

# TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

HÍRLEVÉL

15. ÉVFOLYAM, 5. SZÁM – 2022. MÁJUS

## AZ INTUITÍV ÉTKEZÉS

TISZTELT OLVASÓINK!

**A TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA  
HÍRLEVÉL CÉLJA AZ, HOGY AZ  
ÚJSÁGÍRÓK SZÁMÁRA HITELES  
INFORMÁCIÓKAT NYÚJTSON AZ  
EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁSRÓL,  
ÉLETMÓDRÓL, VALAMINT A  
LEGÚJABB TUDOMÁNYOS  
KUTATÁSI EREDMÉNYEKRŐL.**

Az elmúlt évek során örömmel tapasztaltuk, hogy Önök közül egyre többen használták hírlevelünk egyes részleteit, sőt akár egy-egy írásunkat teljes terjedelmében is. Köszönjük, hogy segítették munkánkat és cikkeikben megjelölték forrásként az MDOSZ-t.

Kérdéseikkel, valamint további szakanyagok elérhetősége érdekében forduljanak bizalommal a szerkesztőbizottsághoz, illetve a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének szakembereihez!

*A SAJTÓANYAG VÁLTOZATLAN TARTALOMMAL, A HIVATKOZÁSOK LINKELÉSÉVEL, FORRÁSMEGJELÖLÉSEL SZABADON ÁTVEHETŐ.*

*TILOS AZONBAN AZ ITT MEGJELENŐ TARTALMAT MEGVÁLTOZTATNI, ABBÓL RÉSZLETEKET KIRAGADVA VAGY ÚJRASZERKESZTVE KÖZÖLNI, ESETLEG FORRÁS MEGJELÖLÉSE NÉLKÜL KIRAGADOTT IDÉZETEKET HASZNÁLNI.*

*A KÖZZÉTÉTELRE KERÜLŐ ANYAGBAN KÉRJÜK AZ EREDETI LINKEK ÉS A FORRÁS KATTINTHATÓ MEGJELENÍTÉSÉT!*

**Jó munkát kíván:**

a szerkesztőbizottság



MAGYAR DIETETIKUSOK  
ORSZÁGOS SZÖVETSÉGE



## TUDTA-E?

### Az Intuitív Étkezés...

- nem egy diéta, hanem egy együttérző, öngondoskodó étkezési keretrendszer: ösztöneink, érzelmeink és gondolataink dinamikus összjátéka.
- rendszerének megfogalmazása két amerikai dietetikus, Evelyn Tribole és Elyse Resch nevéhez köthető.
- egy tudományos bizonyítékokon alapuló megközelítés.
- nem a testtömegcsökkentésre, hanem az egészséges életmód megvalósításának támogatására összpontosít.
- magában foglalja, hogy az egészségi állapotunk nem pusztán a testméretünktől függ.
- megvalósítása során az ételekkel való kapcsolatunk ugyanolyan fontos, mint az, hogy mi kerül a tányérunkra.

**KULCSSZAVAK:** intuitív étkezés, interoceptív tudatosság, testsúly stigmatizáció, testsúlykontroll, mentális egészség

## AZ INTUITÍV ÉTKEZÉS MÓDSZERÉNEK HÁTTERE

Manapság két megközelítés létezik az egészségügyben a súlyfelesleg kezelésére: egyfelől a *testsúlyközpontú megközelítés*, amely elsősorban az egyén testtömegét és annak szabályozását helyezi előtérbe az egészségi állapot meghatározásában, másfelől a *nem testsúlyközpontú megközelítés*, amely az egészségi állapotot több szempontból közelíti meg. Ez utóbbi arra helyezi a hangsúlyt, hogy a testtömegcsökkentésre irányuló módszerek mellőzésével javítsa az egészségi állapotot, továbbá, hogy a testtömeg alapú stigmatizációtól mentes ellátást biztosítson (1).

