

# Uzależnienie od jedzenia – cichy natóg cywilizacji XXI wieku

SANDRA CZESZEJKO-SOCHACKA



Uzależnienia przez długi czas utożsamiane były głównie z nadużywaniem alkoholu, narkotyków oraz leków psychoaktywnych. Taki sposób myślenia, głęboko zakorzeniony w świadomości społecznej i utrwalony w klasycznych klasyfikacjach zaburzeń, nie oddaje jednak pełnej skali problemów zdrowotnych charakterystycznych dla współczesnych społeczeństw. Dynamiczne zmiany cywilizacyjne, rozwój technologii, a także modyfikacja stylu życia sprawiły, że coraz większą uwagę badaczy przyciągają tzw. uzależnienia behawioralne. Są to zaburzenia polegające na kompulsywnym powtarzaniu określonych czynności, które początkowo przynoszą ulgę, redukcję napięcia lub przyjemność, lecz z czasem prowadzą do utraty kontroli oraz negatywnych konsekwencji zdrowotnych, psychicznych i społecznych<sup>1</sup>.

Wśród uzależnień behawioralnych szczególne miejsce zajmuje uzależnienie od jedzenia, które mimo swojej powszechności pozostaje stosunkowo rzadko diagnozowane i często bagatelizowane. Jego wyjątkowość polega na tym, że dotyczy czynności absolutnie niezbędnej do życia, co znacząco utrudnia jednoznaczne oddzielenie zachowań prawidłowych od patologicznych. W przeciwieństwie

do substancji psychoaktywnych, z których można całkowicie zrezygnować, jedzenie jest elementem codziennego funkcjonowania, a całkowita abstynencja nie jest możliwa. To sprawia, że granica pomiędzy zdrowym odżywianiem a kompulsywnym spożywaniem pokarmów bywa płynna i trudna do uchwycenia<sup>2</sup>.

Dodatkowym czynnikiem utrudniającym rozpoznanie problemu jest społeczna akceptacja nadmiernego jedzenia oraz jego częste sprowadzanie do kwestii łakomstwa, braku silnej woli czy niewłaściwych nawyków. Takie podejście prowadzi do stygmatyzacji osób dotkniętych tym zaburzeniem oraz pomija złożone mechanizmy psychologiczne i neurobiologiczne leżące u jego podstaw. Uzależnienie od jedzenia nie jest bowiem wyłącznie problemem ilości spożywanych posiłków, lecz wiąże się z regulacją emocji, reakcją na stres, funkcjonowaniem układu nagrody oraz utrwalonymi schematami radzenia sobie z trudnymi doświadczeniami<sup>3</sup>.

Uzależnienie od jedzenia można zatem określić mianem „cichego natogu” cywilizacji XXI wieku – rozwijającego się stopniowo i często niezauważal-

<sup>1</sup> B.T. Woronowicz, *Uzależnienia. Geneza, terapia, powrót do zdrowia*, Media Rodzina, Poznań 2018.

<sup>2</sup> M. Jarosz [red.] *Otyłość – epidemia XXI wieku*, PZWL, Warszawa 2017.

<sup>3</sup> Ibidem.

## SANDRA CZESZEJKO-SOCHACKA

nie w warunkach nadmiaru bodźców, chronicznego stresu, szybkiego tempa życia oraz powszechnej dostępności wysokoprzetworzonej, wysokokalorycznej żywności.



**Ilustracja 1.** Mieszanka chipsów, czekolady, cukierków i opakowań Zdjęcie symbolicznie ilustrujące wysokoprzetworzoną, wysokokaloryczną żywność, której dostępność sprzyja utrwalaniu zachowań kompulsywnych.

**Źródło:** Zasoby własne

Współczesne środowisko sprzyja utrwalaniu zachowań kompulsywnych, oferując łatwe i natychmiastowe źródła przyjemności, które mogą zastępować inne, bardziej adaptacyjne sposoby regulowania emocji. Problem ten dotyczy osób w różnym wieku, niezależnie od płci, statusu społecznego czy poziomu wykształcenia, jednak szczególnie narażone są dzieci i młodzież. W tej grupie wiekowej mechanizmy samokontroli, krytycznego myślenia oraz regulacji emocjonalnej nie są jeszcze w pełni rozwinięte, co zwiększa podatność na kształtowanie się nieprawidłowych wzorców zachowań żywieniowych<sup>4</sup>.

Zrozumienie istoty uzależnienia od jedzenia oraz czynników sprzyjających jego rozwojowi stanowi duże wyzwanie dla współczesnej psychologii, medycyny i zdrowia publicznego. Właściwa identyfikacja tego zaburzenia jest kluczowa nie tylko dla

skutecznej profilaktyki i terapii, lecz także dla zmiany społecznego postrzegania problemu oraz ograniczenia jego długofalowych konsekwencji zdrowotnych, takich jak otyłość, choroby metaboliczne czy zaburzenia psychiczne. Analiza tego zjawiska wydaje się szczególnie ważna w kontekście rosnącej liczby osób zmagających się z problemami żywieniowymi oraz potrzeby opracowywania skutecznych i interdyscyplinarnych strategii wsparcia.

### UZALEŻNIENIE OD JEDZENIA – CICHY NAŁÓG CYWILIZACJI XXI WIEKU



**Ilustracja 2.** Uzależnienie od jedzenia jako cichy nałóg cywilizacji XXI wieku

Ilustracja symboliczna, przedstawiająca osobę doświadczającą przeciążenia psychicznego w realiach współczesnej cywilizacji. Elementy takie jak *fast food*, pośpiech, presja czasu i nadmiar bodźców wizualnych obrazują środowisko sprzyjające rozwojowi kompulsywnych zachowań żywieniowych.

