się, że napady objadania się występowały trzy razy częściej wśród dziewcząt stosujących niezdrowe środki kontroli wagi (45%) niż wśród innych dziewcząt (15%).

Ten cykl zależności pomiędzy stosowaniem diet oraz napadami objadania się został przedstawiony na poniższym diagramie. Każdy, kto kiedykolwiek był na diecie, może powiedzieć coś na temat tego błędnego koła. Różni ludzie reagują na ograniczenie produktów oraz głód, objadając się w różnym stopniu, ale ogólnie



Cykl dieta–nadaje się

rzecz biorąc, napady objadania się są powszechniejsze wśród nastolatków stosujących niezdrowe metody kontroli wagi, mających niską samoocенę lub też negatywny stosunek do własnego ciała, a także u tych, dla których objadanie się jest sposobem na radzenie sobie z trudnymi sytuacjami emocjonalnymi lub społecznymi.

DIETY PO PROSTU NIE SKUTKUJĄ — W RZECZYWISTOŚCI PROWADZĄ DO WZROSTU WAGI

Czy zmagalibyśmy się z problemem zwiększania się liczby osób otyłych, gdyby diety skutkowały? Amerykańskie stowarzyszenie National Eating Disorders Association szacuje, że 40 – 50% Amerykanek stara się zrzucić wagę. W przeprowadzonym przez nas badaniu młodzieży o krajowym zasięgu 56% licealistek, 23% licealistów oraz 36% dziewcząt w ostatnich klasach podstawówek oraz w gimnazjum i 18% chłopców w tym samym wieku przyznało się do stosowania diet. Te liczby nie udowadniają, że stosowanie diet powoduje wzrost otyłości, ale z całą pewnością dowodzą, że mu nie zapobiega.

To, czy stosowanie diet pomaga ludziom utrzymać wagę po zakończeniu kuracji odchudzającej, jest przedmiotem sporów, a wyniki badań na ten temat różnią się między sobą. Jednak mogę Ci powiedzieć, że najczęściej cytowane statystyki wskazują, że 95% osób, które zrzuciły zbędne kilogramy, stosując diety, wróciło do poprzedniej wagi. Te liczby można podeprzeć obserwacjami oraz doświadczeniami z pracy klinicznej. Już nie pamiętam, jak wiele razy słyszałam od dorosłych: „Gdybym tylko nie zaczęła stosować diet, kiedy byłam nastolatką, byłabym teraz o wiele szczuplejsza”. Przyczyny takiego schematu nie są w 100% jasne, jednak prawdopodobnie wynikają z zaburzeń metabolizmu, których przyczyną jest zwolniona przemiana materii wywołana przez dietę, oraz zaburzeń zachowań, ponieważ coraz trudniej jest trzymać się rygoru, który pozwala nam na utrzymanie wagi ciała.

Najbardziej przekonujące dowody wskazujące, że diety nie tylko nie prowadzą do trwałej utraty wagi, ale i mogą prowadzić do wzrostu masy ciała u nastolatków, pochodzą z dwóch badań nastolatków, które były prowadzone na przestrzeni lat. *W obu tych badaniach osoby stosujące diety z czasem przytyły, zamiast schudnąć.*

- Dr Eric Stice oraz jego koledzy przebadali niemal 700 nastolatek podczas czteroletniego cyklu licealnego. *Dziewczęta, które stosowały diety w pierwszej klasie, były trzy razy częściej otyłe w czwartej klasie niż dziewczęta, które w pierwszej klasie diet nie stosowały.* Nie wynikało to z faktu, że dziewczyny stosujące diety ważyły od początku więcej niż ich koleżanki, ponieważ rozpoczynając badanie naukowcy dokonali korekt statystycznych w odniesieniu do masy ciała i wykluczyli z niego dziewczęta, które już były otyłe.

- Dr Alison Field oraz jej koledzy wykazali podobne powiązania w trwającym trzy lata badaniu, którym objęli 15 000 dziewcząt i chłopców w wieku 9 – 14 lat. Dowiedzieli się, że nastolatki, które stosowały diety, były narażone na większe ryzyko przytycia niż te, które z diet nie korzystały. *Co więcej, wykazali, że osoby stosujące diety były bardziej narażone na wystąpienie napadów objadania się niż pozostałe dzieci.* W przypadku stosujących diety dziewczynek napady objadania się występowały dwanaście razy częściej niż u tych, które nie stosowały diet. W przypadku chłopców, ci stosujący diety objadali się siedem razy częściej. Na podstawie tych wyników autorzy badania wysnuli przypuszczenie, że powtarzające się cykle objadania się występujące pomiędzy okresami ścisłych diet mogą być odpowiedzialne za zwiększony wzrost masy ciała u osób stosujących diety.

PIERWSZY KROK W KIERUNKU NIEPRAWIDŁOWEGO ODŻYWIANIA SIĘ I ZABURZEŃ JEDZENIA

W wielu raportach dotyczących anoreksji oraz bulimii publikowanych w środkach masowego przekazu bije się na alarm z racji związku pomiędzy stosowaniem diet a zaburzeniami jedzenia, i jest w tym ziarno prawdy. Osoby zajmujące się zaburzeniami jedzenia bardzo poważnie przyjrzały się tej sprawie i doszły do wniosku, że stosowanie diet samo z siebie nie prowadzi do powstania zaburzeń jedzenia. Jednakże z uwagi na wszystkie strefy wpływu opisane w rozdziale 2. oraz problemy związane z rozwojem, które sprawiają, że nastolatki są szczególnie wrażliwą grupą, stosowanie diet w ich przypadku zazwyczaj nie występuje samodzielnie. Fakty są następujące: większość osób stosujących diety nigdy nie wykazuje zaburzonych zachowań żywieniowych ani też nie cierpi na zaburzenia jedzenia. Jednak prawie każda osoba cierpiąca na zaburzenia jedzenia odżywiała się w przeszłości w nieprawidłowy sposób lub też stosowała diety.

