

Hoia oma tunded ja toit lahus!

Sirli Kivisaar, toitumis- ja psühhoterapeut, ajakirjast Toitumisteraapia nr. 3, 2012

„Olen juba kõike proovinud, kui mitte miski ei aita“. See on tuttavlik mõte paljude ülekaaluga kimpus olevate inimeste suust. Mis on need mehhanismid meie sees, mis kaalus allavõtmist takistavad?

Sageli on liigse kehakaalu püsimise põhjuseks valel toitumisharjumused. Miks me aga isegi siis, kui teame, et toitume ebatervislikult, ei suuda oma söömisega seotud käitumist muuta? Üheks põhjuseks on kindlasti asjaolu, et toitumise mõju tervisele ilmneb pikema aja jooksul. Kuna me toidu kohest mõju tervisele ei näe, võib see toitumisharjumuste muutmise motivatsiooni vähendada.

Samas suhtutakse kaalu langetamisse liigagi tihti kui ühekordsesse projekti, lootes sellele, et mõnda aega vähem või teistmoodi süües leiab kaaluprobleem lahenduse. Mis aga edasi saama hakkab, sellele tavaliselt ei mõelda. Jätkatakse endise elustiiliga, kõik kaotatud kilod tulevad tagasi ja tavaliselt mõned lisakski.

Tuleb aru saada, et kaaluprobleemi pole võimalik lahendada, kui selleks tehtavad pingutused piirduvad mingi spetsiaalse dieediga ning lõpevad dieediperioodi lõppemisel. Normaalse kehakaal eeldab valede toitumisharjumuste ning elustiili lõplikku muutmist.

Miks on oma harjumusi nii raske muuta?

Põhjus peitub inimese loomusesse kodeeritud motivaatorites, millest tähtsaimad on kolm – naudingu otsimine, valu vältimine ning energia säästmine. Meie eellaste tervis oli tagatud parimal määral, kui nad igapäevaelus just neist kolmest motivaatorist juhendusid. Tänapäeva ühiskonnas see paraku enam ei kehti. Naudinguid on võimalik hankida väga vähese energiakuluga. Kiire naudingu levinud allikatena teame narkootikume, alkoholi, valuvaigisteid ja sigarette. Siia loetellu võib lisada ka liigsest suhkrust ja rasvast nõretavad toiduained. Enam ei pea toidu hankimiseks nägema sama palju vaeva kui aastatuhandeid või isegi aastasadu tagasi, samuti kasutatakse nüüdisajal toitudes lisaaineid, mis tekitavad kehas intensiivse mõnu- ja rahulolutunde (näiteks E621 ehk naatriumglutamaat). Esmapilgul ei tundugi selles olevat midagi halba, kuid tegelikkuses on see kaval lõks. Narkootikumide puhul on üldteada, et peale mõnutunde kadumist vajatakse naudingu saamiseks uut (ja üha suurenevat) doosi. Täpselt samuti on see ka näiteks suhkrurikaste toiduainetega, mis tõstavad kiiresti veresuhkru taset, kutsudes esile sellega seotud mõnutunde. Kui saame selgeks selle tunde kiire saavutamise nipi, siis ruttame üha uuesti poelettide juurde ning haarames toiduainete järele, mis taas mõnutunnet tekitavad.

Toiduga iseenda rahustamine ja hea tunde tekitamine on meile bioloogiliselt sisse kodeeritud. Imiku jaoks on söömine lausa jumalik kogemus. Sellest saadav nauding on ülim – sa saad süüa ja samal ajal sind hoitakse. Söömine rahuldab vajaduse läheduse, hoituse, turvatunde ja armastuse järele. Pole siis mingi ime, kui ka täiskasvanueas pöördume lohutust otsides alateadlikult söömise poole.