**Źródło:** Opracowanie własne przy użyciu narzędzi sztucznej inteligencji (AI)

### CYWILIZACJA NADMIARU JAKO ŚRODOWISKO SPRZYJAJĄCE UZALEŻNIENIU

Współczesna cywilizacja charakteryzuje się intensyfikacją tempa życia, nadmiarem bodźców informacyjnych oraz permanentnym przeciążeniem psychicznym. Wysokie wymagania zawodowe i edukacyjne, presja osiągnięć, konieczność nieustannej rywalizacji oraz ciągła obecność mediów cyfrowych sprawiają, że jednostka funkcjonuje w stanie niemal stałej gotowości i napięcia. Taki styl życia sprzyja

<sup>4</sup> J. Strelau, *Psychologia temperamentu*, PWN, Warszawa 2015.

## UZALEŻNIENIE OD JEDZENIA – CICHY NAŁÓG CYWILIZACJI XXI WIEKU

utrzymaniu organizmu w warunkach przewlekłego stresu, który negatywnie wpływa na funkcjonowanie zarówno psychiczne, jak i somatyczne człowieka<sup>5</sup>. Jednocześnie obserwuje się ograniczenie spontanicznej aktywności fizycznej, dominację siedzącego trybu życia oraz zaburzenia rytmu snu i czuwania, co dodatkowo osłabia naturalne mechanizmy regulacji emocji i odporności na stres.

Istotnym elementem cywilizacji nadmiaru jest również powszechna dostępność żywności, zwłaszcza produktów wysokoprzetworzonych, bogatych w cukry proste, tłuszcze i sól. Żywność tego typu jest łatwo dostępna, relatywnie tania i intensywnie promowana w przekazach reklamowych, co sprzyja jej częstemu i impulsywnemu spożywaniu. Stała ekspozycja na bodźce związane z jedzeniem, takie jak reklamy, promocje czy oferty typu *fast food*, prowadzi do nadaktywacji układu nagrody i osłabienia kontroli nad zachowaniami żywieniowymi. W konsekwencji jedzenie przestaje być odpowiedzią na fizjologiczny głód, a staje się reakcją na bodźce zewnętrzne i wewnętrzne napięcie emocjonalne.

W takich warunkach jedzenie coraz częściej traci swoją pierwotną funkcję biologiczną i zaczyna pełnić rolę regulatora emocji. Spożywanie pokarmów, zwłaszcza smacznych, może chwilowo obniżyć poziom napięcia, poprawiać nastrój oraz dawać poczucie ulgi i komfortu psychicznego. Dla wielu osób staje się to szybkim i łatwo dostępnym sposobem radzenia sobie z trudnymi emocjami, takimi jak stres, zmęczenie, lęk, samotność czy frustracja. Jak podkreśla Jarosz, nadmierne jedzenie bardzo często ma charakter kompensacyjny i służy redukcji napięcia psychicznego, a nie zaspokojeniu rzeczywistych potrzeb organizmu<sup>6</sup>.

Długotrwałe wykorzystywanie jedzenia jako strategii radzenia sobie z emocjami może prowadzić do utrwalenia nieadaptacyjnych wzorców zachowań. Mechanizm ten sprzyja stopniowej utracie kontroli nad ilością i częstotliwością spożywanych posiłków, a także narastaniu poczucia winy i wstydu,

co paradoksalnie może dodatkowo nasilać kompulsywne jedzenie. W ten sposób powstaje błędne koło, w którym jedzenie staje się zarówno źródłem chwilowej ulgi, jak i przyczyną pogłębiającego się dyskomfortu psychicznego.

Cywilizacja nadmiaru, oferując nieograniczony dostęp do bodźców i natychmiastowych gratyfikacji, sprzyja zatem rozwojowi zachowań kompulsywnych, w tym uzależnienia od jedzenia. Brak równowagi pomiędzy wymaganiami stawianymi jednostce a jej zasobami adaptacyjnymi sprawia, że jedzenie zaczyna pełnić funkcję substytutu innych, bardziej konstruktywnych sposobów regulacji emocji. Zjawisko to stanowi istotne wyzwanie dla współczesnego społeczeństwa i wymaga uwzględnienia w działaniach profilaktycznych oraz terapeutycznych ukierunkowanych na zdrowie psychiczne i somatyczne.

### DEFINICJA UZALEŻNIENIA I JEJ ODNIESIENIE DO JEDZENIA

Uzależnienie definiowane jest jako stan, w którym dana osoba doświadcza silnej, przymusowej potrzeby wykonywania określonej czynności lub przyjmowania substancji, pomimo świadomości negatywnych konsekwencji zdrowotnych, psychicznych i społecznych. Kluczowym elementem uzależnienia jest utrata kontroli nad zachowaniem, która sprawia, że jednostka nie jest w stanie samodzielnie ograniczyć lub zaprzestać danego działania, nawet jeśli podejmuje takie próby. Współczesna psychiatria i psychologia coraz częściej traktują uzależnienie jako chorobę mózgu, wynikającą z zaburzeń funkcjonowania układu nagrody oraz mechanizmów odpowiedzialnych za samokontrolę i podejmowanie decyzji. Choroba ta charakteryzuje się narastającą tolerancją, koniecznością zwiększania intensywności bodźca w celu osiągnięcia pożądanego efektu, a także wysoką skłonnością do nawrotów<sup>7</sup>.