Od stosowania diet do zaburzeń jedzenia prowadzi wiele ścieżek. Na przykład nastolatki z niską samooceną, które mają skłonności perfekcjonistyczne oraz są bardzo zorientowane na osiągnięcie swoich celów, mają objawy depresyjne lub potrzebę kontroli, mogą odczuwać zadowolenie z powodu zrzucenia wagi. Jeżeli to poczucie samozadowolenia zostanie wzmocnione przez komplementy ze strony osób, dla których chude jest piękne, nastolatka może zdecydować, że coś jest na rzeczy i zacząć stosować jeszcze bardziej rygorystyczną dietę niż wcześniej.

Ten związek został potwierdzony w badaniu przeprowadzonym przez dr George'a Pattona oraz jego zespół badawczy na grupie 2000 australijskich nastolatków. Naukowcy sklasyfikowali uczestników badania jako stosujących diety w sposób ścisły lub umiarkowany, w zależności od tego, jak rygorystycznie podchodzili oni do liczenia kalorii, na ile ograniczyli ilość jedzenia oraz czy opuszczali posiłki. Zespół wykazał, że *prawdopodobieństwo pojawienia się częściowego lub pełnego zaburzenia jedzenia w okresie 12 miesięcy wyniosło 1 na 5 osób stosujących ścisłą dietę, 1 na 40 w przypadku stosujących dietę w sposób umiarkowany oraz 1 na 500 w odniesieniu do osób, które w ogóle nie były na diecie.*

Komunikat jest jasny: stosowanie diet przez nastolatki nie powinno być postrzegane jako zupełnie nieszkodliwe. W przypadku niektórych dziewcząt może to być ostatni krok w łańcuchu zdarzeń, ale dla innych może to być dopiero początek. Wiedza o tym pozwala nam uświadomić sobie, jak ważne jest, by nastolatki unikały stosowania diet albo przynajmniej by stosowały diety zdrowe, łagodne i pod naszą kontrolą.

KIEDY TWOJE DZIECKO NAJBARDZIEJ POTRZEBUJE WARTOŚCIOWYCH SUBSTANCJI ODŻYWCZYCH, DIETY GO ICH POZBAWIAJĄ

Nastolatki, które stosują diety, a w szczególności nastoletnie dziewczęta, które stosują niezdrowe środki kontroli wagi, nie zapewniają swojemu organizmowi niektórych z najważniejszych składników odżywczych. Jak wynika z badań przeprowadzonych w ramach projektu EAT, typowe ograniczenie, to znaczy obcięcie ilości produktów mlecznych, oznaczało, że w przypadku 75% dziewcząt stosujących niezdrowe środki kontroli wagi ilość spożywanego wapnia była poniżej normy. Być może myślisz, że to nic takiego, ale weź pod uwagę, że w okresie dojrzewania zyskujemy niemal połowę swojej masy kostnej. Ci, których masa kostna osiągnie w tym czasie optymalny poziom, będą w dobrej sytuacji w przyszłości, kiedy ich kości zaczną tracić wapń na skutek normalnego procesu starzenia.

Jestem pewna, że już widzisz ten wzrok swojej córki, kiedy jej powiesz, że nie może stosować diet, gdyż może się to przyczynić do powstania osteoporozy w wieku, który dla niej wydaje się tak odległy, że aż nierealny. Mimo tego powiedz jej to. Jako rodzice musimy mieć świadomość silnych powiązań pomiędzy stosowaniem diet a ilością przyjmowanych składników odżywczych i naszym zadaniem jest pomóc naszym dzieciom zrozumieć te zależności i unikać niezdrowych zachowań. Nastolatki z nadwagą, które stosują różne sposoby kontroli masy ciała, mogą włączyć do swojej codziennej diety produkty mleczne o obniżonej zawartości tłuszczu, by nie ucierpiały na tym ilość spożywanego wapnia.

STOSOWANIE DIET MOŻE MIEĆ SZKODLIWY WPŁYW NA PSYCHIKĘ

W przełomowym badaniu przeprowadzonym w Szwecji ponad 30 lat temu stwierdzono, że wśród objawów spotykanych u nastolatków stosujących diety spotyka się zmęczenie, zwiększone zainteresowanie jedzeniem, depresję, słabe wyniki w nauce, niepokój, utratę zapału lub zainteresowania oraz ociężałość umysłową. Od tego czasu inne badania także potwierdziły, że stosowanie diet może wpłynąć na nasze samopoczucie psychiczne oraz przyczynić się do rozwoju depresji. Dr Eric Stice i jego zespół objęli trwającym cztery lata badaniem 1000 licealistek i dowiedzieli się, że jeżeli na początku badania nastolatka stosowała dietę, istniało zwiększone ryzyko pojawienia się depresji cztery lata później. W przypadku każdego zaostrzenia diety o jeden punkt ryzyko pojawienia się depresji zwiększało się o 50%.

TO NIE NADWAGA NAS PRZYGNĘBIA, ALE TO, JAK SIĘ Z NIĄ CZUJEMY

Wyniki badania przeprowadzonego na grupie 1000 nastolatków przez dr. Erica Stice'a i jego kolegów wykazują, że choć stosowanie diet oraz negatywny stosunek do własnego ciała były powiązane z późniejszym rozwojem depresji, w przypadku masy ciała nie istniało podobne powiązanie. Oznacza to, że postawy i zachowania dotyczące wagi były ważniejszymi czynnikami sprzyjającymi wystąpieniu depresji niż faktyczna tusza. Często twierdzi się, że bycie otyłym w świecie, który ceni szczupłość, może prowadzić do depresji — te wyniki sugerują, że *poczucie bycia grubą oraz stosowanie diet częściej przyczyniają się do rozwinięcia się depresji u nastolatków*. My, rodzice, musimy mieć świadomość wpływu stosowania diet na psychiczne samopoczucie naszych dzieci.

