

Jak radzić sobie z imprezami, kiedy jesteśmy na diecie?

To może być każdy rodzaj diety – 10 zasad skutecznego odchudzania, paleo, protokół immunologiczny. **Im bardziej restrykcyjna dieta, tym mniej jesteśmy rozumiani przez otoczenie.** Większość osób uważa, że są to tylko nasze fanaberie, że wymyślamy... Ja również spotkałam się z tym problemem, ponieważ nie jadam zbóż, nabiału (z wyjątkiem koziego, sporadycznie), zwracam uwagę na skład produktów, czytam etykiety. Dodatkowo nie myję wszystkiego, nie dezynfekuję, żeby dostarczyć żywe kultury bakterii. Alkoholu także unikam. Są tylko dwa, po których nie mam kataru – tequila i bacardi – ale przez to, że od pewnego czasu jestem na „czystej” diecie, mój organizm dziwnie na nie reaguje. Po jednym kieliszku robię się senna i tracę ochotę na imprezowanie.

Alkohol

Chciałabym wiedzieć, jaka jest najlepsza odpowiedź na to pytanie. Czasami w drodze na imprezę zastanawiam się, dlaczego osoba, która nie pije alkoholu jest postrzegana w towarzystwie jako dziwoląg. Trudno uniknąć namawiania – „napij się”, „ze mną się nie napijesz?”, „jeden ci nie zaszkodzi!”, „jak można nie pić alkoholu?”. Już tak wiele razy słyszałam podobne słowa, że szczerze mówiąc, czasem odechciewa mi się chodzić na jakiegokolwiek imprezy. Szczególnie jeśli wiem, że będę musiała słuchać wciąż tego samego i wciąż powtarzać „nie, dziękuję”, „nie, nie piję”. A na słowa „nie piję bo zaszkodzi mi”, zostanę napadnięta, bo „jak to możliwe, pewnie to ta dieta tak ci szkodzi”, „ha, ha! Katar masz po alkoholu!”. I wtedy mam taką możliwość – napić się i udowodnić wszystkim, że zalałam się katarą, czego pewnie nikt już nie zauważy będąc pod wpływem procentów. A ja cierpieć będę jeszcze następnego dnia.

Ponadto, każdy kto jest na diecie czystej, organicznej z nieprzetworzonymi produktami, po jakimś czasie zaczyna gorzej znosić alkohol. Drugi dzień może zaliczyć do wyciętych z życiorysu.

Co ciekawe, po alkoholu również gorzej nam się śpi. To znaczy, wydaje się, że lepiej, ale tak naprawdę rzadziej wpadamy w fazę REM, w której to organizm się regeneruje i rano po ośmiu godzinach snu wcale nie jesteśmy wypoczęci.

Nie mam ochoty na przechodzenie syndromu następnego dnia. Czasem wydaje mi się, że byłabym lepiej zrozumiana, gdybym powiedziała „nie, sorry, nie piję, bo jestem AA”. Chociaż może wtedy rzeczywiście zaczęłyby mnie postrzegać jako alkoholika. Sama nie wiem jakie jest lepsze rozwiązanie, ale na pewno po takim stwierdzeniu jest się mniej narażonym na wyśmiewanie – jest bardziej akceptowane niż powiedzenie – „alkohol mi szkodzi”.

Proste „nie piję, bo nie piję” najczęściej również nie działa.

Kluski i pierogi u babci

Kolejna sprawa to imprezy rodzinne, u babci, cioci etc. A na stole – makarony, kluski, sosy, mięso w panierce, ciasta... I co wtedy? Czasami zdarza mi się, że jestem bardzo głodna i... Nie zjem niczego. Bo wiem jak to się dla mnie skończy. Po piętnastu minutach koniec imprezy, wracamy do domu, bo muszę się położyć. Brzuch jak balon! Najlepiej byłoby pójść w spodniach na gumce, żeby mogły się swobodnie rozciągnąć i żeby nikt nie zauważył jaki mam wielki brzuch. Znowu trzeba odmówić i tłumaczyć się z tego dlaczego mi to szkodzi. „Nie dziękuję, nie jestem głodna” – no jak? Przyszłam na imprezę i nie jestem głodna? Trudna sprawa.

Może macie jakieś dobre rozwiązania? Ja staram się być asertywna – „nie, dziękuję, nie mogę tego jeść, to mi szkodzi”. A na pytanie dlaczego? - wolę odpowiedzieć krótko „szkodzi mi, ale nie chciałabym o tym rozmawiać, to nie jest miejsce na tego typu rozmowy”.

Lokal – spotkanie towarzyskie

Inna sytuacja – zostajemy zaproszeni do lokalu, w większej grupie i wszyscy coś zamawiają. Patrzą co ja zamawiam, a ja obserwuję co oni jedzą. Oczywiście staram się nikogo nie pouczać, to są ich wybory. Ale jako, że jestem dietetykiem, to ludzie w moim towarzystwie mają tendencję do tłumaczenia się z tego co jedzą. I podejrzewam, że jeśli idziesz na imprezę, spotkanie, na którym wszyscy wiedzą, że stosujesz określoną dietę, to albo będą mówić „nie odchudzaj się, w ten jeden wieczór możesz sobie pozwolić”. Albo będą tłumaczyć się z tego co mają na talerzu, tak jakby czuli się winni z powodu jego zawartości.

Czytam też etykiety, co często przy stole spotyka się z niezrozumieniem. Na przykład, gdy ktoś stosuje sos sojowy i pyta czy jest zdrowy. Patrząc na etykietę, widzę, że jest w nim pszenica i odpowiadam, że ze względu na nią nie jest zdrowy. Pszenica jest modyfikowana genetycznie. Co słyszę? – „Ty znowu wymyślasz!, ty i te twoje teorie!”. Zatem nauczona doświadczeniem staram się czytać etykiety dyskretnie, albo nie sięgam po produkty, które mogą być newralgiczne. Ostatnimi czasy również przestałam wdawać się w dyskusje, kwituję pytania stwierdzeniem – „nie jestem w pracy i nie chciałabym rozmawiać na tematy związane z dietą”, „zmieńmy temat, porozmawiajmy o pogodzie, sporcie...” Lepiej uciąć dyskusję, bo im dalej w las, tym ciemniej. (albo: im dalej w las tym więcej drzew... :).

Na każdą twoją odpowiedź na temat diety uzyskasz więcej pytań. I jeśli wśród sześciu osób przy stole, ty jesteś jedyną stosującą dietę, możesz mieć pewność, że nie zostaniesz zrozumiany cokolwiek nie odpowiesz.

Jeśli macie sprawdzone sposoby jak radzić sobie w powyższych sytuacjach to chętnie dowiem się jakie. Zapraszam do komentowania pod podcastem.

Iwona Wierzbicka – dietetyk kliniczny