W klasycznych ujęciach uzależnienie kojarzone było przede wszystkim z przyjmowaniem substancji psychoaktywnych, jednak współczesne badania

<sup>5</sup> J. Czapiński, *Psychologia pozytywna*, PWN, Warszawa 2018.

<sup>6</sup> M. Jarosz, *Żywnienie a stres*, PZWL, Warszawa 2016.

<sup>7</sup> A. Bilikiewicz [red.] *Psychiatria*, PZWL, Warszawa 2017.

## SANDRA CZESZEJKO-SOCHACKA

wskazują, że podobne mechanizmy neurobiologiczne mogą towarzyszyć również uzależnieniom behawioralnym. W ich przypadku źródłem gratyfikacji nie jest substancja chemiczna, lecz określone zachowanie, które prowadzi do aktywacji układu dopaminergicznego. Powtarzanie tego zachowania wzmacnia połączenia neuronalne odpowiedzialne za nawyk, stopniowo osłabiając kontrolę poznawczą i zdolność do regulacji impulsów.

W tym kontekście uzależnienie od jedzenia może być rozpatrywane jako forma uzależnienia behawioralnego. Osoba dotknięta tym problemem sięga po jedzenie nie w odpowiedzi na rzeczywisty głód fizjologiczny, lecz pod wpływem impulsów emocjonalnych, stresu, nudy lub potrzeby natychmiastowej poprawy samopoczucia. Jedzenie staje się wówczas środkiem regulacji emocji, a nie sposobem zaspokojenia podstawowych potrzeb organizmu. Charakterystyczne są epizody utraty kontroli nad ilością i jakością spożywanych pokarmów, spożywanie posiłków w sposób pośpieszny lub w ukryciu oraz ignorowanie sygnałów sytości wysyłanych przez organizm<sup>8</sup>.

Istotnym elementem uzależnienia od jedzenia jest również występowanie objawów przypominających tolerancję i głód psychiczny. Z czasem te same ilości lub rodzaje jedzenia przestają przynosić oczekiwaną ulgę lub przyjemność, co prowadzi do zwiększania porcji, częstotliwości jedzenia lub sięgania po produkty o wyższej zawartości cukru i tłuszczu. Po epizodach kompulsywnego jedzenia często pojawia się silne poczucie winy, wstydu oraz obniżenie samooceny, co paradoksalnie może nasilać kolejne epizody objadania się i utrwałać mechanizm uzależnienia.

Choć uzależnienie od jedzenia nie zostało jednoznacznie sklasyfikowane jako odrębna jednostka chorobowa we wszystkich systemach diagnostycznych, coraz więcej autorów wskazuje na jego liczne podobieństwa do innych form uzależnień. Dotyczą one zarówno mechanizmów psychologicznych

i neurobiologicznych, jak i przebiegu klinicznego, obejmującego utratę kontroli, kompulsywność zachowań oraz trudności w ich modyfikacji. Z tego względu uzależnienie od jedzenia stanowi ważny obszar zainteresowania współczesnej nauki i wymaga dalszych badań oraz wypracowania skutecznych metod diagnostycznych i terapeutycznych.



**Ilustracja 3.** Objawy uzależnienia od jedzenia

Ilustracja przedstawiająca najczęściej występujące symptomy uzależnienia od jedzenia, takie jak: powtarzające się epizody objadania się, niemożność kontrolowania ilości spożywanego pokarmu, bezmyślne podjadanie oraz obniżone samopoczucie psychiczne.

**Źródło:** Opracowanie własne przy użyciu narzędzi sztucznej inteligencji (AI)

## NEUROBIOLOGICZNE MECHANIZMY UZALEŻNIENIA OD JEDZENIA

Podstawą uzależnienia od jedzenia są złożone mechanizmy neurobiologiczne związane z funkcjonowaniem układu nagrody w mózgu. Układ ten, obejmujący m.in. pole brzuszne nakrywki (VTA), jądro półleżące oraz korę przedczołową, odgrywa kluczową rolę w procesach motywacji, uczenia się oraz odczuwania przyjemności. Spożywanie produktów bogatych w cukier, sól i tłuszcz prowadzi do intensywnej aktywacji tego systemu, czego efektem jest wzmożone wydzielanie dopaminy – neuroprzekaźnika odpowiedzialnego za wzmocnienie zachowań oraz subiektywne poczucie nagrody. Mechanizm ten jest analogiczny do obserwowanego w przypadku

<sup>8</sup> B. Habrat, *Zaburzenia kontroli impulsów*, PZWL, Warszawa 2014.

## UZALEŻNIENIE OD JEDZENIA – CICHY NAŁÓG CYWILIZACJI XXI WIEKU

uzależnień od substancji psychoaktywnych, takich jak alkohol czy narkotyki, które również prowadzą do nadmiernej stymulacji układu dopaminergicznego<sup>9</sup>.

Szczególne znaczenie w kontekście uzależnienia od jedzenia mają produkty wysokoprzetworzone, charakteryzujące się smakiem oraz intensywnym oddziaływaniem sensorycznym. Ich regularne spożywanie powoduje silne skojarzenia pomiędzy jedzeniem a uczuciem przyjemności, co sprzyja utrwalaniu zachowań kompulsywnych. Mózg uczy się traktować jedzenie jako szybkie i skuteczne źródło nagrody, co zwiększa motywację do jego powtarzalnego spożywania, nawet w sytuacji braku fizjologicznego głodu.

