

מאמר מאת יעל דרור

חיבה למתוק היא תכונה מולדת. ההנאה מאכילת מתוק היא דבר מוכר ואף "ממכר"... האם אתם נתקלים במצבים בהם התחושה שאתם "חייבים עכשיו שוקולד!" כל כך חזקה שאי אפשר לשלוט בה? אם התשובה היא "כן" וזה קורה בתדירות רבה, צריך לברר מה הסיבה.

זה יכול לתקוף אתכם אחרי הצהרים, אחרי אימונים חזקים ובמיוחד בשעות הערב והלילה. חוסר היכולת לשלוט בצורך העז ובכמויות הגדולות של המתוק שמגיעות בעקבותיו, מעוררות לא פעם את תחושת הביטחון והדימוי העצמי. מה הסיבות לצורך כל כך גדול במתוק ומיד? איך אפשר להתגבר על זה ומה צריך לבדוק בבדיקות הדם?

הסיבות המרכזיות לחשק למתוק שאיינו קשור לרעב או לצורך אמיתי בעוד קלוריות לתפריט היומי:

עייפות

תחושת העייפות היא אחד הגורמים החזקים ביותר שמובילים אותנו לחפש מתוק ובמיוחד שוקולד. המוח משדר לנו שהוא זקוק לאנרגיה מידית וזמינה ומכוון אותנו לחפש מזון העומד בקריטריונים אלו. ה"נפילה" על השוקולד והמתוק בכלל, במקרים אלו, לא תאפשר לנו להסתפק ב-2-1 קוביות שוקולד, כי הרי הבעיה היא בעייפות ולא צורך בקלוריות. עד שלא נפתור את נושא העייפות, לא נוכל לעצור את הדחף החזק לשוקולד.

מה עושים?

השלב הכי חשוב הוא לפענח נכון את אותות הגוף, להבין שמדובר בעייפות ולא ברעב. אם מדובר בשעות הערב, הפסיקו לנסות "למשוך" את העירנות בכוח עוד כמה שעות, לכו לישון! כל עוד אתם עייפים - חגיגת השוקולד בערבים לא תחדל. אם חייבים להישאר ערים כי מדובר על אמצע היום או שיש לכם משימות להשלים (לימודים/עבודה) נסו לשלב קפה או משקה מעורר אחר והתרחקו מהשוקולד (זה לא יגמר בטוב!).

חסר פחמימות בתזונה

חלק מהדיאטות המבטיחות תוצאות מהירות דוגלות מהימנעות מוחלטת מפחמימות או הגבלתן לכמות דלה מאד. עבור ספורטאים למשל זה לא מתאים! במיוחד אימון אירובי מתבסס על מאגרי גליקוגן בשרירים (מאגרי פחמימות) ותזונה שלא תמלא את מאגרי הגליקוגן תוביל לנפילות סוכר, נפילות אנרגיה וצורך עז, כמעט בלתי נשלט במתוק. במיוחד בזמן דיאטה, ה"נפילה על השוקולד" תהיה גדולה והתסכול אחריה גדול עוד יותר.

מה עושים?

לא נמנעים מפחמימות ולא פוצחים ב"דיאטת חלבון" למשך זמן ארוך. משלבים פחמימות בצורה מפוזרת לאורך היום במנות קטנות. שמים דגש על פחמימות עשירות בסיבים תזונתיים, דגנים מלאים בעלי ערך גליקמי נמוך. כך נוריד את הסיכון לעליות-נפילות המתוק וגם נוכל להצליח להוריד במשקל, יחד עם הפחמימות בתפריט.

אכילה בלתי מספקת אחרי אימון חזק

מדובר בבעיה שעלולה להיווצר לאחר אימון חזק אבל בפועל תוביל לצורך חזק בשוקולד 2-6 שעות אחרי אימון. לכן רבים לא מקשרים בין הסיבה לתוצאה. הסבר - כאשר מבצעים אימון חזק/ארוך ולא אוכלים מספיק חלבון ובמיוחד פחמימה בצורה נכונה, הדבר עלול לגרום לחסר אנרגטי המוביל לדרישה גבוהה לאנרגיה זמינה כמה שעות לאחר האימון. אי אכילה מספקת אחרי האימון עלולה להיות בשל תחושת שובע אחרי האימון הנובעת כמות גבוהה של אדרנלין בדם (במיוחד אחרי אימון קשה) וחוסר רצון לאכול. בפועל הגוף כן זקוק לתמיכה רצינית, אך חוסר התיאבון מונע מאיתנו את

ההשלמה התזונתית הדרושה. גם אכילה מאוחרת מדי אחרי האימון (פספוס "חלון ההזדמנויות") יכולה להוביל בהמשך היום לתופעה דומה של צורך חזק בשוקולד, כעבור כמה שעות. זה גם קורה כמובן בדיאטה בה מנסים לחסוך קלוריות אחרי האימון.

