

AITA KAALULANGUSELE KAASA MÕTETEGA!



Sirli Kivisaar, toitumis- ja psühhoterapeut

Usun, et paljude jaoks on tuttav olukord, kus tahe ennast käsile võtta ja kaalu langetada on suur, kuid ometi see ei õnnestu. Või kui alguses õnnestubki, siis ikka ja jälle tuleb sellel teel ette libastumisi. Oma osa võib mängida kaalu langetamiseks valitud vale dieet, nt kui piirame liialt kaloraazi, võib kehal puudu jääda mõnest olulisest toitainest, ning seetõttu võibki olla raske isudele vastu seista, kuna keha tahab toimimiseks vajalikud ained igal juhul kätte saada. Samuti näitavad uuringud, et ükskõik kummas suunas muutunud - kas siis vähenenud või suurenenud kaalu säilitamine toob kaasa kompensatoorsed muutused energia tarbimises, mis ei lase tavapärasest erineval kaalul püsida. Keha soovib olla harjumuspärasel kaalus ning seisab vastu muutustele. See muudab kaalu langetamise raskeks.¹

Kuid toiduvalik ja organismi füsioloogiline reaktsioon muutunud kehakaalule ei ole kaalulangetamise juures ainsad kriitilised faktorid, oma osa mängib ka meie mõtlemine.

Inimene püüdleb oma tegevustes mugavuse poole. Me soovime saada

parima tulemuse vähima pingutusega, mida peegeldab ka tehnoloogia areng. Kaalu langetamisel soovime samuti, et see toimuks kiiresti ja ilma suurema pingutuseta, mistõttu pöördume tihtipeale lahendusvariantide poole, mis lubavad ülikiireid ja uskumatuna tunduvaid tulemusi. „Sa ei pea oma toitumises midagi muutma! Tarbi meie preparaati ja saad endale Angelina Jolie keha!“ - sarnaseid üleskutseid kohtame ikka ja jälle, ning kuna niisugused reklaamid on koostatud kavalalt ning pakuvad meile näiliselt just seda, mida oleme pikisilmi igatsenud, pole midagi imestada, et löksu langeme. Kuid kahjuks on nende niinimetatud kiirete lahenduste reaalseks tulemuseks heal juhul vaid ajutine, peatselt haihtuv kaalulangus, rääkimata asjatult kulutatud rahast, halvimal juhul ka tõsine kahju tervisele. Sageli suureneb kaal pärast niisuguste lahenduste katsetamist varasemaga võrreldes veelgi. Oleme tagasi seal, kust alustasime, või veelgi halvemas olukorras. Ning otsime võimalust proovida järjekordset uut ja imelist kaalulangetamisretsepti.

Millest alustada?

Kui hakkame mängima kitarri, siis enne kontrollime, kas pill on hääles. Häälestamata pilliga ei tule mängust midagi välja. Sama kehtib ka kaalulangetamise

puhul. Oluline on eelnev õige häälestatus! Alusta sellest, et küsi endalt, miks sa üldse tahad kaalu langetada. Tihti on sellele küsimusele vastuseks „sest ma pean!“ või „mul arst käsib!“. Nendes ja sarnastes kaalulangetamise põhjustesse on läbikukkumine juba sisse kodeeritud. Nimelt on „peab“ üks vägivaldsemaid sõnu, sest see vältib valikuvõimaluse. Valikuvõimaluse puudumisele aga reageerib inimene reeglina vaid kahel moel – kas alistudes või vastu hakates, st kuuletudes või mässates. Esmajärjekorras ei pruugigi need valikud väga halvad tunduda, sest kui alistumine ja kuuletumine toob kaasa kaalulanguse, siis eesmärgi seisukohast paistab ju kõik korras olevat, tuleb vaid ennast piisavalt sundida! Kuid sunnil on pikemas perspektiivis oma pahupool. Nimelt püsib sunni toime vaid hetkeni, mil sund kaob. Kui näeme sundijana arsti, siis ühel hetkel me enam arsti juurde minna ei taha, või kui peamegi minema, siis lihtsalt ignoreerime tema juttu vajadusest kaalu langetada. Sisimas hakkame iseseisvuse saavutamise nimel sunnile alati vastu. Seni, kuni näeme kaalulangetamises määramatute jõudude („ma pean“) või kellegi teise poolt pealesunnitud vastumeelset kohustust, ei suuda me enamasti normaalkaalu saavutada, veel vähem seda hoida. Me katkestame dieedid, sest soovime pääseda piiravast sunnist, seda isegi juhul, kui sundijaks oleme me ise.