DIETY MOGĄ ROZPRASZAĆ

Diety mogą odciągać uwagę nastolatków od ważniejszych rzeczy. Jeżeli są zajęte liczeniem kalorii, mogą nie znaleźć czasu, by zastanowić się jak zbudować statek kosmiczny albo rozwiązać problem głodu na świecie. Rezygnacja ze śniadania w ramach diety może negatywnie wpłynąć na umiejętności poznawcze oraz doprowadzić do obniżenia wyników w nauce. Choć młode kobiety poczyniły wielkie wysiłki, by osiągnąć wolność oraz równe prawa, w dalszym ciągu mamy wiele do zrobienia. Teorie feministyczne postrzegają promocję skrajnie szczupłej kobiecej sylwetki jako osłabianie pozycji kobiet. Nie możemy sobie pozwolić na to, by młode kobiety były tak głodne i zaabsorbowane zliczaniem kalorii, które zjadają, by odbijało się to negatywnie na ich zdolnościach umysłowych.

Czy cokolwiek można osiągnąć dietą (poza masą ciała)?

Zapewne znasz kilka osób, które zrzuciły zbędne kilogramy, stosując dietę, zdołały utrzymać nową sylwetkę i czują się ze sobą świetnie. Być może wykorzystywały one dietę jako punkt wyjścia i zaczęły wprowadzać trwałe zmiany w swoich nawykach żywieniowych oraz aktywności fizycznej. Jednak te osoby to wyjątki, które potwierdzają regułę. I rzadko kiedy są wśród nich nastolatki.

Nie chcę dyskredytować korzyści, które diety mogą przynosić niektórym ludziom. Osoby, które mają fatalne nawyki żywieniowe, mogą poprawić swój sposób odżywiania oraz zrzucić nieco wagi, stosując zdrowszy plan. Plan diety może być też konieczny w przypadku osób, które szybko muszą zrzucić nieco kilogramów z powodów medycznych, na przykład przed operacją, kiedy nie ma czasu na wprowadzanie trwałych zmian w stylu życia. Niektórzy czują, że potrzebują ścisłego

reżimu, by zacząć dokonywać zmian w swoim odżywianiu. I jest też grupa osób, która po prostu wprowadza takie zmiany w bardziej efektywny sposób, jeżeli ustali pewne zasady i reguły — twierdzą, że to pozwala im rozmyślać nad celem, którym jest schudnięcie, i zamiast tego trzymać się codziennej rutyny. To dlatego diety zawierające wiele ograniczeń, takie jak dieta Atkinsa, przemawiają do wielu osób i prowadzą do krótkoterminowej utraty wagi.

Ale co z długoterminową utratą wagi i jej utrzymaniem? Pomimo wszystkich pieniędzy wydawanych i zarabianych na produktach, usługach dietetycznych oraz książkach nie ma żadnych danych potwierdzających, że te metody są skuteczne na dłuższą metę. Czy to nie wygląda podejrzanie?

Wielu nastolatków, z którymi rozmawialiśmy, to „mądrzy po szkodzie”, którzy zgodzili się z nami, że dietami nie można osiągnąć niczego. Jedna nastolatka nazwała nawet diety „wytworami ludzkiej wyobraźni”. Stwierdziła, że mówiąc „przechodzę na dietę”, określamy nasz zamiar, i że powtarzała to sobie jak mantrę, tyle że nic z tego nie wychodziło. Co zadziała? „Należy skoncentrować się na tym, co jesz, oraz na tym, co robisz, by Twoje ciało było lepsze i zdrowsze”. Jak mądrze stwierdziła ta 16-latką, jeżeli Twoje cele są realistyczne, słowo *dieta* znika z Twojego słownika. „Po prostu zamykasz ten rozdział i zostawiasz to za sobą”.

CO Z DIETAMI NISKOWĘGLOWODANOWYMI?

Diety niskowęglowodanowe były w modzie, kiedy byłam nastolatką i dziś obserwujemy powrót tego trendu. Na okładce czasopisma „Time” z 3 maja 2004 roku mogliśmy przeczytać tytuł głównego artykułu numeru opisującego szaleństwo tego typu diet, które ogarnęło amerykańskie społeczeństwo. W artykule napisano, że w 2004 roku planowana wartość sprzedaży produktów niskowęglowodanowych wynosiła 30 miliardów dolarów, a 26 milionów Amerykanów stosowało w tym czasie „drastyczną dietę niskowęglowodanową”. Jeżeli ograniczenie ilości węglowodanów oznacza zmniejszenie ilości produktów zawierających cukry proste, takich jak cukierki czy napoje gazowane, jedzenie mniej tłustych, wysokokalorycznych potraw jak muffinki, ciasta, ciasteczka, unikanie dużych porcji makaronu (często także podawanego z górą masła, sera i tłustych sosów), to nie mam nic przeciwko. Jednak jeżeli oznacza to ograniczenie lub rezygnację ze spożycia produktów zawierających cukry złożone (na przykład pieczonych ziemniaków lub ryżu), zastępowanie węglowodanów tłuszczami (na przykład jedzenie na śniadanie jajek na bekonie, ale unikanie owoców) lub też wybieranie potraw, które mają niższą ilość węglowodanów, ale taką samą lub też wyższą wartość kaloryczną, wtedy wolę się od takich diet trzymać z daleka! W rozdziale 8. znajdziesz więcej informacji na temat tego, jak ważne jest zrównoważone odżywianie, a w rozdziale 9. Wyjaśniłam, dlaczego kalorie oraz porcje jedzenia to dwie rzeczy, które mają ogromne znaczenie.