A testsúlyközpontú megközelítés keretein belül a legtöbb testsúlykontroll-stratégia kizárólag a korlátozott energiatartalmú étrendet és a fokozott fizikai aktivitást hangsúlyozza. Az életmódváltó programok, amelyek az étrendi korlátozást megnövekedett testmozgással kombinálják, csak rövid távon eredményeznek klinikailag számottevő mértékű fogyást, a hosszú távú sikerességéről azonban csekély bizonyíték áll rendelkezésre (2).

A testsúlykontrollra irányuló diétázás negatív következményei több szinten is megjelenhetnek az életünkben: fizikai szinten például a lelassult anyagcsere, falásrohamok, folyamatos fáradtság, testsúlyingadozás, nőknél a menstruáció kimaradása (3). A fentiekén túl az állandó diétázással járó sikertelenség és bukás érzése mentális szinten is kihathat: pl. ételek körüli kényszeres gondolatok jelenhetnek meg, leküzdhetetlen sóvárgást érezhetünk bizonyos ételek iránt, a diétázó felerősödött testképzavarral, alacsony önértékeléssel, hangulatingadozással, vagy az ételek körül érzett szorongással küzdhet (4,5).

Mindezek ellenére a köztudatban továbbra is a - mennyiségben, minőségben vagy időben - korlátozó diéta követése jelenti a megoldást a testsúlykontrollra, és az egészség problémákkal, a testsúllyal kapcsolatos aggodalmak csillapítására. Ezzel párhuzamosan azonban mégis azt látjuk, hogy az elhízással kapcsolatos statisztikák nem változnak az elvárt irányba. Mivel a testsúly kialakulásában nem csak az étkezés és a testmozgás, hanem számos egyéb tényező is szerepet játszik (pl. genetika, környezet, szocio-ökonómiai státusz, iskolázottság stb.), ennek megfelelően a megoldás sem pusztán az előbbieket megváltoztatásában keresendő.

A fentiekkel szemben a nem testsúlyközpontú megközelítés ösztönzi a pozitív testkép kialakítását és a különböző testformák és -méretek elfogadását; az egyéni táplálkozási szükségleteket, beleértve az éhség-, jóllakottság érzet, és az élvezetet tiszteletben tartó étkezést; illetve az egyénnek megfelelő, életszínvonalat javító testmozgás népszerűsítését. (6,7)

Az Intuitív Étkezés a nem testsúlyközpontú megközelítésen belül egy módszer, amely azt hivatott segíteni, hogy a diétázás hatására az ételekkel és a testünkkel megromlott kapcsolatunk helyreálljon. Ez a megközelítés magában foglalja, hogy az egészségi állapotunk nem pusztán a testméretünktől függ, illetve azt, hogy az ételekkel való kapcsolatunk ugyanolyan fontos, mint az, hogy mi kerül a tányérunkra. Az Intuitív Étkezés tehát nem a súlycsökkentésre, hanem az egészséges életmód megvalósulásának támogatására összpontosít, hangsúlyt fektetve a testalkat és a testméret elfogadására, az étrendi korlátozások mellőzésére és az egészségmegőrző szokások kialakítására (8).

Az Intuitív Étkezés hatékonyságát az erre irányuló kutatásokban egy 23 elemből álló validált kérdőívvel vizsgálják (Intuitív Étkezés-2 Skála) (9). Ezzel a kutatási eszközzel az Intuitív Étkezés négy dimenzióját értékelik: a fizikai okok helyett érzelmi okokból történő étkezést; az étkezés korlátozottságát; az éhség és jóllakottság jeleire való támaszkodást; a testi működés és az ételválasztás összefüggését, mely során az étel vagy az étkezés fogyasztását követően - az ízeken túl milyen fizikai hatást érzékelünk (például élénkség, puffadás).

