

Jak uplatnit nutriční znalosti v praxi z pohledu psychologa

Iva Málková, STOB

Výživa je jedním z nejdůležitějších faktorů, které ovlivňují naše zdraví.

K vhodnému výběru potravin přispívá zejména nutriční gramotnost, dostupnost nutričně výhodných potravin a schopnost převést teoretické znalosti do praktického života. Nutriční gramotnost je bohužel na nízké úrovni, lidé stále podléhají nabídkám obchodníků s hubnutím a drží jednostranné diety. Ke zvýšení nutriční gramotnosti přispívá označování potravin logy, ale samo o sobě to ke změně jídelních návyků nestačí.

Je třeba nejen zvyšovat nutriční gramotnost, ale i zvyšovat vliv lidí na vlastní zdraví tak, aby nesli svůj osobní podíl odpovědnosti za výběr potravin.

Tomu napomáhá metodika STOBu, která vychází z kognitivně-behaviorální terapie (KBT). Prostřednictvím praktických pomůcek a tréninku odborníků v KBT rozšiřuje terapii lidí s obezitou o psychologické hledisko. Trénuje hubnoucí, aby dokázali zvládnout nástrahy obezitogenního prostředí, které je vede k nadměrné konzumaci nutričně nevýhodných potravin, a aby zvládali i konzumaci jídla navíc z důvodu např. emočního jedení. Více informací na www.stob.cz a www.stobklub.cz.