Alternatywa, która działa — zdrowe zarządzanie wagą

Żyjemy w społeczeństwie, które stale zachęca nas do jedzenia w nadmiarze i ruszania się jak najmniej. W wyniku tego wiele osób ma nadwagę. Tak więc musimy przyjąć zachowania, które pozwolą nam zachować taką masę ciała, która jest dla nas najzdrowsza. Ponieważ nie wymyślono na to lepszego terminu, będę nazywać tę alternatywę dla diet *zdrowym zarządzaniem wagą*. Poniżej napisałam, co to dla mnie oznacza:

Zdrowe zarządzanie wagą: nawyki żywieniowe oraz związane z aktywnością fizyczną, które są oparte na generalnych wytycznych możliwych do dostosowania do różnych sytuacji oraz wykonalne w długiej perspektywie.

Poniżej kilka przykładów działań wchodzących w skład zdrowego zarządzania wagą:

- Dokonywanie zmian żywieniowych, takich jak zwiększenie spożycia owoców lub warzyw oraz pełnych zbóż przy jednoczesnym zmniejszeniu spożycia tłuszczów oraz przetworzonych cukrów.
- Rozpoczynanie jedzenia, kiedy odczuwamy głód, i przerywanie, kiedy pojawi się poczucie sytości (zwracanie uwagi na wewnętrzne sygnały głodu i sytości).
- Jedzenie aż do poczucia sytości (ale nie napchania) z myślą, że możesz zjeść coś znowu, jeżeli poczujesz głód.
- Zwracanie uwagi na potrzeby Twojego ciała.
- Ogólnie rzecz biorąc, spożywanie produktów z niską zawartością tłuszczu, o ile są dostępne (na przykład chude mleko), przy jednoczesnym przyzwoleniu na wykorzystanie innych produktów, jeżeli produkty odtłuszczone są niedostępne.
- Jedzenie wszystkiego, ale w małych porcjach.
- Ograniczenie spożycia napojów słodzonych.
- Używanie technik gotowania, które nie wymagają dodawania zbyt wiele dodatkowego tłuszczu (na przykład opiekanie na ruszcie zamiast smażenia).
- Jedzenie trzech posiłków w ciągu dnia i niewielkich przekąsek pomiędzy nimi, w zależności od poziomu głodu.
- Włączenie warzyw i owoców do większości posiłków i przekąsek.
- Rozpoczynanie każdego dnia od śniadania.
- Uprawianie jakiejś formy aktywności fizycznej prawie codziennie.

Czy zdrowe zarządzanie wagą różni się od stosowania diet? W przypadku zdrowego zarządzania wagą zachowania dotyczące odżywiania oraz aktywności fizycznej są oparte na ogólnych wytycznych. Mogą pojawić się pewne odchylenia

od nich, ale nie powodują one poczucia winy ani potrzeby odbicia sobie wyrzeceń. Choć możesz zdecydować się na ograniczenie ilości spożywanych cukrów przetworzonych, nie jest to ścisła zasada. Oznacza to, że możesz zjeść kawałek ciasta bez poczucia, że złamałaś plan żywieniowy, co sprawia, że łatwiej zjeść jeden kawałek ciasta, niż załamać się, zjeść zawartość całej brytfanki i obiecać sobie poprawę od następnego dnia.

Jeżeli to nie wyjaśnia w wystarczającym stopniu tej różnicy, przeczytaj komentarze z poniższej listy.

Rzeczy, które mówią ludzie zdrowo zarządzający swoją wagą i niestosujący diet:

„Nie, dziękuję. Już się najadłam”.

„Tak, chętnie spróbuję deseru. Poproszę mały kawałek”.

W kinie: „Poproszę mały popcorn bez masła”.

W McDonaldzie: „Nie, nie chcę zestawu XXL”!

W barze kanapkowym: „Poproszę kanapkę z ciemnego pieczywa z indykiem, do tego wszystkie warzywa i trochę sosu miódowo-musztardowego”.

W każdej restauracji: „Czy chcesz podzielić główne danie na pół i zjeść wspólnie jeden deser”?

„Zacęłam chodzić do szkoły pieszo, zamiast jeździć autobusem. Nie zabiera mi to dużo więcej czasu, a od rana czuję się lepiej”.

„Po szkole (pracy) zjadłem jabłko, by przetrwać do kolacji”.

„Zjadłam dobre śniadanie, by uniknąć uczucia głodu w południe”.

„Lubię podjadać, ale myślę, że robię to z nudy, a nie dlatego, że jestem naprawdę głodna. Może najpierw zrobię sobie krótki spacer i zobaczę, jak się będę czuła po nim”.

„Odkryłem milion różnych sposobów na jedzenie owoców i warzyw”.

„To jest pyszne. Naprawdę bardzo mi smakuje. Ale dziękuję za dokładkę”.

W przeciwieństwie do stwierdzeń typowych dla osób stosujących diety powyższe zdania nie mają charakteru karania się i wskazują na większą wyrozumiałość. Metody wykorzystywane w zdrowym zarządzaniu wagą rzadziej mają negatywny wpływ na nasze poczucie własnej wartości. Pozwalają nastolatkom odczuwać radość z jedzenia oraz aktywności fizycznej, co zwiększa szanse na to, że te zmiany będą miały charakter długofalowy.