## AZ INTUITÍV ÉTKEZÉS FELÉPÍTÉSE

Az Intuitív Étkezés elsajátításához **tíz alappillér** nyújt segítséget, amelyek a következők:

### 1. Utasítsd el a diétamentáliszt!

A diétamentáliszt (hétköznapi értelemben fogyókúra-központúság) túlzottan kiemeli a karcsúság, a minél *ideálisabb* testtömeg szerepét. Ez a mentalitás sokszor ígér rövid idő alatt bekövetkező, tartós testtömegcsökkenést – illetve az ehhez társított egészségfejlődést, általános sikerélményt, társadalmi megbecsülést. Emiatt sokan drasztikus fogyókúrákat folytatnak, akár egymás után, éveken keresztül – gyakran egészségtelen eszközökkel élve. Ez az alappillér arra hívja fel a figyelmet, hogy az életmódunk általunk befolyásolható elemeinek változtatásával miként fejleszthetjük fizikai (pl. vérnyomás), magatartási (pl. túlevés), pszichológiai (pl. depresszió) egészségi állapotunkat, szemben a minél alacsonyabb testtömeg elérését szolgáló módszerekkel (10). A szigorúan előírt fogyókúrák nagymértékben elterelik a figyelmet az Intuitív Étkezés alapjainak elsajátításától, hiszen a testtudat (ún. interoceptív tudatosság) fejlesztésének szabnak gátat.

### 2. Tiszteld az éhséged!

Az Intuitív Étkezés szemléletében alapvető szerep jut az ún. *interoceptív tudatosságnak*, azaz a szervezetünk belső jelzéseinek, ezek felismerésének és az ezekre való reagálásnak. Ezek közé a jelzések közé tartozik - többek között - az éhség- és teltségérzet is (11). Az éhség- és teltségérzet felismerésének képessége az ember veleszületett tulajdonsága, amelyet újszülött- és csecsemőkorban még nem befolyásolnak külső hatások. Az Intuitív Étkezés koncepciójának fontos pillére, hogy ezeknek a belső jelzéseknek a felismerését szükség esetén újra kell tanulni, és az étkezések időpontjának, mennyiségének meghatározásában betöltött szerepüket visszaerősíteni. Krónikus fogyókúrázás, szélsőségesen korlátozó étrendek esetén

gyakori, hogy a diétázó nem veszi figyelembe a saját éhségjelzéseit, hanem az általa kiválasztott merev étrend szerint étkezik.

Az Intuitív Étkezés gyakorlati módszerei között fontos szerepet kap az éhségérzet felismerésének gyakorlása. E szemlélet szerint a táplálékfelvétel időpontját dominánsan (de nem kizárólagosan!) a szervezet biológiai éhségjelzései kell, hogy vezéreljék, és a testünk működésének támogatása érdekében ezekre a testi jelzésekre optimális esetben evéssel reagálunk.

### 3. Békülj meg az ételekkel!

Ameddig érezhetően kerülünk egyes ételeket vagy nyersanyagokat, mert pl. hozzáadott cukrot és/vagy finomított búzalisztet tartalmaznak, esetleg egyéb hiedelmen alapuló szabály miatt nagymértékben csökkentjük energiafelvételünket, hosszútávon a *megfosztottság* élménye, hiányérzet jelentkezhet. Ennek okán pedig kontrollálhatatlan sóvárgás léphet fel különösen a *tiltott ételek* irányába, amely sokszor egy későbbi túlevés háttérében is állhat (12). Az ételekkel való megbékülés lehetővé teszi, hogy morális jelentőség (“jó” vagy “rossz” jelzők) nélkül tekintsünk újra az étkezésekre. Hasonlóan ártalmas *bűnnek* vagy *csalónapnak* tekinteni olyan étkezést, amelynek során feldolgozott élelmiszert fogyasztunk. Az étellel való negatív kapcsolat hasonlóképpen negatívan befolyásolja a saját testünk jelzéseibe vetett bizalmunk kiépülését. A 3. alappillér elsajátítása segít a semleges érzelmi állapotban történő evés megtapasztalásában, amely igazodik többek között a saját étvágyjelzéseinknek megfelelő étkezés kivitelezésében is.

