

Jak po zhubnutí udržet tělesnou hmotnost a vyhnout se jojo efektu dle metodiky společnosti STOB? 2. díl

Ing. Lenka Vymlátílová

společnost STOB (STop OBezitě), Praha

Úvod

Pokračujeme s tématem udržení tělesné hmotnosti po zhubnutí, které jsme probrali v minulém čísle (4/2023) z pohledu odborníka na výživu. Prevenci jojo efektu je třeba pojímat komplexně, a proto se budeme zabývat dalšími oblastmi důležitými pro udržení hmotnosti, tentokrát z pohledu zejména psychologa. Uvedeme konkrétní efektivní postupy vycházející z odborné literatury a z mnohaletých zkušeností odborníků ze STOBu získaných při terapii nadváhy a obezity s mnoha tisíci klienty.

Jojo efekt

Mnoho lidí úspěšně zhubne, ale váhové úbytky si z nich bohužel udrží jen malé procento. Stunkard [1] shrnul výsledky tradičních lékařských přístupů k terapii obezity v letech 1930–1959 takto: „Většina obézních opouští léčebný režim. Z těch, kteří vydrží, většina nezhubne, a ti, kteří zhubnou, většinou přiberou.“ Ze studie R. Varkevissera [2] vyplývá, že maximálního hmotnostního úbytku pod odborným vedením je dosaženo do šesti měsíců od zahájení terapie, pak se úbytky zastaví, a naopak dochází k opětovnému nabírání na hmotnosti. Tyto nepříznivé výsledky jsou jedním z podnětů pro hledání dalších způsobů terapie nadváhy a obezity vedoucích nejen k hmotnostním úbytkům, ale i k jejich udržení.

Kolo změny

Většina terapeutických postupů se soustředí především na proces hubnutí. Etapa redukce hmotnosti je ale jen jednou ze součástí procesu změny, na který musí navazovat etapa náviku udržení váhy po redukcii.

Než přejdeme k samotným faktorům, které se podílí na udržení hmotnostních úbytků, je třeba si uvědomit, že pokud chce člověk dosáhnout změny, prochází několika stupni kola změny. Dle motivační připravenosti hubnoucího je zvolen stupeň, od kterého je zahájen terapeutický proces, přičemž každému stupni náleží jiné techniky.

Společnost STOB kolo změny zmodifikovala do STOBkola redukce a udržení hmotnosti, jehož symbolem je hrací kostka. Jednička odpovídá nejmenší připravenosti ke změně, naopak ten, kdo se ocitne na stupni pět, je velmi motivovaný a míří k vítěznému cíli – žádané trvalé změně životního stylu.

Předmětem tohoto sdělení není přesný popis jednotlivých stupňů kola změny. Zdůrazňujeme, že druh strategie, který je zvolen k redukcii váhy, již předurčuje, zda se hmotnostní úbytek udrží a člověk vystoupí z kola změny, nebo zda ho točí stále dokola.

Prochaska a DiClemente rozlišili šest stádií procesu změny



Pro dnešní dobu je typická posedlost různými dietami a doporučeními, jak si sestavit vhodný jídelníček. Jedna z definic šilenství je dělat opakovaně totéž a očekávat jiné výsledky. Hubnoucí mají pocit, že zkouší nové přístupy k hubnutí, ale postupují stále stejně, jen obsah diety mění, opakují tytéž chyby – dělají velké změny, které jim nevyhovují. „Dietování“ je častou příčinou nabírání zhubnutých kilogramů a člověk se točí v kole změny stále dokola a prohubne život.

Pro udržení váhových úbytků je důležité, aby cesta za dosažením cíle byla relativně příjemná – klient si postupně modifikuje jídelníček, aby byl nutričně výhodný a uspokojoval jeho chuťové preference, zabuduje pohyb do svých každodenních návyků a zvýší tím kvalitu života. Pak je velká pravděpodobnost, že vystoupí z kola změny již nastalo a úbytky budou trvalé.

Někomu se podaří dosáhnout svého cíle hned napoprvé, jiný musí kolem změny projít několikrát, než dosáhne skutečně trvalé změny. Pouze 20 % osob změní dlouhodobé problémy trvale hned na první pokus.

