



PO CO I JAK PROWADZIĆ... DZIENNIKI ŻYWIENIOWE



Dziennik żywieniowy to coś więcej niż jedynie narzędzie do liczenia kalorii. Pozwala on na monitorowanie tego, co jemy, kiedy jemy i jakie jest nasze samopoczucie po danym posiłku. Identyfikacja własnych nawyków i schematów związanych z jedzeniem pozwala na zwiększenie świadomości zarówno w zakresie tych dobrych, jak i mniej korzystnych wyborów żywieniowych, co ostatecznie może się przyczynić do podejmowania lepszych decyzji.

Oto zaledwie kilka przykładów korzyści wynikających z prowadzenia dziennika żywieniowego:

Większa odpowiedzialność

Gdy starannie odnotowujesz wszystko, co jesz i pijesz, możesz podać w wątpliwość trafność zjedzenia deseru zamiast dodatkowej porcji warzyw do obiadu. W ten sposób dziennik żywieniowy może pomóc w lepszym trzymaniu się obranych celów związanych ze zdrową dietą.

Pomoc w redukcji masy ciała

Badania naukowe potwierdzają znaczenie monitorowania spożywanych pokarmów w kontrolowaniu masy ciała. Codzienne rejestrowanie sposobu odżywiania się może pomóc Tobie i Twojemu lekarzowi w identyfikacji źródeł dostarczanych kalorii i wprowadzeniu niezbędnych zmian pozwalających na osiągnięcie wyznaczonego celu.



Możliwość identyfikacji nadwrażliwości pokarmowych

Niepożądane objawy ze strony układu trawiennego mogą świadczyć o nietolerancjach pokarmowych. Z tego powodu warto dodatkowo odnotowywać, jak czujemy się po zjedzeniu danego posiłku. W dzienniku żywieniowym można odnotować pojawienie się objawów, takich jak ból brzucha, wzdęcia, zamglenie mózgu lub wysypka, co może pomóc Tobie i Twojemu lekarzowi w identyfikacji potencjalnych nietolerancji lub alergii na określone produkty spożywcze.

Możliwość identyfikacji wyzwalaczy emocjonalnych

Nasze emocje mają wpływ na nawyki żywieniowe. Na przykład uczucie zmęczenia, smutku lub złości często może nas skłonić do jedzenia nawet wtedy, gdy nie jesteśmy głodni. Zanotowanie informacji o naszym samopoczuciu (zarówno fizycznym, jak i emocjonalnym) przed posiłkiem oraz po posiłku może prowadzić do odkrycia, jakie sytuacje wywołują u nas chęć jedzenia, któremu nie towarzyszy uczucie głodu.

Jak się do tego zabrać?

Najpierw wybierz metodę, która będzie Ci najlepiej odpowiadać. Jeśli jest skuteczna, istnieje większe prawdopodobieństwo, że uda Ci się zachować konsekwencję. Niektóre osoby preferują prowadzenie zapisów w dzienniku papierowym, inne wykorzystują do tego celu aplikację do tworzenia notatek w telefonie, a jeszcze inne używają aplikacji do monitorowania spożywanych pokarmów. Nie ma jednego uniwersalnego rozwiązania.



Co należy odnotowywać w dzienniku?

Wymagane minimum:

- Spożywane pokarmy – konkretne produkty spożywcze i napoje. Uwzględnij informację o tym, w jaki sposób przygotowano posiłek (np. gotowanie w wodzie, smażenie, pieczenie).
- Ilość spożytego pokarmu – spróbuj ważyć porcje za pomocą wagi lub odmierzać ich ilość przy użyciu miarek kuchennych (np. szklanek, łyżek stołowych, łyżeczek).
- Pora spożycia posiłku.

W celu osiągnięcia maksymalnych korzyści:

- Gdzie i z kim spożywasz posiłek – na przykład przy stole jadalnym w towarzystwie innych osób, samotnie w aucie lub w drodze do pracy.
- Czy podczas jedzenia wykonujesz inne czynności – na przykład oglądasz telewizję lub przeglądasz treści na telefonie bądź komputerze.
- Jaki jest poziom Twojego fizycznego odczucia głodu przed posiłkiem i po posiłku.
- Jakie jest Twoje samopoczucie emocjonalne przed posiłkiem, w trakcie jego spożywania i po posiłku.

Wskazówki dotyczące skutecznego rejestrowania spożywanych pokarmów

Regularne uzupełnianie dziennika

Uzupełniaj informacje w dzienniku po każdym posiłku. Nie czekaj z tym na koniec dnia, ponieważ możesz nie pamiętać już wtedy dokładnie wszystkich szczegółów.

Precyzyjność

Wprowadzane informacje powinny być precyzyjne, np. po wypiciu kawy typu latte zanotuj jej objętość oraz rodzaj mleka. Pamiętaj, że w dzienniku należy również odnotowywać wszelkie napoje (w tym alkohol).

Przegląd dziennika

Nie wystarczy odnotować informacji w dzienniku i odłożyć go na bok. Warto cofnąć się nieco w czasie i przeanalizować zapisane informacje. Szukaj trendów, schematów lub nawyków.

Więcej informacji o dziennikach żywieniowych możesz uzyskać na kolejnej wizycie w ramach badania ZUPREME.