Motiveerimiseks ei ole hea ka piitsa ja prääniku meetod. Preemiaid ja karistusi kasutame me enda (või teiste) motiveerimiseks üsna palju, sest oleme ühiskonnas nende najal üles kasvanud. Niisuguste meetodite kasutamisel on aga oht, et muudame tegutsemise, antud juhul siis kaalulangetamise, sõltuvaks ainuüksi oodatavast tasust. Siis võib ähmastuda tegutsemise tegelik põhjus ja kaduda motivatsioon, eesmärgiks saabki vaid preemia saavutamine või karistuse vältimine. Sellega seoses võib tuua välja paar uuringut. Esimeses neist peremeeriti osasid uuringus osalejaid saavutatud kaalulanguse eest kaks korda nädalas rahaga, teistele selle eest preemiaid ei jagatud. Alguses oli küll rahaliselt premeeritute grupis kaalulangus suurem, kuid järgmise viie kuu jooksul selle grupi kaalulangetajate

TOITUMISTERAAPIA

kehakaal taastus. Nende kaal aga, keda rahaga ei premeeritud, langes jätkuvalt. Teisest suuremast uuringust ilmnes, et kaalulangetajate vahel, kes said kaalulanguse eest preemiat ja kes mitte, ei täheldatud aasta pärast mingit olulist erinevust saavutatud kaalulanguses. Vahe oli vaid selles, et paljud nende seast, kes olid preemiat saanud, ei ilmunud viimaseks kaalumiseks kohale.²

Seega, kui näiteks keegi lubab sulle teatava kaalulanguse eest välisreisi, või sead endale ise sellise preemia, siis on niisuguse kaalulangetuse efektiivsus pikemas perspektiivis enam kui kahtlane. Kui preemia on piisavalt ahvatlev (või karistus piisavalt hirmutav), siis enamasti suudame selle saamise (või vältimise) tingimuseks seatud kaalulanguse saavutada, kuid mis jääb meid motiveerima pärast seda?

Mida siis teha?

Parim, mida saab teha, on leida üles oma sisemised motivaatorid. Küsi endalt ausalt, miks sa tahad kaalu langetada? Kui tahad seda teha vaid kellegi teise käsul või kellegi teise pärast, siis kas üldse on mõtet alustada? Iga meie tegu on valik ning me vastutame selle tagajärgede eest. Sul pole kohustust kaalu langetada, kui sa seda ei soovi. Kuid sellisel juhul võta endale selle valiku eest vastutus! „Teen valiku mitte kaalu langetada, sest tahan valimatult ja süümepeinadeta oma toitu nautida. Olen teadlik selle võimalikest tagajärgedest oma tervisele ja jään kindlaks oma otsusele nendega leppida.“ Võib-olla toob see kergendustunde? Kui aga leiad, et sul on siiski põhjuseid kaalu langetada, siis mis need on? Kas tahad parandada oma tervist? Ennetada teatud haigusi? Tunda end paremini, nautida elujõudu, saada rõõmu lastelastest ja nende jaoks veel pikalt olemas olla? Polegi nii oluline, mis täpselt motivaatoriks on, peaasi, et see lähtub sinust endast. Et see oleks sinu enda vaba tahe ja sinu enda valik.