Z czasem dochodzi do rozwoju tolerancji, polegającej na stopniowym zmniejszaniu wrażliwości receptorów dopaminowych na bodźce nagradzające. W praktyce oznacza to, że ta sama ilość lub ten sam rodzaj jedzenia przestaje wywoływać wcześniejszy poziom satysfakcji i poprawy nastroju. W odpowiedzi na to zjawisko osoba zwiększa porcje, częstotliwość jedzenia lub sięga po produkty o jeszcze większej zawartości cukru i tłuszczu. Proces ten prowadzi do pogłębiania utraty kontroli nad zachowaniami żywieniowymi oraz nasilenia kompulsywnego charakteru jedzenia.

Dużą rolę w mechanizmach uzależnienia od jedzenia odgrywa również osłabienie funkcji kory przedczołowej, odpowiedzialnej za planowanie, ocenę konsekwencji oraz hamowanie impulsów. Nadmierna aktywacja układu nagrody przy jednoczesnym obniżeniu kontroli poznawczej sprzyja podejmowaniu decyzji impulsywnych i utrudnia świadome regulowanie zachowań żywieniowych. W efekcie osoba może doświadczać silnej potrzeby jedzenia, nawet w sytuacji pełnej świadomości negatywnych konsekwencji zdrowotnych.

Konsekwencją długotrwałej nadaktywacji układu nagrody jest również zmniejszona zdolność do odczuwania przyjemności w innych obszarach życia, takich jak relacje społeczne, aktywność fizyczna czy realizacja zainteresowań. Jedzenie zaczyna dominować jako główne źródło gratyfikacji, co sprzyja izolacji społecznej oraz dalszemu pogorszeniu dobrostanu psychicznego. Mechanizm ten tworzy błędne koło uzależnienia, w którym jedzenie pełni jednocześnie funkcję nagrody i regulatora emocji.



**Ilustracja 4.** Kompulsywne objadanie się – mechanizm utraty kontroli

Ilustracja ukazująca istotę kompulsywnego objadania się, obejmującą nawracające napady jedzenia, utratę kontroli nad zachowaniem oraz towarzyszące im poczucie wstydu i winy. Grafika podkreśla emocjonalny charakter tego zaburzenia.

**Źródło:** Opracowanie własne przy użyciu narzędzi sztucznej inteligencji (AI)

### ROLA ŻYWNOŚCI WYSOKOPRZETWORZONEJ

Istotnym czynnikiem sprzyjającym rozwojowi uzależnienia od jedzenia jest powszechna dostępność żywności wysokoprzetworzonej, która stanowi znaczący element diety współczesnych społeczeństw. Produkty te charakteryzują się dużą zawartością cukrów prostych, tłuszczów rafinowanych, soli oraz licznych dodatków technologicznych, takich jak wzmacniacze smaku, barwniki czy substancje

<sup>9</sup> B.T. Woronowicz, op. cit.

## SANDRA CZESZEJKO-SOCHACKA

konserwujące. Ich głównym celem jest poprawa walorów sensorycznych oraz wydłużenie trwałości, a nie wartość odżywcza. Jak wskazują badacze, zastosowanie tego typu składników maskuje niską jakość surowców i sprzyja nadmiernej konsumpcji poprzez intensyfikację doznań smakowych<sup>10</sup>.

Żywność wysokoprzetworzona oddziałuje w sposób szczególny na układ nagrody w mózgu. Połączenie cukru, tłuszczu i soli prowadzi do silnej stymulacji dopaminergicznej, co zwiększa atrakcyjność produktów i utrwala zachowania nawykowe. Regularne spożywanie takich pokarmów może prowadzić do osłabienia naturalnych mechanizmów regulujących apetyt, zaburzeń odczuwania sytości oraz wzrostu tolerancji, wymagającej spożywania coraz większych ilości jedzenia w celu osiągnięcia podobnego efektu przyjemności. W rezultacie jedzenie przestaje pełnić funkcję zaspokajania głodu, a zaczyna być narzędziem regulacji emocji i napięcia psychicznego.

Szczególnie niepokojące jest to, że produkty wysokoprzetworzone są intensywnie promowane w mediach oraz łatwo dostępne w przestrzeni publicznej – w sklepach całodobowych, automatach, stacjach benzynowych czy punktach typu *fast food*. Taka dostępność sprzyja impulsywnemu sięganiu po jedzenie oraz utrwalaniu kompulsywnych

wzorców konsumpcji, zwłaszcza wśród dzieci i młodzieży, których mechanizmy samokontroli nie są jeszcze w pełni rozwinięte.

## MIKROBIOTA JELITOWA I OŚ JELITO-MÓZG

W ostatnich latach coraz większą uwagę zwraca się na rolę mikrobioty jelitowej w regulacji nastroju, zachowań oraz funkcjonowania układu nerwowego. Jelita i mózg pozostają w stałej, dwukierunkowej komunikacji, określanej jako oś jelito-mózg, która obejmuje mechanizmy nerwowe, hormonalne oraz immunologiczne<sup>11</sup>. Mikrobiota jelitowa uczestniczy m.in. w produkcji neuroprzekaźników, takich jak serotonina, dopamina czy GABA, które odgrywają kluczową rolę w regulacji emocji i zachowań impulsywnych.