Söömine võib olla ka muude tegevuste asendajaks. Istudes kodus nelja seina vahel teleka ees võime avastada, et tahame pidevalt külmkapist midagi näksida. Kõht nagu ei olegi tühi, kuid jalad viivad iseenesest külmkapi juurde. Põhjus võib peituda hoopis selles, et meie keha vajab

liigutamist. Kuhu aga seal korteris ikka minna on? Külmkapi juurde. Siinkohal on võtmeks kontakti saamine oma tegelike vajadustega. Kui tuleb jälle tahtmine tõusta ja sammud kööki seada, siis peatu hetkeks ja mõtle: kas ma olen näljane? Mida ma tunnen? Mida ma tegelikult vajan? Kas toitu või hoopis liikumist, vaheldust ja suhtlemist? Kui keha vajab liigutamist, siis võta koer kaasa (või abikaasa, kes istub diivani teises nurgas) ja jaluta natuke väljas. Kui avastad, et vajad suhtlemist, siis helista näiteks sõbrale.

Muidugi võivad uutest toitumisharjumustest kinnipidamist mõjutada ka perekond ja sõbrad. Kui näiteks keeldud vanaema pakutud koogitükist, siis võidakse seda tõlgendada armastuse tõrjumisena, sest paljudes peredes võib toit olla peamine armastuse väljendamine vahend. Pakutavast toidust keelduda on sel juhul raske, kuna me ei soovi teise inimese armastust tagasi lükata. Siinkohal aitab tunnete toidust lahushoidmine. Toit on toit ja tunded on tunded - „ei“ öeldes ütled seda toidule, mitte armastusele. Kui tegemist on vanaemaga, kes tahab sulle lahkudes midagi kaasa panna, või soovib keegi sulle midagi külakostiks tuua, siis selleks, et neile kinkimise rõõm ning endale kingisaamise rõõm alles jätta, anna neile teada, mida sa tegelikult eelistad. Näiteks koogi asemel kilo mandariine või midagi niisugust, mis pole üldse toiduga seotud.

Mõelge ka sellele, kuidas lasteaiast, koolist või vanematekodust kaasa saadud veendumused ja harjumused teie söömiskäitumist mõjutavad. Kas soovis oma taldrik iga hinna eest tühjaks süüa mängib mingit rolli näiteks müütilise Volodja Uljanovi lapsepõlves tegutsenud „puhaste taldrikute ühing“ (keskealsed inimesed peaksid omaaegsetes lasteaedades tehtud ajupesu veel mäletama)? Või peegeldub teie toitumisharjumustes näiteks vanavanemate kogetud sõjaaegne nälg? Õnneks on uskumused ja harjumused asjad, mida on võimalik muuta. Teadvustades endale nende päritolu saab sellega kohe täna pihta hakata.

Toitu kasutatakse pahatihti ka laste premeerimiseks ja karistamiseks. Sellega võidakse muuta mõni toit eriti vastumeelseks või ka eriti meelepäraseks. Süües täiskasvanuna toite, mida meile lapsepõlves keelati, või siis loobudes toitudest, mida meile premeerimiseks pakuti, võidakse alateadlikult mässata lapsepõlves kogetud piirangute vastu. Sel viisil võimaldab toit meil end vabana tunda.

Pigem reeglilik kui erandiks kipub olema komme, et pidupäevadel pakutakse just neid toite, mis pakuvad suhkrust või on muus mõttes ebatervislikud. Eriti kehtib see siis, kui sünnipäevi peetakse kiirsöögikohtades. Tänu niisugustele tavadele võivad kindlad toiduained seostuda heaolu- ja rõõmutunde ning meeldiva seltskonnaga, mille puudumisel haarame samade toitude järele alateadlikus lootuses, et leiame sel moel taas otsitud hingerahu, heameele ja kaaslased. Üpris tihti kuulevad oma toitumisharjumusi muutnud inimesed küsimust, et kuidas suudavad nad leppida selle rõõmu kadumisega, mida toit, millest nad loobusid, neile pakkus. Inimesed sageli ei usu, et tervisliku toiduga harjutakse samamoodi, nagu varem harjuti ebatervislikuga. Ning et see hakkab pakkuma veelgi suuremat rõõmu, kui inimene tajub, et toiduvaliku muutus toob kaasa varasemast suurema energia ega põhjusta enam söömisjärgset väsimust.

