



אהבה עצמית היא הדיאטה החדשה



יפית קסלר, דיאטנית RD MSc

ג'וליה שרדיאטרה, כלי הטלוויזיה וזי יאנובה של הדיאטנית (או כן אפילו מלגינה בהתאמה), היא סוס טרויאני של מלחמה אמיתית: המלחמה שהכרזנו על עצמנו ביום בו החלטנו לרזות בכל מחיר.

לגבי אוכל ואכילה בעידן של שפע תזונתי ובתרבות שמעודדת רזון קיצוני.

הפסיכיאטר והסופר ארווין יאלום קרא לעצמו "תליינה של האהבה" כאשר עזר לאישה להתפכח מאהבה כוזבת. לרגעים אני חושבת שזה תפקידי - להיות תליינית הדיאטה, בניסיוני לעזור לאנשים להתפכח מעולם הדיאטות ומשנאה עצמית כוזבת. במהלך הדרך הבנתי שלא כולם רוצים להתפכח. חלק גדול יבחר להמשיך לראות באוכל אויב שיש להימנע ממנו ולהילחם בו בכל מחיר. אך למי מכם שיבחר לשנות כיוון אספר כי רק כאשר משחררים אמונה ישנה, יכולה להיכנס במקומה הבנה גדולה ולעיתים משנת חיים, הבנה שמוכיחה לאכילה באופן טבעי, נטול מאמץ ומדויק לצורכי הגוף.

הנה כמה אבני דרך להתפכחות מדיאטות:

1. רעב אינו דבר רע. להיפך - רעב הוא סימן לבריאות פיזית. כמו צמא, כמו הצורך לנשום, הוא מסמן לנו על הצורך הטבעי שלנו להזין את הגוף. חשבו על כך - הזמן העיקרי בו אנחנו לא רעבים הוא כשאנחנו חולים.
2. תיאבון אינו חזירות, גרגרנות או חולשה. כמו התיאבון לחיים, גם הרצון לאכול הוא סימן לבריאות נפשית. השאיפה שאוכל לא ידבר אלינו איננה חלום מתוק אלא פגיעה במנגנון ההישרדות הכי חזק של כל אחד מאיתנו - הרצון לחיות.
3. חלוקת האוכל ל"משמין" או "דיאטתי" היא פיקציה. האמת היא שאין דבר כזה אוכל משמין, כיוון שרק כמויות יכולות להביא לעלייה במשקל. אכילה של סלט או פריכיות עד כדי תחושת התפוצצות לא נעימה עשויה להיות משמינה יותר מאכילת כדור גלידה. לכן, ההתפכחות מדיאטות כוללת נדבך

השנה אני מציינת עשור להיותי דיאטנית. עשור של שיחות עם מטופלים על אכילה והשלכותיה על הגוף, ועל הנפש. מה שנראה לי בתחילה כמסע של מדע - לחבר בין מספרים לאנשים - התגלה מהר מאוד כמסע אל הלא נודע.

גיליתי שהדיאטה, כלי הטיפול ויד ימינה של הדיאטנית (או כך לפחות חשבתי בהתחלה), היא סוס טרויאני של מלחמה אמיתית: המלחמה שהכרזנו על עצמנו ביום בו החלטנו לרזות בכל מחיר.

בעידן הניו אייג', היינו מצפים ששינוי יעשה מתוך אהבה וחמלה. אך ככל שאני משוחחת עם יותר מטופלים ושומעת על רצונם לאכול פחות ולהפסיק להרגיש רעבים, ועל חלומם שאוכל לא ידבר אליהם בכלל, אני מבינה שאנשים נוטים להעדיף שינוי תזונתי שילך נגד הגוף והראש מאשר שינוי שילך איתו. למה?

אולי בגלל הרצון שלנו לתוצאות מהירות. אולי בגלל השפע התזונתי שאנו מוקפים בו, שמוכיל אותנו להאמין שהפתרון הנגיש ביותר הוא לעצום עיניים ולדמיין שאנחנו חסינים מולו.