Dieta uboga w błonnik, a bogata w produkty wysokoprzetworzone, sprzyja zaburzeniom składu mikrobioty jelitowej, prowadząc do zmniejszenia różnorodności korzystnych bakterii i rozwoju dysbiozy. Taki stan może wpływać na zwiększoną przepuszczalność bariery jelitowej oraz przewlekły stan zapalny o niskim nasileniu, który oddziałuje negatywnie na funkcjonowanie ośrodkowego układu nerwowego. Badania wskazują, że zaburzenia mikrobioty mogą być związane z obniżonym nastro-

**Tabela 1.** Charakterystyka żywności wysokoprzetworzonej i jej wpływ na organizm

**Źródło:** Opracowanie własne z wykorzystaniem narzędzia ChatGPT

Cecha żywności wysokoprzetworzonej	Charakterystyka	Potencjalny wpływ na zachowania żywieniowe
Wysoka zawartość cukru	Cukry proste, syropy glukozowo-fruktozowe	Szybki wzrost dopaminy, zwiększona chęć ponownego spożycia
Tłuszcze rafinowane	Tłuszcze trans, oleje utwardzane	Wysoka kaloryczność, słaba sytość
Duża ilość soli	Maskowanie smaku, poprawa atrakcyjności	Wzrost apetytu i pragnienia
Dodatki technologiczne	Wzmacniacze smaku, aromaty	Utrwalanie nawyków i preferencji smakowych
Niska wartość odżywcza	Niedobór błonnika i mikroskładników	Zaburzenia sytości, skłonność do przejadania się

<sup>10</sup> M. Jarzynka-Jendrzewska, E. Sypnik-Pogorzelska, *Jak czytać i rozumieć etykiety*, RM, Warszawa 2023.

<sup>11</sup> A. Dudek-Godeau, *Mikrobiota jelitowa a zdrowie psychiczne*, PZWL, Warszawa 2021.

## UZALEŻNIENIE OD JEDZENIA – CICHY NAŁÓG CYWILIZACJI XXI WIEKU

jem, zwiększoną impulsywnością oraz trudnościami w regulacji emocji, co pośrednio sprzyja rozwojowi kompulsywnych zachowań żywieniowych.

Zaburzona komunikacja na osi jelito-mózg może również wpływać na odczuwanie głodu i sytości poprzez modyfikację wydzielania hormonów jelitowych, takich jak grelina czy leptyna. W konsekwencji osoba może częściej doświadczać subiektywnego uczucia głodu, nawet przy braku rzeczywistego zapotrzebowania energetycznego. Mechanizm ten dodatkowo wzmacnia tendencję do nadmiernego spożywania żywności wysokoprzetworzonej, zamykając błędne koło uzależnienia od jedzenia.

Zestawienie przedstawione w tabeli 2 wskazuje na istotne różnice pomiędzy dietą opartą na żywności wysokoprzetworzonej a dietą bazującą na produktach nieprzetworzonych, zarówno pod względem składu, jak i wpływu na funkcjonowanie organizmu. Dieta wysokoprzetworzona sprzyja nadmiernej stymulacji układu nagrody, zaburzeniom mikrobioty jelitowej oraz osłabieniu mechanizmów regulacji apetytu, co może zwiększać ryzyko rozwoju

kompulsywnych zachowań żywieniowych. Z kolei dieta oparta na produktach naturalnych wspiera równowagę metaboliczną i neuropsychologiczną, zmniejszając podatność na uzależnienie od jedzenia.



**Ilustracja 5.** Świeże warzywa: pomidory, papryka, czosnek, cebula, chili

Zdjęcie ilustrujące naturalne składniki o niskim lub minimalnym stopniu przetworzenia, które mają wysoką wartość odżywczą i wspierają równowagę mikrobioty.

**Źródło:** Zasoby własne

**Tabela 2.** Porównanie diety opartej na żywności wysokoprzetworzonej i diety opartej na produktach nieprzetworzonych

**Źródło:** Opracowanie własne z wykorzystaniem narzędzia ChatGPT

Kryterium	Dieta oparta na żywności wysokoprzetworzonej	Dieta oparta na produktach nieprzetworzonych
Stopień przetworzenia	Wysoki – liczne procesy technologiczne	Niski lub minimalny
Skład	Duża ilość cukrów prostych, tłuszczów rafinowanych, soli i dodatków technologicznych	Naturalne składniki, brak lub minimalna ilość dodatków
Zawartość błonnika	Niska	Wysoka
Gęstość energetyczna	Wysoka	Umiarkowana
Wartość odżywcza	Niska – niedobór witamin i składników mineralnych	Wysoka – bogactwo mikro- i makroskładników
Wpływ na mikrobiotę jelitową	Sprzyja dysbiozie i zmniejszeniu różnorodności bakterii	Wspiera równowagę mikrobioty
Wpływ na układ nagrody	Silna stymulacja dopaminowa, ryzyko kompulsywnego jedzenia	Umiarkowana stymulacja, mniejsze ryzyko uzależnienia
Odczuwanie sytości	Krótkotrwałe, szybki powrót głodu	Długotrwałe, stabilizacja apetytu
Wpływ na regulację emocji	Może nasilać impulsywność i wahania nastroju	Sprzyja stabilizacji nastroju
Ryzyko uzależnienia od jedzenia	Wysokie	Niskie

## PSYCHOLOGICZNE UWARUNKOWANIA UZALEŻNIENIA

Uzależnienie od jedzenia często współwystępuje z trudnościami w regulacji emocji, które przejawiają się niezdolnością do rozpoznawania, nazywania i konstruktywnego przeżywania stanów emocjonalnych. Osoby dotknięte tym problemem mają skłonność do tłumienia emocji lub doświadczania ich w sposób skrajny, co sprzyja poszukiwaniu szybkich i łatwo dostępnych strategii radzenia sobie z napięciem. W takim kontekście jedzenie staje się społecznie akceptowanym i pozornie nieszkodliwym sposobem regulowania emocji, dającym chwilowe poczucie ulgi i komfortu psychicznego<sup>12</sup>.

