

Isusid järgides

TEKST KERSTEN LEHISMETS ILLUSTRATSIOON ALL OVER PRESS

“Toitumisel on hea vormi saavutamises sama suur roll kui trennil,” rõhutas personaaltreener Anna (30) oma klientidele nõu andes. Samas maadles ta enda söömishäiretega. Kui Anna hakkas intuiitiivselt toituma, usaldama oma keha ja isusid, lahenesid mitmedki tema probleemid.

Paastuperioodidega vaheldunud söömasööstud, mille käigus õgis Anna näiteks purgi kaupa maapähklivõid või pakkide viisi müslit, keetsid vahel nädalaid. Depressioon, süü- ja häbitunne olid tema igapäevased kaaslased.

Naise peas toimus pidev võitlus: mida ma tohin süüa? Mida ei tohi? Kas sel kellaajal võib enam midagi põske pista? Ta jagas toidu-

ained keelatuteks ja lubatuteks vastavalt sellele, kas käsil oli parasjagu Atkinsi dieet või veganlus, suhkrukeeld või rasvapõlgus. “Elu keerles toidu ümber. Sellele mõtlemisele kulus meeletult aega. Sissimas oli mul häbi oma klientide ees, kellele toitumisalast nõu andsin, ise kõiki mõistlikkuse reegleid rikkudes,” meenutab ta.

Anna oli küll lugenud intuiitiivsest toitumisest – süüa seda, mida

keha parasjagu küsib –, kuid selle toimivusse ta eriti ei uskunud. Kui asjad ühel hetkel päris üle pea kasvasid, otsustas ta siiski proovida.

ORGANISMI KADUNUD MÄRGID

Sellest, mida keha vajab, ei olnud alul üldse lihtne aru saada. Ehk ei osanudki keha enam oma vajadustest märku anda? Nii või teisisi, vahetpidamatu õgimise tagajärjel kaotsi läinud näljatunne tuli taas üles leida. Keha kuulama õppimine tähendas näiteks seda, et Anna hakkas ignoreerima toimumisspetsialistide tavalisimat soovitus süüa sagedasti ja väike-seid portsjoneid. “Miks süüa kolme tunni pärast, kui kõht pole veel tegelikult tühi? Aga mis siis, kui nälg juba varem platsis – kas siis peaks kõhukorina saatel veel tund aega piinlema, sest “õige” söögi-aeg pole veel käes?” küsib ta.

Anna märkas, et harjumus süüa hommikul kohe pärast ärkamist oli tekkinud püüdlusest järgida tervisliku toitumise kuldreeglit – ilma hommikusöögita ei tohi! Ta pani tähele, et ei tahagi veel kell kaheksa süüa. “Mu organism hakkas toitu küsima alles kella ühe-teistkümne paiku. Sain aru, et samad reeglid ei kehti kõigile,” selgitab ta.

Õgimishoogudega kimpus olnud naisel oli keeruline ka kehale vajalikku toidukogust ära tunda. Alguses oli meeletult raske süüa nii, et kõht saaks täis, kuid ei läheks piinavalt punni. Rahulikus tempos einetamine oli võti õige toidukoguse äratundmiseks.

NAGU ESIMEST KORDA TOIDUPOES

Anna sõnul tundis ta meeletut sissemis kergendust otsusest eirata kõiki toiduga seotud piiranguid. “Läksin toidupoodi ja lubasin endal osta mida tahes. Ei mingit porgandisalatit, kui isu oli hoopis fetajuustusalati järele. Või mahlapulka, kui neelud käisid koorejäätiise järele. Oli tunne, nagu oleksin kogu toidumaailma uuesti avastanud,” meenutab ta intuiitiivse söömise algusaegu. Varem

nälgimise ja õgimishoogude vahel pendeldades oli ikka nii, et kui Anna “murdus” ja koorejäästist ostis, sõi ta kogu liitriise paki ära. Harvad polnud needki korrad, kui ta veel poodi teisegi paki järele läks, mõeldes: patupäeval juba kogu raha eest, sest homsest on igasugune “rämps” taas keelatud. Ent piiride kaotamine tähendas, et korraga polnud enam tarvis nii palju õgida, sest jäätist võis süüa ka järgmisel päeval, kui selle järele tõesti isu tekkis. Enam ei olnud tarvis ahmida nii, nagu oleks käes viimne söögikord.

KAS SÜÜA VÕIB KÕIKE JA PIIRITULT?

Aeg-ajalt oma lemmikroogade söömine ei tähendanud siiski seda, et Anna päevamenüü hakkas rämpsust koosnema. “Jälgin, et toit oleks minimaalselt töödeldud ja jõuaks mu taldrikule nii lähedalt kui võimalik. Võimalusel eelistan mahe-tooteid. Süües täisväärtsuslikku toitu, milles on märgatavalt rohkem vitamiine ja mineraalaineid kui rafineeritud suhkruid ja rasvu sisaldavas toidus, saab organism kõik vajaliku kätte ning kummalisi isusid tekib palju harvem.”