Skąd więc wiemy, że to, co nazywam *zdrowym zarządzaniem wagą*, działa? W badaniu, jakim objęto 3000 dorosłych, którzy zrzucili sporą liczbę kilogramów (przeciętnie 35) oraz zdołali utrzymać nową wagę przez lata (przeciętnie pięć lat), dr Rita Wing i jej współpracownicy dowiedli, że te osoby, które z powodzeniem zeszczuplały, miały pewne cechy wspólne. Jadły posiłki ubogie w tłuszcze, a bogate

w węglowodany, ruszały się przynajmniej przez godzinę dziennie, jadły posiłki oraz przekąski (średnio pięć posiłków (przekąsek) dziennie) oraz w pewien sposób monitorowały swoją wagę i odżywianie. Tak więc przyjęli oni schemat żywienia oraz aktywności fizycznej, który jest zgodny z krajowymi wskazówkami żywieniowymi i może być stosowany przez długi czas. Nie stosują „diet”, choć dokonali w swoich zachowaniach zmian, które pozwoliły im na utratę zbędnych kilogramów oraz utrzymanie osiągniętej wagi.

W kilku z naszych własnych badań nad nastoletnimi chłopcami i dziewczętami nastolatki, które stosowały zdrowe metody kontroli wagi, takie jak zwiększona ilość jedzonych owoców i warzyw oraz aktywność fizyczna, były zdrowsze od tych nastolatków, które jadły bardzo mało, stosowały głodówki lub opuszczały posiłki. W ramach projektu EAT dowiedzieliśmy się, że dziewczęta stosujące niezdrowe środki kontroli wagi jadły mniej owoców, warzyw, zbóż, wapnia, żelaza, witamin A, C, B6, kwasu foliowego oraz cynku w porównaniu do dziewcząt odżywiających się zdrowo. Kluczową kwestią jest rozróżnienie pomiędzy restrykcyjnymi dietami, które mogą prowadzić do poczucia pozbawienia czegoś wraz z jego szkodliwymi konsekwencjami, a zasadami zdrowego zarządzania wagą, które pozwalają czerpać przyjemność z jedzenia i mogą być z powodzeniem stosowane przez całe życie.

CO NA TO WSZYSTKO NASTOLATKI?

Dr Mimi Nichter wraz z kolegami dowiodła, że nastolatki dokonują takiego samego rozróżnienia pomiędzy stosowaniem diet oraz zdrowym zarządzaniem swoją wagą jak my, choć niekoniecznie używają takiego samego języka. Wśród dziewcząt wyodrębniono dwie grupy nastolatek, które zwracają uwagę na kontrolowanie masy ciała — te, które „są na diecie”, oraz te, które „uważają na to, co jedzą”. Nastolatki stwierdziły, że diety oznaczają ściśle zasady, których nieprzestrzeganie oznacza osobistą porażkę oraz frustrację, podczas gdy „uważanie” jest o wiele bardziej pozytywnym działaniem, które pozwala na elastyczność oraz dopasowanie zachowań żywieniowych do różnych sytuacji. Dr Nichter zauważyła, że stosowanie diet oznacza „bycie pod kontrolą” narzuconą przez strukturę, podczas gdy uważanie oznacza „kontrolowanie”. Co więcej, uważanie jest pojęciem szerszym i oznacza jedzenie zdrowiej, a nie mniej.

Dr Nichter stwierdziła również, że stosowanie diet często nie oznacza trwałych zmian, ale może — w przypadku niektórych dziewcząt — trwać tylko jeden lub dwa dni albo tylko kilka godzin pomiędzy śniadaniem a obiadem, kiedy dziewczęta widzą, że ich koledzy jedzą czekoladę lub frytki. To oczywiście może wyjaśniać dlaczego według badań diety nie stanowią efektywnego środka kontroli wagi w przypadku większości nastolatków. Wyjaśnia to także dlaczego stosowanie diet może być powiązane z przybieraniem na wadze. W naszym badaniu zapytaliśmy nastolatki: „Co Ty lub Twoi koledzy robicie, kiedy jesteście na diecie?”. Jedna z dziewcząt odpowiedziała, opisując rozdźwięk pomiędzy zamiarem przejścia na

dietę oraz faktyczną zmianą zachowania, o której pisałam wcześniej: jej koledzy mówili, że byli na diecie, a zaraz potem ruszali w kierunku budki z hamburgerami, usprawiedliwiając swoją decyzję przesunięciem diety „na jutro”.

Tego rodzaju wahania pomiędzy zaczynaniem diety a rezygnacją z niej sugerują, że nastolatkom brakuje umiejętności oraz wsparcia, by odżywiać się zdrowo oraz uczynić aktywność fizyczną częścią swojego stylu życia. To dlatego mówią, że „przechodzą na dietę” — to stwierdzenie zamiaru, by odżywiać się zdrowo, bez zielonego pojęcia, jak to faktycznie zrobić. Tutaj zaczyna się Twoja rola.

Co możesz zrobić, kiedy Twój nastolatek chce przejść na dietę?

Co robić, kiedy Twoja córka oświadczy podczas obiadu, że nie może jeść niczego, co podano na stół, bo jest na diecie? Co robić, kiedy usłyszysz, jak Twoja nastolatka i jej koleżanki rozmawiają o tym, jakie są grube i jak świetna jest ta nowa dieta, która planują razem zastosować? Co, jeśli Twój syn zdecyduje się zrezygnować ze śniadania, by oszczędzić nieco kalorii? I co zrobisz, kiedy poprosi Cię o pieniądze, by kupić tę najnowszą książkę o dietach, która obiecuje szybkie wyniki bez wysiłku?

To, jak poradzisz sobie z Tą sytuacją, zależy oczywiście od Twojego dziecka oraz rodziny, w tym od takich czynników, jak wiek Twojego dziecka, jego ogólne nawyki żywieniowe oraz historia wagi, Twoich własnych nawyków żywieniowych oraz problemów związanych z masą ciała, Twoich relacji z dzieckiem oraz sposobów komunikacji w rodzinie. Jednak każdy z sygnałów, które opisałam powyżej, spowodowałby pojawienie się w mojej głowie czerwonego światełka: to z pewnością czas na rozmowę i być może na jakieś działanie.