### 4. Kérdőjelezd meg a fogyókúra szabályokat!

Napjainkban jobb életminőséget ígérve megannyi táplálkozással kapcsolatos, főleg tiltáson alapuló szabály születik. Számos esetben megfigyelhetőek az egymásnak ellentmondó állítások, üzenetek. Ezek a külső kontrollt jelentő szabályrendszerek büntudatot és félelmet gerjeszhetnek az egyes ételek elfogyasztásával – és az idealizálttól eltérő típusú és mennyiségű fizikai aktivitással – szemben, továbbá akadályozzák a saját testtudat észlelését is. Ez a pillér segít abban, hogy megtanuljunk elengedni a hiedelmeken alapuló szabályokat, és a kapcsolódó gondolatokat önsegítő formába öntsük (*átkeretezzük*), mellyel valóban támogatjuk a teljes egészségi állapotunkat.

## 5. Fedezd fel a megelégedést!

Az Intuitív Étkezés szemléletének központi eleme az elégedettség, amely érzés az evés egyik fontos eleme (13). A különféle diétás szabályok hatására gyakran nem az ízlésünknek megfelelően választjuk ki az ételeinket, hanem egy-egy jellemzőjük, pl. energia- vagy szénhidrát-tartalmuk alapján. Ennek eredményeképpen gyakran előfordul, hogy az étrend nem biztosít elégedettséget a fogyasztójának, ami állandósuló hiány- és veszteségérzetet okozhat. Az Intuitív Étkezés megmutatja, hogy az evéshez kapcsoló elégedettségérzetnek van legitimitása, sőt szerepe kiemelten fontos az egészségünket valóban támogató szokások megőrzésében.

## 6. Érezd meg a teltséged!

Az éhségérzethez hasonlóan a teltségérzet is interoceptív (belső) jelzésként jelentkezik. Számos körülmény hatására (pl. ünnepi étkezések, neveltetés, reklámüzenetek stb.) a teltségérzetet sokan a fájdalmasan feszülő gyomorral, a túlzott mennyiségű étel elfogyasztását követő elnehezüléssel, kellemetlen közérzettel azonosítják. Mások esetében a teltségérzet megéléséhez büntudat kapcsolódik, már az enyhe teltségérzetet megélését is túlevésként értékelik. Az Intuitív Étkezés szemlélete segít elsajátítani a testi, fiziológiai jelzéseken nyugvó, jóleső, kellemes teltségérzet felismerését. Ennek segítségével a rendszeres - valós - túlevéses helyzetek is elkerülhetővé válnak, az adott étkezésre elfogyasztott ételmennyiség meghatározásában a testi jelzéseink kapják a főszerepet.

## 7. Kedvességgel kezeld az érzéseidet!

Szorongás, magány, unalom vagy harag - érzések, amelyeket mind átélünk életünk során. Bár az étel nem tudja megoldani a helyzetünket, de pillanatnyi megnyugvást, elterelést nyújthat. Emellett fontos felismerni, hogy az ételek gondolati és fizikai korlátozása önmagában stresszes állapotot tud kialakítani, és az effajta korlátozásból adódó túlevést is gyakran tévesen érzelmi evésként azonosítjuk. Az Intuitív Étkezés eme alappillére arra bátorít bennünket, hogy találjunk az ételek mellett további gondoskodó és önmagunk felé kedves megküzdési módszereket, amelyekkel sikeresen megbirkózunk az érzelmeinkkel és hosszú távon is támogatják a jóllétünket.

## 8. Becsüld meg a tested!

Gyakori jelenség az alacsony önértékeléssel is összefüggésbe hozható negatív testkép, melyet a hétköznapokban átélt testtömeg alapú megbélyegzés, társadalmi szintű karcsú testideál tovább fokozhat. A stigmatizálás tudományosan leírható, élettanilag kóros szövődményeket vonhat maga után (14).