Ülekaal võib mõnikord ka kasulik olla. Ilma et me seda teadvustaksime, võib see head kaitset pakkuda. Näiteks inimene, kellel pole pikka aega olnud lähisuhet, võib alateadlikult vastu punnida kõigile iseenda ponnistustele kaalus alla võtta, kuna kaalulangus tooks tõenäoliselt kaasa suurema tähelepanu vastassoo poolt. Flirtimine, suhtelainetesse sukeldumine ja kõik sellega kaasnev võib aga tunduda hirmutavana. Ülekaal kaitseb kõige selle eest. Kaal võib

anda eeliseid ka töös. Näiteks juhtival kohal naisterahva jaoks, kes peab meeste maailmas läbi lööma, võib kaal lisada võimu ja enesekindlust, et paremini oma positsiooni eest võidelda.

Paljud söömishäiretega inimesed on nii-öelda teistele suunatud. Nad ei hoolitse kuigivõrd iseenda vajaduste eest, vaid on pigem teiste meele järgi olijad. Samas on nende nõudmised iseendale enamasti kõrged, neil on tugevad süütunded ning ainus viis endale midagi pakkuda on teha seda läbi toidu. Sageli on tegemist inimestega, kes on pidanud lapsepõlves palju häbitunnet kogema ning häbitunne võib neist paljusid ka täiskasvanuna rõhuda. Alateadlikult aga see tunne lausa tõmbab söömishäire suunas. Enamus niisugustest inimestest leiab, et nende söömiskäitumine on vastik ja tegemist on patuga, kuid nad ei suuda lõpetada. Läbi niisuguse käitumise taasloovad ja säilitavad nad enda jaoks selle juba lapsepõlvest pärit harjumusliku häbitunde, mida nad enda arvates peaksidki tundma.

On ka neid, kelle jaoks söök leevendab ärevustunnet. Ärevust võib tekitada nii läbielatu kui ka tulevik, neil on raske elada käesolevas hetkes. Liigne kehakaal võib omakorda ärevustunnet süvendada ja sel viisil tekib nõiaring. On ka neid, kes on elus kogunud kroonilist pettumust ning hakanud lõpuks uskuma, et nad ei väärigi midagi positiivset. See paneb nad oma tegelikke vajadusi eitama. Kuna niisuguste inimeste jaoks on hirmuäratav paluda või oodata midagi teistelt, siis eelistavad nad pöörduda mingi kindla asja juurde omaenese elus ning sageli on selleks toit.

Kindlustunnet ja selgust võib toit pakkuda ka neile, kes kalduvad kõiges kahtlema ning kelles on seoses sellega palju segadust – nad ei suuda otsustada, mida nad peaksid oma elus tegema, kuidas riietuma jne. Niisugune segadus tuleneb soovist teha tingimata vaid seda, mis on õige, ning vältida vigu iga hinna eest.

Söök võib pakkuda tuge ka siis, kui tunneme end abituna, või olla kaaslasena üksilduse puhul. Söömine kui tegevus võib olla vahendiks, mille abil end täisväärtuslikumana tunda.

Söömisprobleemide puhul tuleb õppida toitu tunnetest lahus hoidma ning saama kontakti oma tegelike vajadustega. Heaks alguseks on juba seegi, kui julged oma tegelikele tunnetele ja allasurutud vajadustele otsa vaadata. Anna endale luba neid tundeid ja vajadusi tõeliselt kogeda ning õpi seeläbi iseennast paremini armastama ja aktsepteerima. Siis tõuseb ka enesekindlus oma toitumisharjumuste muutmiseks midagi ette võtta. Ning kui leiad, et omal käel jääd hätta, siis küsi abi psühhoterapeudilt, kes võib sind sellel teel aidata.