Annale oli ülimalt oluline ära tunda n-õ doominoefekti toidud, mille juurest pärast esimest amp-su tagasiteed pole. Talle tekitas doominoefekti näiteks lusikatäis maapähklivõid. Otse purgist süües ja samal ajal mugavalt netis surfides oli purgist peagi märkamatult veerand kadunud. Peagi juba pool... Ning siis – kui trumm läi-

nud, mingu pulgadki! Õgimine sai sisse täishoo. Lahenduseks oli see, et Anna hakkas endale doomino-toitude portsjoneid valmis panema. Ta pani taldrikule kaks supilusikatäit pähklivõid ja piirdus sellega. Pakendas eraldi kümme 50grammist pähklikotikest, üks pakike päeva kohta. Et söödud kogustest mitte ülevaadet kaotada, seadis ta endale põhimõtteks mitte kunagi otse pakist ega purgist süüa.

MAIUSTA, KUI VAJA

Nüüdseks, mil Anna on juba aastaid intuiitiivselt söönud, ei ole tal enam vajadust sedasi portse kontrollida. Keha tunneb normaalse toidukoguse ise ära, seda ka naise nõrkuse, jäätise puhul: “Pärast seda, kui tasakaal paika sai, on

Enam ei olnud tarvis ahmida nii, nagu oleks käes viimne söögikord.

kuidagi iseenesest välja kujunenud, et jäätiseisu ei tekigi enam sagedamini kui paar korda nädalas. Ning kausitüüpi piisab täiesti.” Siiski ei torma ta külmkapi juurde kohe, kui mõte lemmikmaiusest peast läbi käib. “Kui jäätiseisu tekib, mõtlen kaks korda, enne kui lusika potsikusse löön. Äkki on see himu seotud hoopis tööülesande ebaõnnestumise ja tundega, et ma ei ole piisavalt hea? Kui nii, jääb jäätis külmkappi.” Kui aga isu on tõeline, sööb ta jäätist rahulikult, kaloreid lugemata.

Anna nõuanded teel intuiitiivse toitumise poole

- Unusta kõik, mida sa “õige toitumise” kohta kuulnud oled.
- Unusta dieetid.
- Ära keela endale midagi. Keelatud vili on ju kõige magusam.
- Söö siis, kui kõht on tühi, ära ole kinni kindlates kellaaegades.
- Söö siis, kui sul on tõeline nälg. Õpi eristama füüsilist nälg emotsionaalset.
- Söö mõistlikke koguseid. Portsjonite valmispakendamine on selle harjutamiseks hea abinõu.
- Toit olgu nii vähe töödeldud kui võimalik. Võimalusel eelista mahe-tooteid.
- Lõpeta söömine, kui kõht on täis.

Naise sõnul on ta nüüd vaimselt palju paremas seisus kui iial varem, sööb lemmikroogaid süütundeta, laseb kõrvust mööda mistahes uued toitumistrendid ning suhtub toitu kui kütusesse, mille vajadusest keha ise teada annab.

Hakates sööma siis, kui kõht tühjaks läks, ja seda, mida organism vajab, hakkas Anna keha rasvaprotsent kukkuma. Ta usub, et olulisim põhjus oli see, et enam ei olnud keelatud toite, mille õgimine “patupäevadel” kaalul langetada ei lasknud.


Anna sõnul on intuiitiivselt süüa palju lihtsam kui mistahes dieeti pidada. “On selge, et elu lõpuni pole võimalik igat suhurendavat toidupalakest ära kaaluda või päeva jooksul saadavat kalorikogust ette planeerida. Intuiitiivselt aga saab ja peakski kogu elu toituma,” on ta veendunud. 



FOTO MARIN SILD

Loodetud tasakaal

ÜLLE HÖBEMÄGI, TOITUMISTERAPEUT
(www.minutoit.ee)

Igaüks on erinev. Seetõttu eeldame, et kui inimene mingi uue info või nõuandega tutvub, analüüsib ta seda ning otsustab, kas see talle sobib. Paraku pole see alati nii – armastatakse kindlaid, teiste kirjapandud reegleid, sest nii jääb vastutus kellelegi teisele.

Anna lugu näitab, et noore naise võime iseenda eest vastutust võtta avaldus kriisis, võitluses oma organismi vajaduste ja nn söömisreeglite vahel. Annal oli intuiitiivsöömiseks hea vundament – ta oli tervisliku toitumise põhitõdedega kursis. Välja tuli

parim variant: süüa nii, nagu organism soovib, samal ajal tervisliku toitumise põhitõdesid järgides.

Toitumisspetsialistide soovitus süüa korraga vähe ja sageli on mõeldud ülesöömise ohjeldamiseks. Kui ülesöömise juurest tulla sujuvalt hoopis teise režiimi juurde, muutub söömise mõiste täielikult. Vaheetapp, mil inimene teadlikumalt toitu ja oma vajadustesse suhtuma hakkab, peaks kogu aeg võtma üha intuiitiivsemat vormi ning inimene seeläbi endale sobiva toitumise viisi leidma.

Et intuiitiivselt süüa, tuleb selgeks teha tervisliku toitumise põhitõed ning tegeleda oma emotsionaalse ja psüühilise tervisega. Siis võib intuitsiooni järgi toitumine ka loodetud tasakaalu tuua.