Ennek az alappillérnek az üzenete, hogy az egészségmagatartásunkat a testtömegetől független öngondoskodás és fejlesztés jellemezze, szemben a sanyargatással járó viselkedésformákkal (pl. verbális dorgálás, fokozottan tápanyaghiányos étrend, szélsőséges esetben az önhánytatással / hashajtással / túledzéssel való kompenzálás, önsértés). Az *itt és most* testünkkel való méltósággal való törődés az, amely segíti az evési szokásaink egyensúlyba kerülését is, bármely testméretben.

## 9. Mozogj - érzed a különbséget!

A rendszeres fizikai aktivitás nem feltétlen egyenlő a sportolással, a testedzéssel. Bármilyen tevékenység, amely aktív izommunkát igényel, hatással van mobilitásunkra, állóképességünkre, erőnlétünkre, sőt mentális állapotunkra is.

Az alappillér rávilágít, hogy a testmozgás élményt adó program legyen, amely sokak számára hétköznapi fizikai aktivitásként is történhet. Lehet ez könnyed séta a szabadban, bármilyen szabadidős tevékenység, pl. tollaslabda, kutyasétáltatás, kertészkedés. Ekkor beszélhetünk valóban hosszútávú aktív testmozgásról – nem csupán időszakosan, a testtömeg csökkentésére vagy kalóriafelhasználásra korlátozva a lehetőségeket. Vizsgálatok támasztják alá, miszerint az aktivitás növelésével az egészségi állapot testtömegetől és testzsírtartalomtól függetlenül fejleszthető (15).

## 10. Becsüld meg az egészséged - gyengéd táplálkozással!

Az Intuitív Étkezés szemléletének alapvető célja, hogy segítsen az étkezéssel való viszony normalizálásában. Ez a cél - a fentebb ismertetett elvek mellett - érinti azt is, hogy mit eszünk. Az, hogy egy adott étkezésnél mi kerül elfogyasztásra, rengeteg tényezőről múlik: pl. az ízlésen, az elérhetőségen, az anyagi lehetőségeken, vagy épp az étkezés körülményein. Természetesen, a testi egészség támogatása érdekében ezek mellett - de nem kizárólagosan ezek helyett -, szerepe lehet a döntésben a választható ételek tápanyagtartalmának is.

Az egészségünket támogató - gyengéd - táplálkozásnak is fontos eleme az értékes tápanyagbevitel, ugyanakkor van helyük azoknak az ételeknek is, amelyek nem kizárólag értékes - vagy annak vélt - tápanyagtartalmuk miatt kerülnek a tányérra, hanem mert elégedettséget adnak, örömet okoznak, jólesnek.

## **AZ INTUITÍV ÉTKEZÉS ALKALMAZÁSA, ELSAJÁTÍTÁSA**

Az Intuitív Étkezés gyakorlása azon személyek számára javasolt, akik javítani szeretnének az étellel és testükkel való megromlott kapcsolatukon. A szemlélet, így a testtudatosság fejlesztéséhez a hamarosan magyar nyelven is megjelenő **Intuitive Eating c. könyv** és az **Intuitive Eating Workbook** feladatgyűjteménye, világszerte pedig a hivatalos vizsgát tett, okleveles Intuitív Étkezés tanácsadói végzettséggel rendelkező szakemberek – köztük nagy számban dietetikusok – nyújtanak segítséget egyéni és csoportos foglalkozásokon.

