

dr med. Agnieszka Jarosz

Jak zmienić nawyki żywieniowe i styl życia na prozdrowotny?

Zmiana dotychczasowych zachowań żywieniowych nie jest łatwa, ponieważ zazwyczaj wymaga zmiany atrakcyjnych często nawyków, pielęgnowanych przez długi okres życia. Trudno z nimi walczyć. Istnieje szereg metod, które mogą w tym pomóc. Jednak wiele przeprowadzonych badań wykazało, że w odniesieniu do różnych grup ludzi lub różnych aspektów żywienia i zdrowia należy zastosować różne podejścia, aby uzyskać trwałe zmiany. Do tego problemu nierzadko należy podejść bardzo indywidualnie. Jest przy tym także miejsce na programy populacyjne, dotyczące np. określonej grupy społecznej.

Wprowadzanie zmian w nawykach żywieniowych i kształtowaniu prozdrowotnego stylu życia mogą ułatwić długoterminowe działania edukacyjne o globalnym zasięgu. Programy takie powinny obejmować przede wszystkim kształtowanie prozdrowotnych zachowań. Im we wcześniejszym wieku zacznie się edukację zdrowotną, tym lepiej, tym łatwiej też później wpłynąć na zmianę zachowań na prozdrowotne. Znakomitym środowiskiem nadającym się do przeprowadzania tego typu interwencji są przedszkola i szkoły, ponieważ umożliwiają docieranie z informacjami do dzieci, ich rodziców oraz do personelu, a więc jest to działanie kompleksowe.

Sporym zainteresowaniem cieszą się różnego rodzaju akcje podejmowane w sieciach sklepów. W punktach sprzedaży żywności można skutecznie podnosić poziom świadomości konsumenta, dzięki czemu może on dokonywać właściwych wyborów, a tym samym zmieniać swoje zachowania żywieniowe. Generalnie strategie edukacyjne przeprowadzać należy w różnych środowiskach, nie zapominając o publicznej służbie zdrowia.

Zmiana nawyków żywieniowych dla większości osób powinna dokonywać się stopniowo. Bardzo ważnym elementem do zmiany stylu życia jest motywacja, a w drugiej kolejności sposób dokonywania zmian. Motywacja jest złożonym procesem psychologicznym i skłania do wprowadzania zmian przede wszystkim poprzez odwoływanie się do osobistego systemu wartości danej osoby. Najłatwiej jest dotrzeć do osób zagrożonych ryzykiem rozwoju jakiejś choroby, np. z grup ryzyka czy osób chorych. Choroba jest silnym czynnikiem motywującym zmianę zachowań, ale dużo trudniejsze jest dotarcie do osoby zdrowej. Dla wielu osób często istotnym elementem jest uzyskanie poprawy wyglądu m.in. poprzez uzyskanie szczupłej sylwetki, stracenie kilku kilogramów itp. Niestety w praktyce, dla uzyskania szybkich zmian, wiele osób nierzadko korzysta z tzw. drogi na skrót i ulega

tw. modom żywieniowym przynoszącym zazwyczaj więcej szkody niż pożytku, co dodatkowo nie sprzyja trwałej zmianie nawyków żywieniowych.

W zmianie nawyków żywieniowych i stylu życia ważna jest wiedza. Warto osiąść wiedzę o zasadach prawidłowego żywienia i jego wpływie na zdrowie oraz o roli i rodzaju aktywności fizycznej. Ułatwi to zrozumienie konieczności zmian i uzmysłowi, że zadanie nie wyda się zbyt trudne. Dla osoby nieposiadającej odpowiedniej wiedzy zmiana nawyków żywieniowych czy zwiększenie aktywności fizycznej może jawić się jako niewykonalne, co zniechęca do działania. Dodatkowo znajomość przedmiotu umożliwia lepszą organizację działania, pozwala na wydzielenie z dużego zadania mniejszych, które można szybko wykonać, dzięki czemu uprawdopodobnia sukces, co zachęca do dalszego działania.

W realizacji celu, dla ułatwienia zadania, można zastosować jedną z kilku technik:

1. **Rozpocząć zmiany od czegoś prostego.** Jeżeli zaczniemy od czegoś prostego, to jest bardzo prawdopodobne, że już na początku naszego działania osiągniemy sukces, co zachęci nas do dalszych zmian.
2. **Zastosować codzienny dzienniczek spożycia i aktywności fizycznej,** co ułatwi analizę dokonywanych zmian i ewentualnych błędów.
3. **Zadeklarować innym to, co mamy zrobić.** Czyniąc to, angażujemy własne ja. Niepodjęcie działania, bądź niewykonanie zadeklarowanego zadania, może wywołać w nas nieprzyjemne uczucie wynikające z niezgodności tego, co zapowiedzieliśmy z tym, czego nie robimy. Jeżeli tego nie zrobimy, może ucierpieć nasza samoocena, gdyż mamy świadków naszego niepowodzenia.
4. **Dokonać analizy pozytywnych konsekwencji zrealizowania celu,** czyli mieć świadomość tego, jakie korzyści można uzyskać z podjęcia działania, a zarazem co można stracić, nie podejmując go.

Powyższe czynności mogą pomóc w świadomym i konsekwentnym rozpoczęciu wprowadzania zmian, co może przyczynić się do rzeczywistych i trwałych zmian nawyków i stylu życia. Należy jednak pamiętać, że zmiana ta wymaga samodyscypliny i czasu. Nie ma cudownego środka, który – jak za dotknięciem różdżki – odmieni dotychczasowe nawyki.