Kaalulangetamise alustamisel võib abi olla ka päeviku pidamisest. Pane sinna kirja oma kaalulangetamise tegelikud põhjused. Ja miks mitte ka kohe praegu sija:

Teen valiku alustada kaalulangetamist, sest soovin/tahan/unistan

.....
.....
.....



Teadmistes peitub jõud

Olles leidnud enda seest üles motivaatorid, astu järgmine samm ja tee kaalulangetamise meetodi valik. Valikut tehes ära alahinda teadmiste jõudu! Otsi allikaid, millest saad lugeda organismi toimimise ja kaalulangetamise kohta, konsulteerige toitumisharjumustega ning jäta meelde, et astud teele, mille eesmärgiks on saavutada püsiv tulemus. Sa tahad langetada kaalu ning säilitada normaalkaalu ka edaspidi, see tähendab muutusi sinu elus, muutusi nii mõtlemises kui elustiilis. Mine vajadusel kaalugruppi, et suhelda kaastee- listega, sealt võid saada ka uusi ideid ja jõudu jätkamiseks.

Vajadusel vaheta välja oma retseptiramatud, et saaksid uute toitumise katsetamisel teha tervislikumaid valikuid. On levinud uskumus, et väljakujunenud toitumisharjumusi ei ole võimalik muuta. Kindlasti on! Harjumusi on raske muuta, kuid mitte võimatu. Lähene uutele toitumisele põnevuse ja huviga! Sellele uuele teekonnale asudes vaata realistliku pilguga tulevikku ja ära loo endale teostatamatuid illusioone. Keha suudab tervist ohustamata nädalas kaotada vaid 0,5 – 1 kg rasva. Seega ära oota liiga kiiret kaalulangust! Tee kindlaks oma pikkusele ja kehatüübile vastav normaalkaal. Kui seame eesmärgiks oma kehakujule mitesobiva kehailuideaali (näiteks nn Barbie-keha), ootab meid pettumus.

Kui oled naine ja soovid ennast tunda võimalikult halvasti, siis annan sulle soovitusi. Võta lahti käepärast olev naisteajakiri ning leia sealt naismodell, kes on sinu arvates kõige ilusama kehaga. Olles ta leidnud, otsi üles pilt iseendast ning pane sinna kõrvale. Ja nüüd alusta võrdlemist – vaata selle retušeeritud naise jalgu ja võrdle neid enda omadega, tema kõhtu, puusi, rindu, kaela, nina jne. Sama võib teha mees, võrreldes ennast mõne meesteajakirjas poseeriva mehega. Kui see võrdlus meeolelu alla viib, siis oledki leidnud tegevuse, mis sinu tuju ja enesehinnangut rikub. Kõige suurema karuteene endale teeme oma välistest teistega võrreldes. Ebareaalset tulemust oodates tunneme oma pingutustest vähem rõõmu ning pole saavutatuga iialgi rahul. Sea endale selged, kuid realistlikud eesmärgid, ning kui leiad ennast oma keha teistega võrdlemas, siis ära heida meelt, sest sinu võimuses on see võrdlemine samal hetkel lõpetada. Sa oled ilus täpselt sellise kehakuju ja pikkusega, nagu sind on loodud!

Minu pikkus _____

Minu praegune kaal _____

Minu eesmärgiks olev normaalkaal _____

Mis ajaga soovin selle saavutada? _____

Realistlikult tulevikku vaatamine tähendab ka seda, et me ei loo endale illusioone, nagu kulgeks kõik alati libedalt. Muidugi võib see nii minna, kuid ette võib tulla ka tagasilangusi, lootusetust jne. Ka see on normaalne ning ei tähenda, et kõik on halvasti ja oled kaalulangetamises läbi kukkunud. Raskused on loomulikud ja ei tähenda veel lõppu, alati on võimalik valitud rajale tagasi tulla. Nüüd juba targema ja kogenenumana.

Kuidas seista vastu ahvatlustele?

