

A VALÓDI ÉHSÉG JELEINEK MEGISMERÉSE



Ahhoz, hogy kapcsolatba kerülj az éhséged árnyalataival, segít, ha a nap folyamán többször is megfigyeled, hogy mit érzel. Ennek praktikus módja egy 0-tól 10-ig terjedő értékelési skála használata, ahol a 0 a fájdalmas éhséget, a 10 pedig a fájdalmas jóllakottságot jelenti.

Sok kutató használ ilyen minősítési rendszert, amikor az éhség és a teltségérzet problémáit értékeli (ezt nevezik vizuális analóg minősítésnek). Ezt a fajta minősítést a fájdalom esetében is használják kórházakban, mert az éhséghez hasonlóan a fájdalom is szubjektív érzés. Ezért nincs helyes vagy helytelen pontérték. Ez csupán egy módszer, amely segít meghallgatni és ráhangolódni az éhségjelzésekre.

	Pontérték	Az éhség- és teltségérzés leírása	Az érzés általános minősége		
			Kellemes	Kellemetlen	Semleges
TÚLZOTT ÉHSÉG	0	Fájdalmasan éhes. Ez az ősi éhség, amely nagyon intenzív és sürgető.		X	
	1	Nyűgös és ingerlékeny. Alig várja, hogy ehessen.		X	
	2	Nagyon éhes. Várakozással tölti el egy kiadós étkezés vagy snack lehetősége .	X		
NORMÁL EVÉSI TARTOMÁNY	3	Éhes és készen áll enni, de nincs sürgetettség. „Udvarias” éhségérzete van.	X		
	4	Enyhén éhes, kissé telítetlen érzés.			X
	5	Közömbös. Se nem éhes, se nincs tele.			X
	6	Kezdődő telítettségérzés.			X
	7	Kényelmes telítettségérzés. Elégedettnak érzi magát.	X		
TÚLZOTT TELÍTETTSÉG	8	Kissé túl tele van. Ez nem kellemes érzés, de nem vált egészen kellemetlen élménnyé sem.			X
	9	Nagyon tele, túlságosan tele érzi magát. Kényelmetlenül érzi magát, mintha ki kellene gombolnia a nadrágját vagy le kellene vennie az övét.		X	
	10	Fájdalmasan tele, megtömve érzi magát. Hányingert is érezhet.		X	



Az éhség tünetei:

Figyeld meg magad, és jelöld meg, ami rád jellemző.

- Gyomor: A különböző érzetek, pl. különböző erősségű korgás, maró érzés vagy üresség-érzet. Bár az éhségérzetnek ez egy gyakori módja, sokan vannak, akik nem tapasztalnak éhségjeleket a gyomrukban.
- Torok és nyelőcső: Tompa fájdalom, maró érzés.
- Fej: Zavaros gondolkodás, szédülés, fejfájás, összpontosítási és koncentrációs nehézségek. Az étellel és az evéssel kapcsolatos gondolatok felerősödése, megszorodása.
- Hangulat: Ingerlékenység vagy nyűgösség. Lehet, hogy keményebben kell dolgoznod, hogy visszatartsd az indulatkitöréseket, még akkor is, ha a külvilág számára nem tűnsz ingerlékenynek.
- Energia: Az energia csökken, talán még az álmoság is megjelenhet. Lehet tompaság és akár apátia is bármivel szemben.
- Zsibbadtság: Általános letargia.
- Egyéb: _____



A telítettség tünetei:

Sokféleképpen lehet megtapasztalni a jóllakottságot. Íme néhány különböző mód, ahogyan a telítettség jeleit megtapasztalhatod étkezés közben és után. Jelöld meg, ami rád jellemző.

- Gyomor: Sokan tapasztalnak teltségérzetet a gyomrukban, amely az enyhe kitágulástól a nehézkességig és a puffadásig terjedhet.
- Fej: Sokan kevesebb gondolatot tapasztalnak az étellel és az evéssel kapcsolatban. Csökken az evés iránti vágya.
- Hangulat: Sokan tapasztalnak hangulatváltozást; kellemesen vagy nyugodtnak kezdik érezni magukat.
- Energia: Egyesek úgy érzik, hogy új energiát kaptak. Mások viszont evés után álmosnak érzik magukat.
- Egyéb: _____

Forrás: Evelyn Tribole MS, RDN, Elyse Resch, MS, RDN – The Intuitive Eating Workbook, 10 Principles for Nourishing a Healthy Relationship with Food