## **Felhasznált irodalom**

1. Tylka, T., Annunziato, R., Burgard, D., Daníelsdóttir, S., Shuman, E., Davis, C., et al. (2014). The weight-inclusive versus weight-normative approach to health: evaluating the evidence for prioritizing well-being over weight loss. *Journal of Obesity*, 4(40), 1-18.
2. Tomiyama, A., Ahlstrom, B., & Mann, T. (2013). Long-term effects of dieting: is weight loss related to health?. *Social and Personality Psychology Compass*, 7(12), 861-877.
3. Brown, R. E., & Kuk, J. L. (2015). Consequences of obesity and weight loss: a devil's advocate position. *Obesity Reviews*, 16(1), 77-87.
4. Bacon, L., & Aphramor, L. (2011). Weight science: evaluating the evidence for a paradigm shift. *Nutrition Journal*, 10(1), 1-13.
5. Schnettler, B., Miranda-Zapata, E., Grunert, K. G., Lobos, G., Denegri, M., & Hueche, C. (2018). Weight fluctuation and diet concern negatively affect food-related life satisfaction in Chilean male and female adolescents. *Frontiers in Psychology*, 9, 1013.
6. Dimitrov Ulian, M., Pinto, A., de Morais Sato, P., B. Benatti, F., Lopes de Campos-Ferraz, P., & Coelho, D. et al. (2018). Effects of a new intervention based on the Health at Every Size approach for the management of obesity: The “Health and Wellness in Obesity” study. *PLOS ONE*, 13(7), e0198401.



7. (ASDAH) Association for Size Diversity and Health. Available at: <https://www.sizediversityandhealth.org/>. 2022.05.25.
8. Linardon, J., Tylka, T. L., & Fuller-Tyszkiewicz, M. (2021). Intuitive eating and its psychological correlates: A meta-analysis. *International Journal of Eating Disorders*, 54(7), 1073-1098.
9. Tylka, T. L., & Kroon Van Diest, A. M. (2013). The Intuitive Eating Scale-2: item refinement and psychometric evaluation with college women and men. *Journal of counseling psychology*, 60(1), 137–153.
10. Tylka, T.L., et al., The weight-inclusive versus weight-normative approach to health: evaluating the evidence for prioritizing well-being over weight loss. *J Obes*, 2014. 2014: p. 983495.
11. Stevenson R.J., Mahmut M., Rooney K. (2015). Individual differences in the interoceptive states of hunger, fullness and thirst. *Appetite* 95, 44-57.
12. Stice, E., K. Burger, and S. Yokum, Caloric deprivation increases responsivity of attention and reward brain regions to intake, anticipated intake, and images of palatable foods. *Neuroimage*, 2013. 67: p. 322-30.
13. Tribole, E. & Resch, E. (2020). *Intuitive Eating: A Revolutionary Anti-Diet Approach*. (4th ed.). St.Martin's Essentials
14. Puhl, R. and Y. Suh, Health Consequences of Weight Stigma: Implications for Obesity Prevention and Treatment. *Curr Obes Rep*, 2015. 4(2): p. 182-90.
15. Gaesser, G.A. and S.S. Angadi, Obesity treatment: Weight loss versus increasing fitness and physical activity for reducing health risks. *iScience*, 2021. 24(10): p. 102995.

**Magyar Dietetikusok Országos**

**TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA HÍRLEVÉL**

**Szövetsége**

1035 Budapest, Kerék utca 80.

1. emelet

Telefon: +36 1 269 2910

Email: [mdosz@mdosz.hu](mailto:mdosz@mdosz.hu)

[www.mdosz.hu](http://www.mdosz.hu)

Facebook/Terítéken az Egészség



Kiadja:

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

Szerkesztette:

Asiama Evelyn (dietetikus,  
sportspecifikus dietetikai szakember,

Intuitív Étkezés tanácsadó-jelölt)

Bodon Judit (dietetikus,  
okleveles Intuitív Étkezés tanácsadó)

Kurucz Salome  
(MSc táplálkozástudományi szakember, okleveles  
Intuitív Étkezés tanácsadó)

Szerkesztőbizottság:

Szűcs Zsuzsanna  
(MDOSZ elnök, dietetikus,  
MSc okleveles táplálkozástudományi szakember)

Fekete Krisztina (dietetikus,  
egészségfejlesztő MDOSZ)

Lektorálta:

Kohlné Dr. Papp Ildikó Ph.D  
dietetikus, pszichológus  
Dr. Pálfi Erzsébet Ph.D  
(MDOSZ Tudományos Bizottságának elnöke)  
Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége