

## Metody zmiany nawyków żywieniowych i stylu życia

Grażyna Korzeniewska  
Klinika Endokrynologii i Diabetologii  
Instytut „Pomnik – Centrum Zdrowia Dziecka”



## Definicje:

**Styl życia** – indywidualny sposób bycia dla każdego człowieka. Na styl życia wpływają ustanowione normy społeczne, osobiste przekonania i wartości.

**Zachowanie** – działania i czynności mające na celu zaspokojenie potrzeb człowieka poprzez zachowanie dóbr i usług według odczuwalnego systemu preferencji.

**Nawyki żywieniowe** – charakterystyczne, powtarzalne zachowania realizowane pod wpływem potrzeby dostarczania składników odżywczych oraz zapewnienia celów społecznych i emocjonalnych.

## Wybrane czynniki wpływające na zachowania żywieniowe

### 1. Uwarunkowania społeczne

Zachowania żywieniowe zmieniają się przez całe życie. Wpływają na nie:

- rodzice
- opiekunowie w przedszkolu lub szkole
- Rówieśnicy ( często dochodzi do powstawania niewłaściwych zachowań żywieniowych)

### 2. Czynniki demograficzne

Istotnym elementem jest obecność innych członków rodziny.

- osoby nie posiadające potomstwa ( różnicuje się również wiek osoby samotnej)
- osoby z dziećmi w wieku przedszkolnym, szkolnym
- po usamodzielnieniu się dzieci

Źródło: „Praktyczny podręcznik dietetyki” red. naukowy prof. dr hab. n. med. Mirosław Jarosz

## Wybrane czynniki wpływające na zachowania żywieniowe – c.d

### 3. Czynniki ekonomiczne

- obserwacja wzrostu dochodów ludności
- niektóre grupy społeczne – malejące znaczenie cen
- grupa osób mniej uposażonych – dieta = wysoki koszt

Należy tak skomponować jadłospis i dobrać odpowiednie techniki kulinarne aby dieta dostarczała wszystkich niezbędnych składników odżywczych nie obciążając domowego budżetu.

### 4. Stres

Zajadanie stresu – jedzenie „regulatorem nastroju”

- jedzenie jako rekompensacja przykrego doznania ( następuje rozluźnienie )
- pod wpływem stresu posiłki spożywa się zwykle szybciej co za tym idzie więcej.
- grupa osób, którym problem zaspokajania całkowicie inne potrzeby, również potrzebę jedzenia ( brak: regularności w spożywaniu posiłków, brak apetytu, nie zwracanie uwagi na wartość odżywczą produktów)

### 1. Założenia dobrego planu

#### a. Ustalić cel (co chcemy osiągnąć)

Należy założyć jeden cel główny i kilka szczegółowych.

Osoba chcąca zmienić swoje zachowania żywieniowe i styl życia powinna:

- osiąść wiedzę na ten temat (wiedza podawana stopniowo)
- ocenić stosunek do alternatywnych form postępowania, postaw, przekonań
- umieć określić dotychczasowe zachowania żywieniowe

#### b. Dokonać wyboru najlepszego sposobu do osiągnięcia celu

Wybierając odpowiednią metodę należy wziąć pod uwagę następujące elementy:

- jaka dla pacjenta czy grupy jest najlepsza metoda dla osiągnięcia określonego celu, co pozwala na najbardziej skuteczne oddziaływanie
- jakie metody można zastosować w konkretnej sytuacji
- jakie metody zaakceptuje pacjent lub grupa
- własne doświadczenie w korzystaniu z różnych metod

#### c. Sposób oceny osiągniętych rezultatów

- np.: kwestionariusz pytań, cena spożycia produktów spożywczych, ocena BMI, WHR

## **2. Zasady przekazywania informacji pacjentowi w praktyce** ( za: Agnieszka Jarosz

„Praktyczny podręcznik dietetyki”)