Efektivita terapie nesměruje jen k hmotnostním úbytkům

Filozofie STOBu nahlíží na problematiku redukce hmotnosti komplexněji a nehodnotí efektivitu terapie jen hmotnostními úbytky. Soustředí se tedy primárně ne na cíl dosáhnout nějakého čísla na váze, ale na cestu, která k němu vede. Člověk se učí investovat energii jinač než do „dietování“. Cílem terapie je přesunout motivaci klientů z redukce hmotnosti samotné do významných oblastí vnitřních hodnot, jako je zlepšení zdraví, dobrý pocit ze sebe sama, být příkladem dětem, stačit rodině fyzicky apod. Kromě technik KBT (kognitivně behaviorální terapie), mindfulness (zejména mindful eating) se využívá i nového směru ACT (Acceptance and Commitment therapy – terapie přijetí a odhodlání), který pracuje právě s uvědomováním si životních hodnot. Cílem je, aby člověk i přes případné nepříjemné myšlenky a emoce jednal v souladu se svými hodnotami. Hlavním cílem není tedy číslo na váze, ale právě dosažení důležitých životních hodnot. Změny ve výživě, pohybu a psychice jsou důležitými faktory, které k dosažení životních hodnot přispívají. Podívejme se na tyto faktory podrobněji.

Jídelní chování důležité pro udržení změny a hmotnostních úbytků

Ve vztahu ke stravování je pro udržení hmotnosti důležitá kontrola energetického příjmu s důrazem na kontrolu velikosti porcí a nutriční složení. Jak postupně navyšovat příjem po redukci váhy, bylo uvedeno v minulém čísle (4/2023), kde byla rozebrána stabilizační, resp. reverzní dieta.

Psychologický pohled

Díky technikám KBT [3,4] a mindfulness [3,4,5] dochází ke snížení síly případného černobílého myšlení, občasné porušení plánu klient nebere jako selhání, hřích, ale jako plánované vybočení. Důležité je, aby nevhodné myšlenky („vzal/a jsem si čokoládu, tak už je to jedno“) nevedly k dlouhodobému přejídání, což je příčinou jojo efektu. Klient již nerozděluje potraviny na zdravé (superpotraviny) a nezdravé (jedy), ale na časté a příležitostné. Umí si sestavit tvořivě jídelníček z chutných nutričně výhodných potravin tak, aby neměl pocit, že drží dietu. Stravuje se tak dlouhodobě s občasnými vybočeními, které pokládá za normální. Umí jíst všímavě [3,4,5] a v průběhu dne se občas zastavit a vnímat potřeby svého těla. Pokud mu položíme otázku, jak by se změnil jeho talíř, kdyby neexistovaly kalorie, kdyby jídlo neovlivňovalo jeho kila, postavu apod., nebude diametrální rozdíl od současného talíře.

Pohybové návyky důležité pro udržení změny a hmotnostních úbytků

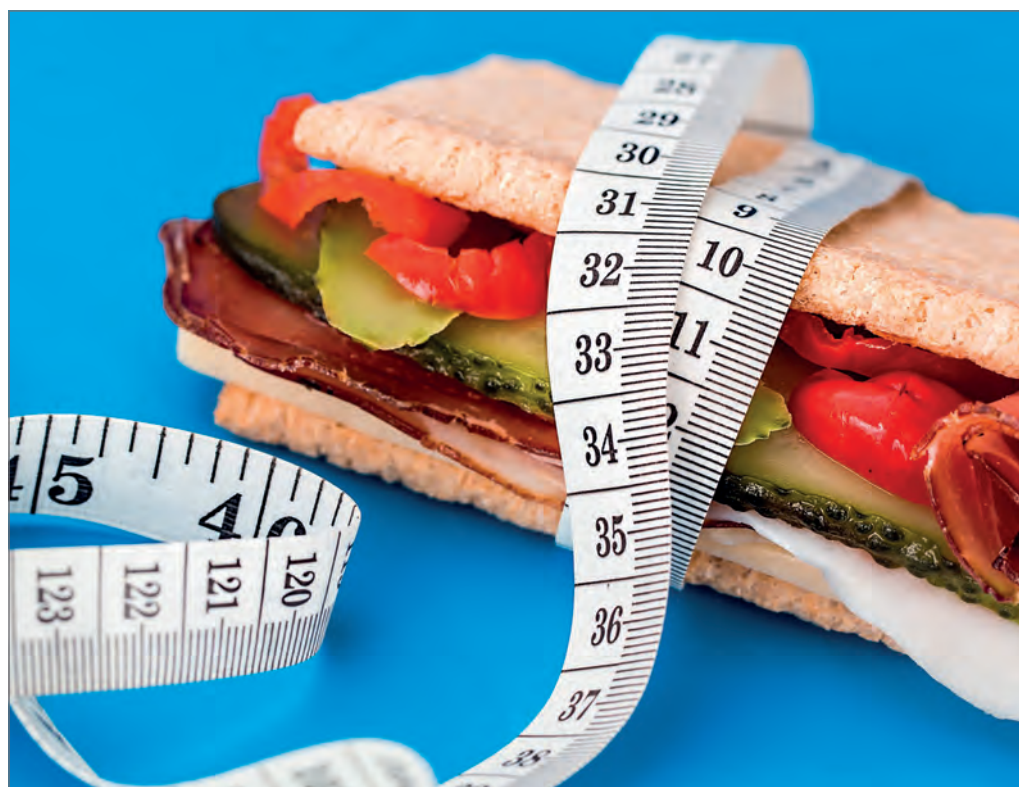
Na redukci hmotnosti se sice více podílí omezení energetického příjmu

než pohyb, ale v udržení hmotnostních úbytků hraje pohyb důležitou roli. Přimět se k pohybu je zejména pro lidi, kteří se aktivně nehýbali ani v mládí, obtížnější než změna jídelníčku. Ukazuje se, že pro udržení váhy nezáleží tolik na pohybové aktivitě před redukcí, jako na jejím zvýšení oproti množství pohybu, které bylo obvyklé před zahájením redukce hmotnosti. Výhodné je využívat aktivit, které klient dělal dříve, a pohyb přidávat postupně. Je potřeba přidávat také tzv. rutinní pohybové aktivity a přerušovat sedavou činnost pohybovými svačinkami. Ve fázi udržení je významné i navýšení aktivně tráveného volného času a snížení času stráveného vsedě nebo vleže. U osob s nízkou hladinou rekreační aktivity je riziko nárůstu hmotnosti výrazně vyšší než u těch pohybově aktivních. Ve fázi udržení hmotnosti je třeba se hýbat více než při samotné redukci.

Psychologický pohled

Se zabudováním pohybu do života se člověk chová disciplinovaněji i v dalších životních oblastech – tedy i v tom, co a kolik jí, více přemýšlí o jídelníčku a zlepšuje i další životní návyky. Pohybovou aktivitou zlepšuje svoji tělesnou i psychickou kondici a získává též pozitivnější vztah ke svému tělu. Člověk se často cítí špatně ne kvůli kilům navíc, ale kvůli tomu, že se vůbec nehýbe, že v jeho životě převládá sezení. Pro udržení nového návyku je z hlediska teorie učení – operantního podmiňování – důležité, aby byl nově zavedený návyk, zde větší pohybová aktivita, příjemný. Důležité je též pracovat s negativními myšlenkami a emocemi, které mohou bránit v realizaci pohybové aktivity.

Studie [2] ukázala, že při redukci hmotnosti je efektivní zkoušení nejrůznějších druhů pohybových aktivit s cílem vybrat si takovou aktivitu, která je pro daného člověka optimální. Ve fázi udržení už je pak vhodné zůstat u této aktivity a pokračovat v ní pravidelně tak,





aby se stala rutinou. Odstraní se tak váhání, zda se pustit do pohybu, nebo ne, pohyb se stane návykem. Ve fázi redukce hmotnosti může fungovat vnější motivace (v kurzech třeba uznání skupinou, diplom), pro dlouhodobou aktivitu je však klíčová vnitřní motivace (pocit uspokojení po pohybu, splnění očekávání od pohybové aktivity apod.).

Psychologické faktory důležité pro udržení hmotnostních úbytků

Mezi různými psychoterapeutickými směry, které se používají k redukci hmotnosti, má výsadní postavení kognitivně-behaviorální terapie (KBT), u níž se ukazuje, že má nejlepší výsledky co do udržení změny, a tedy i pro udržení hmotnostních úbytků. Tato terapie se zabývá nejen behaviorálními faktory (chováním), ale také faktory kognitivními (myšlením) a emocemi, které k tomuto chování vedou.

K efektivním přístupům KBT vedoucím k udržení hmotnostních úbytků patří:

Techniky sebekontroly

Jedná se zejména o techniky zvládnutí vnějších a vnitřních spouštěčů provokujících k jídlu navíc oproti plánu (podrobně je toto téma rozembráno v článcích časopisu Společnosti pro výživu - v čísle 1/2023 článek Jak zvládat vnější podněty, které provokují jí k jídlu navíc, a v čísle 2/2023 článek Jak zvládat emoce, které provokují k jídlu navíc).

Ve fázi udržení již klienti nepodléhají vlivu tzv. toxického obezitogenního prostředí, ale o tom, co budou a nebudou jíst, se rozhodují vědomě. Nepodléhají ani nevhodným myšlenkám (když už jsem porušil, tak...) a emocím (stresy

zmírním jídlem). Tyto naučené napodmiňované reakce z dřívějších jsou neužitečné, je potřeba je postupně tréninkem změnit. V kurzech zdravého hubnutí se STOBem se ve fázi redukce hmotnosti učí hubnoucí tyto spouštěče identifikovat a technikami KBT na ně reagovat jinak než jídlem. Nové chování pak ideálně praktikují i po skončení kurzu ve fázi udržování tělesné hmotnosti. V této fázi je cílem dostat se ke stavu, v němž je nový, vhodnější návyk zautomatizovaný a k realizaci změněného chování není už třeba vyvíjet úsilí. Ideální je, když se spojí změna s pozitivní emocí („jak by to vypadalo, aby vás to těšilo“). Zmizí neustálé zaobírání se jídlem a myšlenky týkající se hubnutí pak neodčerpávají tolik životní energie. Je třeba pracovat i s tím, kam tuto našetřenou energii nasměrovat. Člověk je vnímavější k potřebám svého těla, rozlišuje hlad fyzický a emoční, je citlivější k nasycení a nadřazuje kvalitu jídla kvantitě.

V kurzech hubnoucí také učíme, jak reagovat bezprostředně na emoce a kognice vedoucí k jídlu navíc, ve fázi udržení se omezuje vliv těchto spouštěčů tréninkem zvyšování celkové odolnosti vůči stresu. Ve stavu tělesné i duševní pohody se pak snáze čelí aktuálním nástrahám.

Pro udržení jsou též důležité techniky ovlivňující samotný akt jídla – mindful eating [5].

Self-efficacy – sebedůvěra

Podstatou tohoto psychologického pojmu je, že člověk věří v úspěch při změně stravovacích návyků, zařazení pohybu, zvládnutí zátěžových situací apod. Sebedůvěra je z psychologických faktorů nejsilnějším prediktorem pro udržení hmotnostních úbytků. Pokud si klienti stanovují cíle, měli by se vždy ohodnotit, na kolik procent si věří, že dosáhnou přesně takového cíle, jaký si stanovili. Pokud bude odpověď „méně než 60–70 %“, měli by si cíl změnit tak, aby věřili, že ho dosáhnou alespoň v 70–80 %. Nikdy není malých cílů.

Dalšími faktory důležitými pro udržení hmotnosti je trénink zvládnutí relapsu, správné stanovení cíle a případná změna cíle, získání pozitivního vztahu ke svému tělu, sebedůvěra, laskavost, vytváření zásobníku pozitivních činností a emocí, relaxační aktivity, nácvik asertivity a komunikačních dovedností, time management, optimální doba spánku apod.

Odměňování klientem samotným i vnější podpora okolí

Odměňování je důležitější ve fázi udržení než při samotném hubnutí. Důležitým faktorem pro udržení hmotnostních úbytků je následná dlouhodobá podpora kýmkoliv. Odborník si většinou nemůže zvat klienty na kontrolu v krátkých časových intervalech dlouhodobě, a tak je třeba využívat jiné zdroje podpory. Jimi mohou být rodinní příslušníci, přátelé, spolupracovníci a podobně. Důležitou roli mohou hrát i nové technologie od chytrých hodinek mapujících výdej energie přes interaktivní programy na internetu a v mobilních aplikacích po podporu na sociálních sítích. Programy koncipované s cílenou zpětnou vazbou na trénovanou změnu jsou efektivnější než pouhé programy edukační, které podávají pouze informace bez aktivního zapojení člověka do programu. V kurzech zdravého hubnutí STOBu vznikají dlouhodobá přátelství a hubnoucí se mohou vzájemně podporovat, protože znají úskalí jojo efektu. Tvoří se svépomocné podpůrné whatsappové skupiny, lidé se

podporují a setkávají se na různých akcích STOBu (Den zdraví, cvičení, pobyty).

Osobní plán a graf udržení hmotnostních úbytků

Po redukcí hmotnosti by si měl klient ve spolupráci s odborníkem vytvořit plán aktivit vedoucí k udržení hmotnosti. Součástí je anticipace situací, které by mohly vést v budoucnu k nárůstu hmotnosti (např. těhotenství, plánované upoutání na lůžko, zanechání sportovní činnosti, zaměstnání v kuchyni, nemoc rodičů apod.).

V grafu udržení hmotnosti se definuje váhové rozmezí a klient má seznam konkrétních postupů pro případ nárůstu hmotnosti z důvodu návratu k nevhodným návykům z oblasti výživy, pohybu nebo psychiky. Je výhodné, když má klient i seznam benefitů, kterých redukcí hmotnosti dosáhl, a připomíná si je.

Závěr

Pro udržení hmotnostních úbytků je důležité soustředit se nejen na cíl, ale snažit se brát v úvahu také cestu, která k němu vede. K dosažení dílčího cíle je třeba vyvinout nějaké úsilí, ale náročnost cíle by měla být stanovena tak, aby byl klient úspěšný, aby dosáhl rozumně zadaného cíle. Malé cíle fungují více než radikální změny (netýká se těžké obezity). Místo bezmocnosti nastoupí sebedůvěra, beznaděj vystřídá optimismus.

Při hubnutí a udržování hmotnosti často nestačí znát živiny, kalorie, složení potravin a doporučit optimální pohybovou aktivitu (druh, frekvenci, intenzitu a trvání). Při hubnutí jde o změnu návyků, a proto je třeba zabývat se

i psychikou. Optimální je, když se podaří přehodnotit cíl v tom smyslu, že se postupnými krůčky blížíme ke změně životního stylu, k naplnění životních hodnot a zhubnutí kila už jsou jenom doprovodným efektem toho, že jdeme správným směrem. Je třeba dojít k cíli, aby se člověk stal tvůrcem svého života a nebyl obětí vnějších spouštěčů a vlastních napodmiňovaných zlovyků. Měl by v jakékoli životní etapě žít život na maximum – kreativně vytvářet chutná nutričně výhodná jídla a těšit se z pohybu. A nečekat s aktivitami, až bude mít žádoucí hmotnost, ale užívat si života plnými doušky i se stávající hmotností.

Poznámka:

Praktické rady pro udržení hmotnostních úbytků jsou podrobněji rozebrány v materiálech společnosti STOB – v knize Já zhubnu s rozumem, zdravě a natrvalo, v brožuře Chci změnu: Jak na udržení váhových úbytků a v e-booku Všímavosti k sobě.

Literatura

1. Stunkard A. J. Behavioral treatment of obesity: The current status, *Int. J. Obesity* 2, 1978, 237–248.
2. Varkevisser, R. D. M., Van Straien M. M., Kroeze W. et al. Determinants of Weight Loss Maintenance: A Systematic Review, *Obesity Reviews* 20, 171–211, February 2019.
3. Málková I., Málková H., Pávek M. Já zhubnu s rozumem, zdravě a natrvalo, Smart Press, 2022.
4. Málková I., Málková H. Chci změnu. Jak na udržení váhových úbytků, STOB, 2018.
5. Jackson D. Všímavosti k sobě, ebook, STOB, 2019.



Zveme Vás na

ŠKOLENÍ LEKTORŮ

v kognitivně-behaviorálním přístupu k terapii obezity

ŠKOLENÍ JE ROZDĚLENÉ DO TŘÍ MODULŮ:



Ing. Lenka Vymlátílová

1
2
3

PSYCHOLOGIE HUBNUTÍ A APLIKACE ZNALOSTÍ DO PRAXE
23. 2. – 25. 2. 2024

VÝŽIVA A APLIKACE VÝŽIVOVÝCH ZNALOSTÍ DO PRAXE
22. 3. – 24. 3. 2024

PŘEDÁNÍ METODIKY STOB
26. 4. – 28. 4. 2024



PhDr. Iva Málková

Přidejte se do týmu odborníků STOBu.