Wzięłabym głęboki oddech, by uniknąć przesadnej reakcji, i zastanowiła się, jak najlepiej zareagować. Sprawdzałabym 10 wskazówek wymienionych na stronach 132 – 135 i opracowałabym plan. Byłabym szczególnie zaniepokojona, gdyby moja córka (lub syn) nie miała nadwagi i gdyby miała cechy charakteru, które mogą zwiększyć ryzyko wystąpienia zaburzeń jedzenia (na przykład tendencje perfekcjonistyczne oraz niskie poczucie własnej wartości), gdyby przebywała w środowisku, które zbyt mocno skupia się na wadze (na przykład gdyby uprawiała sport, przy uprawianiu którego waga ma znaczenie) lub gdyby w rodzinie występowały wcześniej problemy związane z wagą. Bez względu na jej masę ciała chciałabym dowiedzieć się, co jest przyczyną tego, że chce rozpocząć dietę, i co przez to rozumie.

Jednakże musimy także pamiętać, że nastolatki znajdują się w fazie usamodzielniania i chęć zastosowania diety może być po prostu częścią tego procesu. Jeżeli tak jest, lepiej jest nie przesadzać, a zamiast tego porozmawiać z dzieckiem, by się dowiedzieć, jaka jest przyczyna takiej decyzji, co dziecko planuje zmienić w swoim odżywianiu oraz gdzie będziesz musiała wkroczyć, jeżeli sprawy przyjmą zły obrót.

Co możesz zrobić

SYGNAŁY, ŻE NALEŻY PODJĄĆ
NATYCHMIASTOWE DZIAŁANIA

niem, by ukryć to, że nie je, lub tnie wszystko na maleńkie kawałeczki? Czy Twój syn za dużo ćwiczy? Czy Twoje dziecko stale wyraża swoje niezadowolenie ze swojego wyglądu pomimo utraty wagi? Czy zauważyłaś jakieś ogólne zmiany nastroju, w tym wycofanie z życia towarzyskiego, zmęczenie, niepokój lub nerwowość? W rozdziale 15. znajdziesz odpowiedź na pytanie, co możesz zrobić, jeżeli Twoje dziecko zaczęło się przesuwac w kierunku bardziej problematycznego obszaru spektrum problemów związanych z wagą i wykazuje symptomy takich zaburzeń jak anoreksja lub bulimia.

Co możesz zrobić

CZASAMI PROSTA REAKCJA ZAŁATWIA
SPRAWĘ

Jeżeli Twoje dziecko dopiero wkracza w okres dojrzewania i jesteś wystarczająco pewna, że jego zainteresowanie dietami nie jest wynikiem wcześniejszych przemyśleń ani negatywnych doświadczeń, możesz spróbować jasnych stwierdzeń w stylu *W tym domu nie stosuje się diet*. Czasami polityka zero tolerancji i takie wypowiedziane z przekonaniem stwierdzenie najlepiej pokazują, jak ważne jest dla Ciebie to, by członkowie Twojej rodziny nie stosowali diet. Gorąco zachęcam do zastosowania następnie niektórych z 10 wskazówek dotyczących działań, na przykład poszukania odpowiedzi na pytanie, dlaczego Twoje dziecko interesuje się dietami, ustalenia, czy ktoś ma na nie zły wpływ oraz wykorzystanie tej sytuacji jako szansy, by wprowadzić zdrowsze zachowania dotyczące odżywiania się oraz aktywności fizycznej.

Poniżej podałam 10 ogólnych wskazówek dotyczących działań, które możesz podjąć, kiedy Twoje dziecko powie coś w stylu: „Od jutra przechodzę na dietę” albo „Czuję się taka gruba. Powinam przejść na dietę”. Nie wszystkich musisz użyć w ciągu jednej rozmowy, a nawet nie powinnaś tego robić. To trochę jak rozmowy o seksie: jeśli to tylko możliwe, chcemy unikać „pogadank”. Zamiast tego staramy się włączyć temat relacji seksualnych w rozmowy na różne tematy na przestrzeni wielu lat. Idealną sytuacją byłoby, gdyby rozmowy na temat stosunku do własnego ciała, samoakceptacji, zdrowego odżywiania oraz diet były przeprowadzane na różnych etapach rozwoju Twojego dziecka. Jednakże jeżeli do tej pory tak się nie działo, nic straconego. Kiedy pojawi się temat stosowania diet, postaraj się dowiedzieć, co takiego dzieje się w życiu Twojego dziecka, że zainteresowało się tą sprawą. Resztę zostaw na kolejną rozmowę.

1. Ustal, dlaczego Twoje dziecko zainteresowało się dietami. Czy kryje się za tym inny powód niemający wiele wspólnego z wagą? Czy Twoje dziecko nie czuje się bezpieczne? Przyjrzyj się poczuciu własnej wartości swojej córki lub syna, by ustalić, czy faktycznie chodzi tu o zbędne kilogramy. Czasami łatwiej jest rzucić to na nadwagę, niż dostrzec inne, mniej oczywiste problemy. Jedna z nastolatek,

Rzecz, na którą należy zwracać uwagę, jest *zmiana* — zmiana wyglądu, stanu emocjonalnego lub zachowania. Twoja córka nagle zaczęła opuszczać posiłki? Znajduje wymówki, by nie jeść razem z rodziną? Bawi się jedzeniem,

by nie jeść razem z rodziną? Bawi się jedzeniem,

z którymi rozmawialiśmy, stwierdziła, że jej rówieśnikom rozmawiającym o dietach brakuje pewności siebie: „Czują, że jest z nimi coś nie tak”. Czy ktoś dokucza Twojemu dziecku z powodu wagi? Dowiedz się, czy ostatnio nie wydarzyło się coś, co może za tym stać: być może Twoje dziecko stało się obiektem żartów lub też jego rówieśnicy zaczęli rozmawiać o wadze? Te rzeczy mają bardzo duże znaczenie — jeżeli ustalisz, co jest przyczyną takiego zachowania Twojego nastolatka, będziesz mogła mu pomóc.