מה עושים?

מקפידים לאכול נכון לפי דרישות הגוף, בהתאם לאימון ולכללים של תזונת הספורט, בלי קשר לתחושת השובע או רצון לחסוך קלוריות כאשר מדובר על האכילה אחרי האימון. אני לא אומרת "לדחוף אוכל" אבל להבין שאם לא מספיקים לגוף את אבות המזון בסמוך לאימון, הוא עלול לחוש נפילת אנרגיה וצורך במתוק בשעות היותר מאוחרות.

שינויים הורמונליים

לפעמים לא אנחנו שולטים בגוף ובתחושת הרעב. שינויים בבלוטת התריס משנים את התיאבון, גורמים לעייפות ועלולים לעורר צורך במתוק (ואף עליה במשקל). גם שינויים הורמונליים נשיים לפני המחזור ובמהלכו עלולים לגרום לצורך חזק (ולפעמים כמעט בלתי נשלט) במתוק. הבעיה בשינויים הללו היא שלא תמיד אנו מבינים מאיפה הם מגיעים ומרגישים "איבוד שליטה" ותסכול רב, המובילים לאכילה נוספת של שוקולד... זה בהחלט עלול להפוך לגלגל שקשה לעצור אותו.

מה עושים?

אם אתם חשים שהצורך במתוק אינו בשליטתכם, נסו לברר אם מדובר בבעיה הורמונלית, על ידי ביצוע בדיקות דם. אם אתן יודעות שתופעה זו מוכרת במיוחד בשבוע שלפני המחזור (PMS), רשמו ביומן מראש את הימים המועדים לפורענות ונסו לתכנן נכון את המתוק באותם ימים. גם תוסף של "שמן נר הלילה" יכול, בעת נטילה קבועה, למתן את הצורך במתוק ובכלל את התופעות לפני המחזור.

חסר ברזל

אחד החסרים התזונתיים שעלולים לגרום לשינויים בתאבון הוא מינרל הברזל. הברזל חיוני בהעברת חמצן בדם לשרירים ולמוח. הברזל מסייע בתפקוד המוח (חשיבה, זיכרון, ריכוז) ומהווה מרכיב מרכזי בסוגי ספורט של אירובי וסיבולת. חסר ברזל עלול לגרום לחוסר תאבון (במיוחד נפוץ אצל ילדים) או לעליה חדה של התיאבון, ובמיוחד למתוק (שוקולד). הסיבה היא בעיקר העייפות הגדולה שהגוף חש באופן כרוני או בשלבים מסוימים של היום. כאמור, בעת עייפות המסר של המוח "תביא עכשיו אנרגיה זמינה! תביא שוקולד!"

מה עושים?

השלב הראשון הוא לאתר שמדובר בחסר של ברזל. אם אתם לא אוכלים בשר בקר לפחות פעם בשבוע או מגדירים את עצמכם כצמחונים, אתם בסיכון גבוה לחסר ברזל. גם מי שעוסק בספורט סבולת נמצא בסיכון ובמיוחד נשים שמאבדות ברזל כל חודש במחזור. במידה ואיתרתם מחסור בברזל בבדיקות הדם (בדיקה של "פריטין") אנא פנו להתייעצות עם דיאטן/נית קליני/לרפואת לבחינת שינויים בתזונה ושילוב תוסף במידת הצורך. חשוב לציין שתחושה דומה וצורך במתוק יכולים להופיע גם בעת חסר של ויטמין B12 וחומצה פולית, כיוון שגם הם משפיעים על יצור ההמוגלובין ועלולים לגרום לאנמיה ולתופעות של חולשה, עייפות וצורך במתוק.