Duże znaczenie dla rozwoju uzależnienia od jedzenia ma również niskie poczucie własnej wartości oraz negatywny obraz siebie. Jedzenie może pełnić funkcję kompensacyjną, zastępując niezaspokojone potrzeby emocjonalne, takie jak potrzeba akceptacji, bezpieczeństwa czy bliskości. Dodatkowo u wielu osób obserwuje się cechy perfekcjonizmu oraz nadmiernej samokrytyki, które sprzyjają stosowaniu restrykcyjnych diet i rygorystycznej kontroli zachowań żywieniowych. Tego rodzaju podejście zwiększa ryzyko epizodów utraty kontroli i prowadzi do charakterystycznego mechanizmu błędnego koła: nadmierna kontrola – utrata kontroli – poczucie winy i wstydu – ponowna próba restrykcji.

Do psychologicznych uwarunkowań uzależnienia od jedzenia należą również doświadczenia traumatyczne, w tym przemoc emocjonalna, fizyczna lub seksualna, zaniedbanie oraz chroniczny stres w dzieciństwie. Trauma może prowadzić do trwałych zaburzeń regulacji emocji i funkcjonowania układu stresu, co zwiększa podatność na kompulsywne zachowania. Jedzenie staje się wówczas formą samouspokojenia oraz sposobem na chwilowe odcięcie się od trudnych wspomnień i emocji. Mechanizm ten, choć krótkotrwale skuteczny, w dłuższej perspektywie pogłębia problem i utrwała uzależnienie.

## KONSEKWENCJE ZDROWOTNE I SPOŁECZNE

Długotrwałe uzależnienie od jedzenia prowadzi do poważnych konsekwencji zdrowotnych, które obejmują zarówno sferę somatyczną, jak i psychiczną. Jednym z najczęściej obserwowanych następstw jest rozwój nadwagi i otyłości, które znacząco zwiększają ryzyko wystąpienia chorób metabolicznych, takich jak cukrzyca typu 2, insulinooporność czy dyslipidemia. Ponadto uzależnienie od jedzenia sprzyja rozwojowi chorób układu krążenia, nadciśnienia tętniczego oraz zaburzeń hormonalnych, w tym zespołu policystycznych jajników czy zaburzeń funkcjonowania tarczycy<sup>13</sup>.

Konsekwencje psychiczne uzależnienia od jedzenia są równie istotne i często nakładają się na problemy somatyczne. Osoby zmagające się z tym zaburzeniem częściej doświadczają obniżonego nastroju, objawów depresyjnych, stanów lękowych oraz zaburzeń snu. Poczucie utraty kontroli nad jedzeniem, wstyd związany z wyglądem oraz negatywna samoocena prowadzą do obniżenia jakości życia i pogorszenia funkcjonowania emocjonalnego. W skrajnych przypadkach mogą pojawiać się myśli depresyjne oraz zachowania autodestrukcyjne.

Uzależnienie od jedzenia niesie ze sobą również istotne konsekwencje społeczne. Problemy zdrowotne i psychiczne mogą prowadzić do wycofania z życia społecznego, trudności w relacjach interpersonalnych oraz obniżonej efektywności zawodowej lub edukacyjnej. Osoby dotknięte uzależnieniem często doświadczają stygmatyzacji i dyskryminacji ze względu na masę ciała, co dodatkowo pogłębia poczucie izolacji i bezradności. W konsekwencji uzależnienie od jedzenia staje się problemem o charakterze wielowymiarowym, wymagającym kompleksowego podejścia terapeutycznego, uwzględniającego zarówno aspekty psychologiczne, biologiczne, jak i społeczne.

<sup>12</sup> L. Stanger, *Uzależnienie w rodzinie. Wsparcie dla bliskich – rozpoznanie problemu, emocje, zdrowienie*, Publicat, Poznań 2020.

<sup>13</sup> A. Witczak, Z.E. Sikorski, *Szkodliwe substancje w żywności*, PWN, Warszawa 2020.

## UZALEŻNIENIE OD JEDZENIA – CICHY NAŁÓG CYWILIZACJI XXI WIEKU

**Tabela 3.** Psychologiczne czynniki ryzyka uzależnienia od jedzenia oraz ich konsekwencje

**Źródło:** Opracowanie własne z wykorzystaniem narzędzia ChatGPT

Psychologiczny czynnik ryzyka	Charakterystyka	Potencjalne konsekwencje psychiczne	Potencjalne konsekwencje behawioralne
Trudności w regulacji emocji	Brak umiejętności rozpoznawania i konstruktywnego przeżywania emocji	Nasilony stres, obniżony nastrój, lęk	Kompulsywne jedzenie jako forma regulacji emocji
Niskie poczucie własnej wartości	Negatywny obraz siebie, nadmierna samokrytyka	Wstyd, poczucie winy, depresyjność	Jedzenie kompensacyjne, izolacja społeczna
Perfekcjonizm	Skrajne standardy, myślenie typu „wszystko albo nic”	Frustracja, napięcie emocjonalne	Restrykcyjne diety, napady objadania się
Doświadczenia traumatyczne	Przemoc, zaniedbanie, chroniczny stres	Zaburzenia lękowe, objawy PTSD	Jedzenie jako strategia samouspokajania
Przewlekły stres	Długotrwałe przeciążenie psychiczne	Wyczerpanie emocjonalne	Częste podjadanie, utrata kontroli
Zaburzenia obrazu ciała	Niezadowolenie z wyglądu, porównywanie się z innymi	Obniżona samoocena, wstyd	Unikanie kontaktów społecznych, kompulsywne jedzenie