1. Istotą konsultacji dietetycznej jest interakcja pacjent – dietetyk ( nie należy ograniczać się wyłącznie do udzielania informacji i zaleceń)
2. Zacząć od najważniejszych kwestii dotyczących pacjenta
3. Podkreślić najważniejsze informacje, najważniejsze dla Pani jest.....
4. Wiedzę dozować stopniowo, by ilość informacji nie była zbyt duża
5. Udzielać bardzo konkretnych porad ( „może Pan zjeść 1 batonika w tygodniu” – zamiast „proszę ograniczyć spożycie słodyczy”)
6. Unikać profesjonalnych terminów, żargonu zawodowego
7. Upewnić się, czy zalecane metody są możliwe do zaakceptowania

Źródło: „Praktyczny podręcznik dietetyki” red. naukowy prof. dr hab. n. med. Mirosław Jarosz

## Zmiana zachowań żywieniowych u dzieci

### 1. Rodzice jako pierwsi i najważniejsi nauczyciele zachowań żywieniowych

- nauka poprzez naśladowanie i odtwarzanie zachowań osób dorosłych
- dzieci jako inicjatorzy działań na rzecz żywienia w domu rodzinnym
- dom jako miejsce „indywidualnego nauczania”

### 2. Partnerzy rodziców: przedszkole lub szkoła

- krytyczny stosunek nastolatków do postępowania rodziców
- dziecko jako znakomity obserwator
- tworzenie przez dorosłych pozytywnych wzorców zachowań (małe dzieci poprzez zabawę, przygotowywanie sałatek w oparciu o produkty przyniesione z domu)

Źródło: „Praktyczny podręcznik dietetyki” red. naukowy prof. dr hab. n. med. Mirosław Jarosz

## Zmiana zachowań żywieniowych u dorosłych

**1. Dietetyk jako przewodnik** ( duża ilość informacji, „ nowinki: żywieniowe często sprzeczne z zaleceniami nauki, publiczne debaty i dyskusje, różne poglądy)

**2. Uzmysłowanie sobie konieczności zmiany żywieniowej, czemu ma służyć, przed czym chronić**

- problem „ mnie to nie dotyczy”
- diety krótkotrwałe i skuteczne
- uświadomienie popełnianych błędów i podanie sposobu w jaki je można zlikwidować

**3. Okres podejmowanych działań dietetycznych**

**4. Żywnienie pacjenta poza domem**

Źródło: „Praktyczny podręcznik dietetyki” red. naukowy prof. dr hab. n. med. Mirosław Jarosz



## Trudności w realizacji zaleceń żywieniowych ( za: Agnieszka Jarosz)

1. Zalecenia są sprzeczne z osobistymi gustami i preferencjami
2. Zalecenia są zbyt restrykcyjne
3. Dezinformacja żywieniowa w mediach
4. Przeświadczenie – mnie to nie dotyczy
5. Atrakcyjność dotychczasowych nawyków
6. Brak czasu na przygotowanie zalecanych potraw
7. Działania podjęte w okresie niekorzystnym np.: odchudzanie w święta
8. Automatyzacja niektórych zachowań
9. Wysoka cena zalecanych produktów

## Programy edukacyjne pomocne w zmianie zachowań żywieniowych

Istnieje konieczność stworzenia programów edukacyjnych, które będą przekonywać do zmiany zachowań żywieniowych.

Aby program był skuteczny musi charakteryzować się ciągłością i powinien składać się następujących etapów:

1. **Określenie celu operacyjnego postępowania** (zdefiniowanie oczekiwanych efektów)
2. **Precyzyjne zdefiniowanie grupy odbiorców** (szczegółowe określenie cech populacji do której adresowane są treści programowe)
3. **Wytypowanie poszczególnych zadań** (które doprowadzą do realizacji projektu i osiągnięcia celów poprzez różne formy motywowania grupy)
4. **Ustalenie dostępnych sposobów realizacji zadań i założeń programu**
5. **Wskazanie wykonawców projektu** (stworzenie wielodyscyplinarnych zespołów)
6. **Wyznaczenie wskaźników świadczących o poprawnym zrealizowaniu zadań i osiągnięciu wytyczonego celu**

Dziękuję za uwagę