2. Praw swojemu dziecku komplementy i umacniaj jego pewność siebie. Zapewnij swoje dziecko, że wygląda świetnie i przypominaj mu o jego pozytywnych cechach, a także o swojej miłości. Należy koniecznie zapewnić dziecku takie duchowe wsparcie na początku rozmowy o dietach, ale tego typu uwagi powinny się przewijać przez nią cały czas. Takich rzeczy nigdy za wiele. Jeżeli Twój nastolatek naprawdę ma nadwagę i uważasz, że zrzucenie zbędnych kilogramów to bardzo dobry pomysł, szczerze komplementy i wsparcie mają bardzo duże znaczenie. Na porady przyjdzie czas później — teraz po prostu daj swojemu dziecku do zrozumienia, że jesteś po jego stronie i że może liczyć na Twoje wsparcie.

3. Staw czoła problemom niezwiązanym z wagą. Jeżeli motywacja do podjęcia diety nie ma zbyt wiele wspólnego z wagą, musisz porozmawiać ze swoim dzieckiem o problemach, które je dręczą. Pomóż mu zrozumieć, że w naszym społeczeństwie łatwo skupić się na wadze i uwierzyć, że jeśli będziemy piękni i szczupli, nasze kłopoty znikną. Jeśli ktoś dokucza Twojemu dziecku z powodu wagi, bądź gotowa zapewnić mu wsparcie oraz uświadom mu, że nikt nie musi czegoś takiego tolerować. Jeżeli Twoje dziecko naprawdę chce zastosować dietę, przejdź do punktu 4.

4. Ustal, co Twoje dziecko ma na myśli, mówiąc, że chce przejść na dietę. Czy chodzi po prostu o ograniczenie pewnych produktów? A może plan jest bardziej radykalny? Czy Twoje dziecko już podjęło jakieś działania w tym kierunku? Jeżeli tak, jakie?

5. Omów plusy zdrowego zarządzania wagą i jego przewagę nad stosowaniem diet. Porozmawiaj o możliwych zagrożeniach płynących ze stosowania diet oraz o ich niskiej skuteczności. Powiedz, jak istotne jest to, by zwracać uwagę na sygnał głodu wysyłany przez nasz organizm oraz powstrzymać się od jedzenia z innych powodów. Omów cykl stosowania diet i objadania się. Możesz spróbować sparafrazować słowa swojego dziecka, by skierować jego myśli w stronę zdrowego zarządzania wagą: „A, widzę, że chcesz prowadzić kilka zmian w sposobie odżywiania oraz ilości ruchu, by osiągnąć wagę, która jest dla Ciebie najzdrowsza”. Choć nastolatki chcą szybko widzieć wyniki i nie są zainteresowane długookresowymi skutkami, powiedz swojemu dziecku, że aktywność fizyczna pomoże mu uniknąć przybrania na wadze w przyszłości. To ważne, by porozmawiać o kaloriach oraz porcjach jedzenia, jednak musisz to zrobić w sposób, który uwzględni poziom wrażliwości Twojego dziecka na te tematy (zob. rozdział 9.).

6. Zaproponuj pomoc, ale nie w stosowaniu diety. Jasno stwierdź, że nie chcesz, by Twoja córka stosowała „diety”, lecz chcesz jej pomóc zmienić sposób odżywiania się oraz tryb życia na zdrowszy. Zapytaj, czego od Ciebie oczekuje. Jak możesz pomóc? Zaproponuj kilka rzeczy, jak wspólne przygotowanie listy zakupów lub pójście do sklepu, kupowanie zdrowych przekąsek, wspólny spacer po kolacji, zapisanie jej na zajęcia taneczne czy zakup karnetu na pobliski basen. Jeżeli Twoje dziecko wyrazi zainteresowanie kontrolowaniem wagi, wykorzystaj okazję, by powiedzieć kilka rzeczy, które chciałeś mu przekazać na temat zdrowego odżywiania, lecz wcześniej tego nie zrobiłeś, bojąc się, że wywołasz zdumienie. Nastolatki często nie przejmują się zbytnio tym, co jedzą, a teraz nadarza Ci się idealna sposobność, by porozmawiać o rzeczach, które zwykle są uważane za nudne, takich jak posiłki, wielkość porcji, produkty mleczne z niską zawartością tłuszczu, pełne ziarna zbóż oraz warzywa. W rozdziale 8. znajdziesz wiele informacji na temat odżywiania, które możesz wykorzystać.

7. Koncentruj się na zachowaniach, nie na wadze. Powiedz, dlaczego należy koncentrować się na zmianie zachowania, a nie na wadze. Podkreśl fakt, że ludzie mają różne typy sylwetek. Kontrolujemy to, co jemy i ile się ruszamy, i musimy pozwolić, by nasze ciało znalazło dla siebie optymalną masę, która jest dla nas najzdrowsza.