Dane zestawione w tabeli 3 wskazują, że psychologiczne czynniki ryzyka uzależnienia od jedzenia mają charakter wielowymiarowy i są ściśle powiązane zarówno z funkcjonowaniem emocjonalnym, jak i zachowaniami żywieniowymi. Trudności w regulacji emocji, niskie poczucie własnej wartości czy doświadczenia traumatyczne sprzyjają wykorzystywaniu jedzenia jako strategii radzenia sobie z napięciem, co w dłuższej perspektywie prowadzi do utrwalenia kompulsywnych wzorców zachowań oraz pogorszenia dobrostanu psychicznego.

### LECZENIE I PROFILAKTYKA – PODEJŚCIE INTERDYSCYPLINARNE

**Ilustracja 6.** Skutki zdrowotne i psychiczne kompulsywnego objadania się

Ilustracja przedstawiająca konsekwencje długotrwałego uzależnienia od jedzenia, w tym przyrost masy ciała, choroby układu sercowo-naczyniowego, problemy żołądkowo-jelitowe oraz zaburzenia psychiczne, takie jak depresja i stany lękowe.

**Źródło:** Opracowanie własne przy użyciu narzędzi sztucznej inteligencji (AI)



## SANDRA CZESZEJKO-SOCHACKA

Skuteczne leczenie uzależnienia od jedzenia wymaga podejścia interdyscyplinarnego, opartego na ścisłej współpracy specjalistów z różnych dziedzin, takich jak medycyna, dietetyka, psychologia oraz – w uzasadnionych przypadkach – psychiatria. Złożony charakter tego zaburzenia sprawia, że skoncentrowanie się wyłącznie na jednym aspekcie, na przykład redukcji masy ciała, jest niewystarczające i często prowadzi do nawrotów problemu. Celem terapii powinno być przede wszystkim odbudowanie zdrowej relacji z jedzeniem, poprawa umiejętności regulacji emocji oraz trwała zmiana nieadaptacyjnych wzorców zachowań żywieniowych<sup>14</sup>.

Rola lekarza polega na diagnozie stanu zdrowia pacjenta, identyfikacji współwystępujących chorób somatycznych, takich jak otyłość, cukrzyca typu 2 czy zaburzenia hormonalne, oraz monitorowaniu parametrów zdrowotnych w trakcie leczenia. W niektórych przypadkach konieczne jest również wdrożenie farmakoterapii, szczególnie gdy uzależnieniu od jedzenia towarzyszą zaburzenia nastroju, lękowe lub inne problemy psychiczne wymagające interwencji psychiatrycznej.

Dietetyk pełni kluczową rolę w procesie zmiany nawyków żywieniowych. Jego zadaniem jest nie tylko opracowanie indywidualnie dopasowanego planu żywieniowego, ale przede wszystkim edukacja pacjenta w zakresie prawidłowego odżywiania, sygnałów głodu i sytości oraz wpływu diety na funkcjonowanie organizmu. Współczesne podejście dietetyczne w leczeniu uzależnienia od jedzenia odchodzi od restrykcyjnych diet na rzecz elastycznych, zbilansowanych zaleceń, które minimalizują ryzyko nawrotów i sprzyjają budowaniu poczucia kontroli oraz sprawczości.

Niezwykle ważnym elementem terapii jest wsparcie psychologiczne, ukierunkowane na identyfikację emocjonalnych i poznawczych mechanizmów leżących u podstaw uzależnienia. Psychoterapia, zwłaszcza w nurcie poznawczo-behawioralnym, pomaga pacjentom rozpoznawać

czynniki wyzwalające kompulsywne jedzenie, modyfikować dysfunkcyjne przekonania oraz rozwijać bardziej adaptacyjne strategie radzenia sobie z trudnymi emocjami. W pracy terapeutycznej coraz częściej uwzględnia się również elementy terapii schematów, terapii skoncentrowanej na współczuciu czy uważności (*mindfulness*).

Profilaktyka uzależnienia od jedzenia powinna obejmować działania na poziomie indywidualnym, rodzinnym oraz społecznym. Kluczowe znaczenie ma edukacja zdrowotna, prowadzona już od najmłodszych lat, która kształtuje prawidłowe nawyki żywieniowe oraz uczy rozpoznawania i regulowania emocji. Istotną rolę odgrywa również ograniczanie ekspozycji dzieci i młodzieży na reklamy żywności wysokoprzetworzonej oraz promowanie aktywnego stylu życia. Skuteczna profilaktyka wymaga zatem współpracy instytucji edukacyjnych, ochrony zdrowia oraz mediów, a także zwiększania świadomości społecznej na temat psychologicznych i biologicznych mechanizmów uzależnienia od jedzenia.

Podejście interdyscyplinarne pozwala na całościowe ujęcie problemu uzależnienia od jedzenia i zwiększa szanse na osiągnięcie trwałych efektów terapeutycznych. Integracja działań medycznych, dietetycznych i psychologicznych umożliwia nie tylko redukcję objawów, lecz także poprawę jakości życia pacjentów oraz zapobieganie nawrotom zaburzenia.