ואולי בגלל האמונה שאנחנו חייבים, חייבים להשתנות, חייבים להילחם בשד שרוצה לאכול כל הזמן, חייבים להתגבר על הנטייה לחוסר שליטה מול השפע.

עם הזמן הבנתי עד כמה תבניות ההרזיה שמטופלים מגיעים איתן לאחר שנים של דיאטות - לפעמים מגיל 8, לפעמים אף מגיל צעיר יותר - הן הרסניות. וגיליתי עוד דבר שהדאיג אותי מאוד: עם השנים והדיאטות לא רק שהתרחקנו מהגוף שלנו, אלא שהכרזנו עליו מלחמה.

כיום אני מנסה לעזור לאנשים להיפטר מאותן תבניות הרסניות, ולמצוא דרך טובה להבריאה את התפיסה שלהם

לנו לאבד אובייקטיביות לגבי המצב, ולאבד חמלה כלפי עצמנו. טיפ לשינוי חשיבה: חשבו, איך כהורה הייתם עוזרים לילד שחווה תחושת כישלון? כיצד הייתם עוזרים לו להצליח?

לסיכום, דיאטות המכתיבות אכילה לפי תפריט מנוגדות לטבע שלנו. אנו זקוקים לגיוון במזון ויש לנו צורך בסיפוק חשקים ספונטניים שונים. לכן, לאכילה לפי תפריט אין קשר לכוח רצון או לשליטה. למעשה, אכילה שכזו רק מרחיקה אותנו מעצמנו. שליטה אמיתית משמעה בחירה עצמאית הקשובה לצורכי הגוף שלנו, ואפשר ללמוד אותה רק כאשר מוכנים לוותר על תבניות הדיאטה הישנות.

יפית הדיאטנית בעלת תואר שני במדעי הרפואה בחוג לאפידמיולוגיה ורפואה מונעת. יפית עובדת במרכז לטיפול בהשמנת יתר, במרכז הכירורגי סרג'יקר ובקליניקה פרטית ומתמחה בליווי מטופלים לפני ניתוחי קיצור קיבה ולאחריהם. יפית חברה בצוות המנהל של פורום בריאטריה של עמותת עתיד ומרכזת את הקורס הארצי להכשרת דיאטנים ודיאטניות לטיפול בבריאטריה. בנוסף עוסקת במחקר הבוחן השלכתם של ניתוחים בריאטריים.

אתר אינטרנט <http://www.yafitdiet.com>

מרכזי של הסטת העיסוק מסוג האוכל אל האופן שבו אנו אוכלים.

4. הניסיון להימנע ממזון או להמעיט בו באופן קיצוני הוא דרך מצוינת לגרום לעלייה במשקל, כיוון שהגוף תמיד יעשה פיצוי יתר על חסך. בנוסף, במצב של חסך קלורי, תנצח לרוב הזמינות את הקוגניציה. כלומר, אם לא אכלתם שעות רבות והגעתם הביתה מורעבים, כל הידע התזונתי שלכם לא ישנה את ברירת המחדל - לאכול את הדבר הזמין ביותר באותו רגע.

5. שינוי תזונתי מצריך מאיתנו תכנון וחשיבה, אך כשהגוף נמצא בסטרס פיזי או תחת עומס מנטלי לא נוכל לעשותו באופן אידיאלי. השתדלו להימנע מבחירות אוכל כשאתם במצבי לחץ, וחשוב מכך: אל תאשימו את עצמכם אם בחרתם לאכול דבר שלא תכננתם או רציתם. זה בטבע שלנו, לנסות להרגיע את עצמנו בכל אמצעי שעומד לרשותנו.

6. הרצון להיות מושלמים הוא בור ללא תחתית שכמעט תמיד נמעד בגללו. אל תנסו להיות מושלמים. נסו לאכול באופן בו אתם מרגישים טוב עם עצמכם 80% אחוז מהזמן.

7. כשאתם בסחרור של מחשבות שליליות כלפי עצמכם בנושא דימוי גוף, משקל או אכילה, דעו שמדובר במצב מסוכן. הלקאה עצמית ובושה גורמים