

Ενότητες Άρθρων

- + Άγχος-Φοβίες
- Διαταραχές Διατροφής
- + Κατάθλιψη, Πένθος, Απόλεια, Διπολική Διαταραχή
- + Παιδί και έρηβος, οικογένεια
- + Εξορτήσεις, Ψυχοδραστικές ουσίες
- + Ψύχωση
- + Ψυχαναγκαστική Διαταραχή
- + Προσωπικότητα
- + Σχέσεις & Σεξουαλικότητα
- + Κακοποίηση
- + Αυτοβοήθεια
- + Ψυχοθεραπεία & Συμβουλευτική
- + Εργασιακή Ψυχολογία
- + Ψυχολογία Υγείας
- + Παιδαγωγική Ψυχολογία
- + Αθλητική Ψυχολογία
- + Δικαιστική Ψυχολογία
- + Διάφορα Θέματα Ψυχολογίας



Διαταραχές Διατροφής

Νυχτερινή υπερφαγία-Η προσέγγιση του διατροφολόγου

Αρθρογράφος: Άννα Κόμπου

Tags: διαταραχές πρόσληψης τροφής βουλιμία



Όταν ο Αμερικανός ψυχίατρος Άλμπερτ Στάνκαντ (Albert Stankard) περιέγραψε ήδη από το 1955 το σύνδρομο της νυχτερινής διατροφής (Night Eating Syndrome) μιλούσε για την μεγάλη ανάγκη μερικών ανθρώπων για φαγητό κατά την διάρκεια της νύχτας. Μια λαχτάρα που κάνει το άτομο να ξυπνά και να μπορεί να κομψεί πάλι παρά μόνο εφόσον καταναλώσει ένα γεύμα, το οποίο κατά προτίμηση είναι πλούσιο σε υποτάνθρακες.

Για να μπορέσουμε να επανεκπαιδεύσουμε και να προσεγγίσουμε διατροφικά αυτό το άνθρωπο έχουμε υπόψη μας τα εξής: συνήθως έχει στρες, ανησυχία, ενώ ίσως πάσχει από κατάθλιψη εποικική ή χρόνια. Επίσης στα συμπτώματα μπορεί να συνυπάρχει η κόπωση, η υπνηλία και η αξέηση βάρους. Βλέπουμε ακόμα πως η ανάγκη για... συκολατομανία εμφανίζεται και σε αθλητικούς τύπους, σε ανθρώπους που ασχολούνται πολύ με τη δουλειά τους αλλά δεν εξωτερικεύουν αυτά που τους απασχολούν. Όλοι οι παραπάνω βρίσκουν στα σάκχαρα και στους υδατάνθρακες ψυχολογική ηρεμία. Άλλωστε, η σακχαρόζη οδηγεί σε αύξηση της σεροτονίνης.

Η διατροφική προσέγγιση

Το πρόβλημα με τη νυχτερινή διατροφή είναι ότι συνήθως ο άνθρωπος δεν τρέφεται καλά και παιρνει βάρος. Ορισμένοι τρόποι που προτίνουμε για την αντιμετώπιση της νυχτερινής υπερφαγίας:

- **Επανεκπαιδευση γύρω από το φαγητό:** Ο ασθενής καλό είναι να μιλήσει με ένα διατροφολόγο για τη σχέση του με το φαγητό, τι προσφέρει, τι θεωρεί σωστή διατροφή. Μέσα από την συζήτηση θα διαλυθούν μύθοι γύρω από τις θερμίδες και θα φανεί αν μέσα στη μέρα τρέφεται σωστά.
- **Προγραμματισμός γευμάτων και εξατομικευμένο μενού:** Προτίνουμε στον ενδιαφερόμενο να βάλει πρόγραμμα στη διατροφή του, δηλαδή να τρώει ίδια ώρα περίου καθημερινά, ενώ ανάλογα με τις ανάγκες του κάνουμε κάποιους συνδυασμούς τροφών ώστε να μην πεινάει και να μην καταφεύγει στο τσιμπολόγημα.
- **Φαγητό και κοινωνικοί οίσημοι:** Αρκετοί άνθρωποι που πάσχουν από νυχτερινή υπερφαγία αποφέύγουν να τρώνε μαζί με άλλους και προτίμουν να καταναλώνουν το φαγητό μόνο τους, όρθιοι ή ξαπλωμένοι και όχι στο τραπέζι, σε μικρές ποσότητες και σε έκτακτα χρονικό διαστήματα. Επίσης καταφεύγουν σε φαγητό που δεν θέλει πρετοιμασία και όχι στο σπιτικό. Όλα τα παραπάνω έχουν αποτέλεσμα να παρνεί αιφύσικο βάρος. Του προτίνουμε να επιδιώκει να τρώει με πορέα που τον ευχαριστεί.
- **Στρατηγικές χαλάρωσης:** Εφόσον έχει στρες ή είναι ανήσυχος, προτίνουμε στον ενδιαφερόμενο να καταφύγει σε κάποια δραστηριότητα που τον ηρεμεί π.χ. γιόγκα και συζητάμε μαζί του την πιθανότητα να αναζητήσει ψυχολογική υποστήριξη ώστε να μπορέσει να διαχειριστεί καλύτερα τα συναισθήματά του.