Zestawienie ról poszczególnych specjalistów ukazuje, że skuteczna terapia uzależnienia od jedzenia wymaga skoordynowanych działań obejmujących zarówno sferę somatyczną, jak i psychologiczną oraz społeczną. Współpraca interdyscyplinarna umożliwia całościowe wsparcie pacjenta i zwiększa szanse na trwałą zmianę nawyków żywieniowych, poprawę dobrostanu psychicznego oraz zapobieganie nawrotom zaburzenia.

<sup>14</sup> M. Jarosz [red.] op. cit.

## UZALEŻNIENIE OD JEDZENIA – CICHY NAŁÓG CYWILIZACJI XXI WIEKU

**Tabela 4.** Role specjalistów w terapii uzależnienia od jedzenia

**Źródło:** Opracowanie własne z wykorzystaniem narzędzia ChatGPT

Specjalista	Zakres działań	Cele interwencji
Lekarz (np. internista, endokrynolog)	Diagnoza stanu zdrowia, identyfikacja chorób współistniejących, monitorowanie parametrów somatycznych	Poprawa stanu zdrowia, ograniczenie powikłań somatycznych
Psychiatra	Ocena stanu psychicznego, farmakoterapia w razie potrzeby	Stabilizacja nastroju, redukcja objawów współwystępujących zaburzeń
Dietetyk	Edukacja żywieniowa, opracowanie indywidualnego planu żywieniowego, nauka rozpoznawania głodu i sytości	Odbudowa zdrowej relacji z jedzeniem, trwała zmiana nawyków
Psycholog / psychoterapeuta	Psychoterapia indywidualna lub grupowa, praca nad regulacją emocji i przekonaniami	Zwiększenie kontroli nad zachowaniami, redukcja kompulsywności
Terapeuta zajęciowy / trener zdrowia	Wsparcie w zmianie stylu życia, budowanie alternatywnych strategii radzenia sobie	Utrwalenie zdrowych nawyków, zapobieganie nawrotom
Rodzina / środowisko społeczne	Wsparcie emocjonalne, tworzenie sprzyjających warunków	Wzmocnienie motywacji, poprawa funkcjonowania społecznego



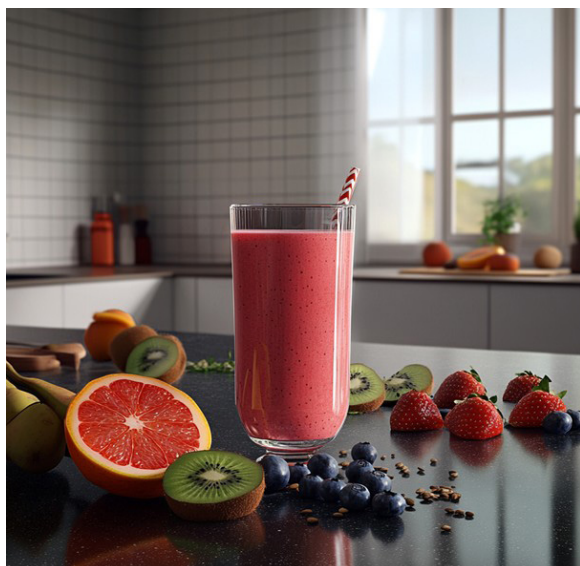
**Ilustracja 7.** Leczenie uzależnienia od jedzenia – podejście interdyscyplinarne

Ilustracja przedstawiająca kompleksowe podejście do leczenia uzależnienia od jedzenia, obejmujące wsparcie psychologiczne, dietetyczne oraz medyczne. Podkreślono znaczenie terapii, zmiany nawyków żywieniowych i długofalowej pracy nad regulacją emocji.

**Źródło:** Opracowanie własne przy użyciu narzędzi sztucznej inteligencji (AI)

SANDRA CZESZEJKO-SOCHACKA

## PRZYKŁADY ZBILANSOWANYCH, ZDROWYCH POSIŁKÓW WSPIERAJĄCYCH RÓWNOWAGĘ METABOLICZNĄ I SPRZYJAJĄCYCH STABILIZACJI APETYTU



**Ilustracja 8.** Smoothie i świeże owoce

**Źródło:** Zasoby własne



**Ilustracja 8.** Talerz z mięsem, ryżem i warzywami

**Źródło:** Zasoby własne



**Ilustracja 8.** Talerz z rybą i warzywami: fasolką i pomidorami

**Źródło:** Zasoby własne

## PODSUMOWANIE

Uzależnienie od jedzenia jest jednym z najpoważniejszych, a jednocześnie najmniej dostrzeganych problemów zdrowotnych XXI wieku. Jako cichy nałóg cywilizacji rozwija się stopniowo, często pozostaje niezauważony przez wiele lat. Skuteczna pomoc wymaga wiedzy, świadomości społecznej oraz kompleksowego podejścia terapeutycznego. ●

### Sandra Czeszejko-Sochacka

Autorka poradników dietetycznych – „Zdrowa dieta 26 w przepisach na całe życie”, „Poradnik zdrowej diety”, „Zgrabna sylwetka bez wyrzeczeń”, „Jeden tydzień rewolucji kulinarnych”, „Zdrowa dieta – poradnik dla pokolenia XXI wieku” i „Bądź piękna jak Kleopatra”. Prowadzi wykłady z dietetyki w szkole policealnej, prelekcje i warsztaty kulinarne dotyczące zagadnień dietetycznych oraz organizuje wyjazdy promujące zdrowy styl życia.