

# Objawy po rezygnacji ze śmieciowego jedzenia

22 września 2018

Rezygnacja ze „śmieciowego jedzenia” wywołuje podobne objawy odstawienia jak narkomanów, którzy próbują zerwać z nałogiem.

Studium zespołu z Uniwersytetu Michigan to pierwsza próba oceny symptomów odstawienia, jakich ludzie doświadczają, rezygnując z wysoko przetworzonego jedzenia, np. frytek czy pizzy.

Wcześniejsze badania koncentrowały się na reakcji odstawienia cukru u zwierząt. Literatura dotycząca ludzi opierała się na dowodach anegdotycznych.

By uzupełnić tę lukę w wiedzy, doktorantka Erica Schulte i członkinie jej zespołu stworzyły kwestionariusz samoopisu (Highly Processed Food Withdrawal Scale, ProWS) do pomiaru fizycznych i psychologicznych objawów odstawienia od śmieciowego jedzenia. Później poproszono 231 dorosłych w wieku 19–68 lat (51,9% stanowiły kobiety), by odnotowali, co się z nimi działo po zmniejszeniu ilości spożywanych produktów przetworzonych.

Ochotnicy donosili, że smutek, drażliwość, zmęczenie i zachcianki były najbardziej intensywne w 2.-5. dniu od początku wyzwania. Później symptomy się zmniejszały.

Psycholodzy z Uniwersytetu Michigan nie skupiali się na metodzie zmiany zachowań związanych z odżywianiem (czy ochotnicy dokonywali drastycznych, skokowych zmian, czy miały one raczej charakter stopniowy).

Schulte dodaje, że przyszłe badania będą analizować zachowanie w czasie rzeczywistym, a nie, jak dotychczas, retrospektywnie.

Autorki publikacji z pisma *Appetite* podkreślają, że objawy

zespołu odstawienia mogą utrudniać zmianę diety, przyczyniając się do nawrotów złych nawyków.

Autorstwo: Anna Błońska

Na podstawie: News.Umich.edu

Źródło: [KopalniaWiedzy.pl](http://KopalniaWiedzy.pl)