8. Przyjmij do wiadomości, że osoby, które różnią się od innych, mają trudniej. Nie bagatelizuj problemów, które może mieć Twoje dziecko z racji swojej odmiennej wagi. Pomyśl, gdzie będzie się czuło dobrze i zostanie zaakceptowane bez względu na swoją sylwetkę. Niektóre nastolatki mogą znaleźć wsparcie w grupach pozaszkolnych, na przykład w ruchach kościelnych, młodzieżowych, wolontariacie czy na letnich obozach. Ale porozmawiaj z nim na temat kulturowej obsesji chudości oraz naturalnych różnic w wyglądzie pomiędzy ludźmi. Zakwestionowanie społecznego trendu promowania chudości może dodać Twojemu dziecku wiele pewności siebie.

9. Znajdź złoty środek — nie angażuj się ani za dużo, ani za mało. Jeżeli Twoje dziecko zdecyduje się na stosowanie diety, unikaj nadmiernego wtrącania się, o ile nie masz obaw, że sprawy idą za daleko. Jeśli to tylko możliwe, unikaj komentowania zmieniającej się wagi. Jeżeli chcesz powiedzieć swojemu nastolatkowi coś miłego, koncentruj się na pozytywnych zachowaniach oraz wyrażaj wątpliwości dotyczące tych negatywnych. Na przykład: „Widzę, że codziennie jesz sałatkę, to świetnie. Martwię się trochę tym, że nie jesz wystarczająco dużo wapnia i białek, dlatego dodam do sałatki trochę tartego sera. Potem możesz wypić szklankę mleka lub soku pomarańczowego z dodatkiem wapnia. Co wolisz?”. Pamiętaj, że nie możesz kontrolować zachowania Twojego dziecka, ale możesz kontrolować swoje własne zachowania. Nie możesz zmusić swojego nastolatka, by jadł więcej lub mniej, przeszedł na dietę lub nie stosował jej wcale, ale możesz wprowadzić w domu atmosferę, która ułatwia dokonywanie zdrowych wyborów.

10. Poszukaj profesjonalnej pomocy. Jeżeli masz wątpliwości związane z punktem 9. i nie możesz określić, gdzie przebiega ta cienka linia, umów swoje dziecko na spotkanie z dietetykiem, psychologiem lub pediatrą. Twoje dziecko może chętniej posłuchać kogoś innego niż rodzice, a takie rozmowy zazwyczaj mają mniej emocjonalny charakter. Z pewnością zaleciłabym rozmowę z lekarzem, jeżeli podejrzewasz, że w przypadku Twojego dziecka sprawy zaszły za daleko lub też jeżeli masz obawy związane z jego wagą i chcesz wykorzystać to zainteresowanie dietami, by wprowadzić kilka zmian. Jednak taka konsultacja może przynieść korzyści także w pozostałych przypadkach. Osoba, która specjalizuje się w sprawach związanych ze zdrowiem dojrzewających nastolatków oraz ma doświadczenie w zagadnieniach związanych z wagą, takich jak otyłość lub zaburzenia jedzenia, to z pewnością najlepszy wybór, o ile masz do takiego specjalisty dostęp. Możesz najpierw sama spotkać się z lekarzem, by zobaczyć, czy jest szansa, że porozumie się z Twoim dzieckiem i przekazać mu nieco informacji na jego temat oraz podzielić się swoimi obawami.

Co możesz zrobić

OGRANICZ KORZYSTANIE Z WAGI

Ważyc się czy nie ważyć? Oto pytanie, na które odpowiedź brzmi różnie w zależności od pytającego. Wielu specjalistów od otyłości twierdzi, że rozsądne korzystanie z wagi może pomóc zapobiec powolnemu wzrostowi wagi z upływem lat. Większość specjalistów od zaburzeń jedzenia mówi: „Wyrzuć wagę z domu”. Moim zdaniem wszystko zależy od wieku, historii masy ciała oraz reakcji na to, co na tej wadze widzimy. Niektórzy ludzie czują, że posiadanie wagi w domu motywuje ich do pójścia po obiedzie na spacer, jeżeli nieco przytyli. Ale w przypadku innych stawanie na wadze może być początkiem „dnia, w którym za dużo waży” i to, co zobaczą, może mieć wpływ na ich nastrój oraz poczucie własnej wartości. W niektórych przypadkach może to doprowadzić do stosowania niebezpiecznych środków kontroli wagi, takich jak używanie środków przeczyszczających lub wywoływanie wymiotów. Pozbycie się wagi może być dla Twoich dzieci wyraźnym komunikatem, że starasz się kłaść mniejszy nacisk na wagę, a większy na zachowanie. Zastanów się, czy chcesz mieć wagę w domu. Jeżeli zdecydujesz się ją zatrzymać, ogranicz korzystanie z niej i nigdy nie waż swoich dzieci. Zostaw to pediatrze.

Co możesz zrobić

NIGDY NIE JEST ZA PÓŹNO...

Jeżeli obawiasz się, że Twoje dziecko zainteresowało się dietami, ponieważ sama przejmujesz się swoją wagą, możesz w dalszym ciągu dokonać pozytywnych zmian — w stosunku do siebie i do swojego dziecka. Czasami łatwiej jest wprowadzić zmiany w swoim zachowaniu, jeżeli mamy świadomość tego, jak mogą się negatywnie odbić na najmłodszych członkach rodziny. Podejmuj stopniowo kroki, by wprowadzić zmiany. Przestań mówić o dietach. Skończ z robieniem negatywnych komentarzy na temat wagi. Podziel się „błędami” ze swoim nastolatkiem (nie mówiąc wszystkiego), jeżeli stwierdzisz, że to może pomóc. Kup trochę produktów, które nie są „dietetyczne” ani „odtłuszczone” i jedz je

w obecności dziecka. Nie martw się, że zachowujesz się nienaturalnie i że Twój nastolatek to zauważy. Właśnie tego chcesz, a nawet małe zmiany mogą mieć pozytywny wpływ na Twoje dziecko — jeżeli nie natychmiast, to w przyszłości.