Kui soovid saada ja jääda saledaks ning seejuures ka terve olla, siis on vaja muuta oma elustiili ning toitumisharjumusi. Ja teha seda püsivalt, sest keha hooliv kaalulangetamine tähendab tervislikku toitumist ja söömisharjumuste muutmist kogu ülejäänud eluks. Kuidas aga ahvatlustega toime tulla? Üheks nipiks on taas abi otsimine teadmistest. Kui tead täpselt, miks üks või teine ahvatlust põhjustav toiduaine kehale halb on ja kuidas see tervisele mõjub, siis on suurem tõenäosus, et suudad ahvatlusele vastu seista. Samas ei tähenda kaalulangetamine ilmtingimata kõigest loobumist. Uuri oma lemmiktoitude valmistamise alternatiivseid tervislikke võimalusi. Väga tore oleks, kui tänapäeva kiire elutempo juures pakutaks ka kiirtoidu tervislikke alternatiive. Praegu ei ole neid just palju. Mida rohkem saad teada tervislikust toitumisest, seda suuremat ahastust võid poelettide ees valmistoite valides tunda. Kuid mida enam aega edasi, seda loomulikumaks muutub sinu jaoks tervislik toitumine, ning kui valid kaalulangetamiseks lähenemise, mis keha vajalikest toitainetest ilma ei jäta, siis harjud peatselt uute maitsetega ning vanad ahvatlused jäävad minevikku.

Kui tekib vastupandamatu isu mõne kaalulangetamisega kokkusobimatu toiduaine järele, näiteks tahaksid väga süüa ühe tahvli magusat šokolaadi, siis peatu hetkeks ja küsi endalt, mida sa sel hetkel tegelikult tunned ja vajad? On see tõesti nälg? Või hoopis igavus? Kas šokolaadiisu on tingitud sellest, et oled unustanud vajaliku vahepala süüa? Või vajad lihtsalt puhkehetke ja see on sinu alternatiiv suitsule, mis annab võimaluse võtta endale väike hingetõmbepaus? Või on see põgenemine oma tegelike tunnete eest ja šokolaad aitab nendega toime tulla?



Kui saad teadlikuks oma isude taga peituvatest tegelikest põhjustest, on võimalik ka nendega midagi ette võtta. Sageli juuakse ka näiteks õlut või võetakse maiustus või suhkruga kohv siis, kui ollakse tegelikult näljane või janus. Selle asemel tuleks hoopis süüa tervislik vahepala või juua klaas vett.

Nagu juba nägime, on kaalulangetamise protsessi oluliseks osaks vastutuse võtmine. Vastutuse võtmine oma tunnete, valikute ja tegude eest. Õpi ennast, oma tegevusi, nende taga olevaid tundeid ja oma keha tegelikke vajadusi kuulama, nii saad tagasi kontrolli iseenda üle! Siis ei ole enam isud need, mis sinu elu dikteerivad, vaid sina ise oled see, kes oma elu ja tundeid juhib!

Kaalulangetamine on midagi palju enam kui lihtsalt teatud toitumisjuhiste järgimine mõne nädala või kuu jooksul. Sellega võib kaasneda vajadus tegelda iseenda ja oma tunnetega.

Miks mitte teha kaalulangetamises ka vaimne praktika, võttes seda kui teekonda kohtumiseks nii vaimse kui füüsilise uue minaga, ja õppida teda armastama?

Meil on valida, kas jäädagi ootama kaalulangetamisvõlurit valgel hobusel ning süüdistada oma kaaluprobleemides õnnetut asjaolu, et teda pole veel tulnud, või võtta vastutus oma keha ja vaimu eest endale ning hakata tegutsema!

¹RL Leibl, M Rosenbaum, J Hirsch, Changes in energy expenditure resulting from altered body weight. *New England Journal of Medicine* (Impact Factor: 51.66). 04/1995; 332(10):621-8.

²Alfie Kohn, „Punished by rewards“, NY 1999.