Συγγραφή άρθρου:

Άννα Κόμπου - Διαιτολόγος-διατροφολόγος, ειδική σε διατροφικές διαταραχές, επιστημονική συνεργάτης της κλινικής Cosmetic Derma Medicine. Ιστοσελίδα: Advancednutrition.gr | Email: akompou@cosmeticdermamedicine.gr

Βιβλιογραφία

- Fairburn Christopher, (2005). Βουλιμία «Ξανά κερδίστε τον έλεγχο», εκδόσεις Πατάκη.

Σύμφωνη: 159

Εάν βρήκατε το άρθρο χρήσιμο, μοιραστείτε το!



Επιλέξτε με κριτήρια

- Ψυχοθεραπευτική Προσέγγιση
- Το θέμα που στας απασχολεί
- Είδος θεραπείας που επιθυμείτε

Επικοινωνήστε με τους ειδικούς του

e-Psychology.gr



Τομέας Συμβουλευτικής & Ψυχολογίας

Πιστοποιημένα Προγράμματα Επαγγελματικής Μετεκπαίδευσης

• ΜΑΘΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΕΔΩ

Άλλα Άρθρα Του Συνεργάτη

Διατροφή κατά της κατάθλιψης

Οι υδατάνθρακες Σύμφωνα με την πιο σημαντική, ίσως, θεωρία που έχει

Η συμβολή του διατροφολόγου στην ψυχογενή βουλιμία

Περίουσ 1,1-4,2% των γυναικών παρουσιάζουν νευρική βουλιμία κατά την διάρκεια της ζωής τους.

Ο ρόλος του διατροφολόγου στην ψυχογενή συνεργεία

Η ψυχογενής ή νευρογενής συνεργεία είναι ένα σύνδρομο στο οποίο το άτομο με τη θέλησή του



Εγγραφή στο Newsletter

Κάντε εγγραφή στο 15νημερο Newsletter για ενημέρωση σεμιναρίων, νέων άρθρων, βιβλίων, θέσεων εργασίας κ.α.

e-mail@provider.com

- Για ειδικούς
- Για όλους

Subscribe

Κεντρικό Μενού

- | Αρχική |
- | Το blog μας |
- | Σχετικά με μας |
- | Διαφήμιση & Marketing για Ειδικούς |
- | Επικοινωνία
- E-Psychology Network**
- | Facebook FanPage
- | Twitter Follow Us
- | Google Plus
- | Android Application
- | iPhone Application

Ψυχολογία Για Ειδικούς

- | Αγγελίες, Θέσεις Εργασίας
- | Δελτία τύπου, Σχολιασμός
- | επικαιρότητας
- | Συνέδρια/Ημερίδες
- | Σεμινάρια-Έργαστηρια
- | Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα
- | Νόμοι για Ψυχολόγους
- | Λάρισα Ασκήσεως Επαγγέλματος
- | Ψυχολόγους
- | Κώδικας δεοντολογίας ψυχολόγων
- | Καταχώριση στον κατάλογο θεραπευτών

Ψυχολογία Για Όλους

- | Διάσημοι Ψυχολόγοι
- | Διάσημα πειράματα ψυχολογίας
- | Φόρμα για Ψυχικές Διαταραχές: αναλυτικός κατάλογος
- | Ομάδες Υποστήριξης
- | Βιωματικό Έργαστηρια - Σεμινάρια
- | Κέντρα Ημέρας
- | Δαρμές Ψυχικής Υγείας
- | Συνεπείς Ειδικών Ψυχικής Υγείας
- | Μηνύματα Ψυχής...

Βιβλιοπωλείο Ψυχολογίας

- | Βιβλιοπωλείο
- | Βιβλιο-παρουσιάσεις
- | Βιβλία σε προσφορά
- | Χρήσιμα Βιβλιοπωλείου
- | Όροι Χρήσης Βιβλιοπωλείου
- | Τρόπος, κόστος αποστολής
- | Τρόπος Πληρωμής
- | Ασφάλεια Συναλλαγών, Προσωπικά Δεδομένα
- | Επιστροφές, ακυρώσεις

Περιοχή Μελών

- | Προφίλ μέλους
- | Επεξεργασία προφίλ

Περιοχή