FOOD NOISE

KAKO GA RAZUMJETI I SMANJITI

Praktični vodič za život sa manje upornih misli o hrani



novo

Uvod

Razmišljate li o hrani i kada niste gladni?



Možda planirate šta ćete kasnije jesti već tokom doručka. Možda vam se misli o hrani javljaju dok radite, gledate televiziju ili provodite vrijeme sa porodicom. Možda ste upravo završili obrok, a već razmišljate o sljedećem.

Ako vam je ovo poznato, niste jedini.

Taj neprekidni tok misli o hrani često se naziva **"food noise" – mentalni šum povezan s hranom.**

Za neke osobe to znači povremeno razmišljanje o hrani, a za druge gotovo stalnu prisutnost misli koje je teško utišati.

Važno je znati jednu stvar:

"Food noise" nije znak slabog karaktera, nedostatka discipline ili manjka volje.
Na njega mogu uticati **biološki signali, hormoni, stres, navike, okruženje** i brojni drugi faktori koji zajedno oblikuju način na koji mozak doživljava glad, sitost i hranu.

Dobra je vijest da **postoje načini kako smanjiti intenzitet tih misli** i vratiti osjećaj veće kontrole.

Ovaj vodič nije zamjena za razgovor sa zdravstvenim stručnjakom, ali vam može pomoći da bolje razumijete šta se događa i napravite prve korake prema smanjenju mentalnog šuma povezanog sa hranom.

U ovom vodiču možete saznati:

- Zašto se javljaju uporne misli o hrani
- Šta ih može pojačavati u svakodnevnom životu
- Koje strategije mogu pomoći u njihovom smanjenju
- Kada je vrijeme potražiti stručnu pomoć

Zašto se javljaju uporne misli o hrani?

Kada se kod osobe javi „food noise“, može pomisliti da nešto radi pogrešno. Međutim, stvarnost je **mnogo složenija.** Misli o hrani povezane su sa **složenom mrežom signala** između mozga, hormona, sistema za varenje i okruženja.

Hormoni gladi i sitosti

Hormoni kao što su grelin i leptin pomažu tijelu da prepozna kada smo gladni, a kada siti.

Grelin mozgu šalje poruku da je vrijeme za jelo, dok **leptin** pomaže mozgu da prepozna osjećaj sitosti.



Stres

Kada smo pod stresom, tijelo proizvodi više **kortizola.** Povišen nivo kortizola može pojačati želju za hranom, naročito za hranom bogatom energijom, šećerima ili mastima.

Zato se mentalni šum povezan sa hranom često pojačava u stresnim periodima.



Navike i naučeni obrasci

Mozak voli rutinu. Ako ste godinama razmišljali o kalorijama, dijetama ili hrani uopšte, mozak može nastaviti da aktivira iste obrasce čak i kada oni više nijesu potrebni.



Okruženje

Mirisi hrane, reklame, objave na društvenim mrežama ili razgovori o hrani mogu potaknuti misli o hrani čak i kada fizička glad nije prisutna.



Iskustva s dijetama

Dugotrajno ograničavanje hrane ili stroge zabrane određenih namirnica mogu povećati njihovu privlačnost. Što više sebi govorimo da nešto „ne smijemo“, veća je vjerojatnost da ćemo upravo o tome razmišljati.



MINI VJEŽBA #1

Prepoznajte sopstvene obrasce

Odvojite nekoliko minuta i odgovorite na sljedeća pitanja:

1. Kada su misli o hrani najizraženije?


Ujutru ☐


Poslijepodne ☐


Uveče ☐


Prije spavanja ☐

Postoji li određena hrana koja se često pojavljuje u vašim mislima?

---

2. Šta se najčešće događa neposredno prije nego što se pojave intenzivne misli o hrani?


Stres ☐


Dosada ☐


Umor ☐


Tuga ☐


Tjeskoba ☐


Nešto drugo ☐



Ne tražite savršen odgovor.
Cilj ove vježbe nije procjenjivati sebe, nego bolje razumjeti sopstvene obrasce.

Šta može pojačati “FOOD NOISE”

Iako se može činiti da su uporne misli o hrani prisutne cijelo vrijeme, često postoje situacije i okolnosti koje ih dodatno pojačavaju.

Prepoznavanje sopstvenih okidača važan je korak prema njihovom boljem razumijevanju.



STROGE DIJETE I ZABRANE

Jeste li primijetili da upravo ona hrana koju pokušavate izbjegavati najčešće zaokuplja vaše misli? Kada određene namirnice doživljavamo kao "zabranjene", mozak im često pridaje dodatnu važnost. Što ih više pokušavamo ignorisati, to više razmišljamo o njima.

Na primjer, kažete: **„Neću jesti čokoladu.“**

Nekoliko sati kasnije: **„Ne mogu prestati misliti na čokoladu.“**



STRES I EMOCIJE

Napetost, zabrinutost, tuga, frustracija ili dosada mogu pojačati mentalni šum povezan s hranom. Kod nekih osoba hrana postaje način privremenog suočavanja sa neprijatnim emocijama, pa se misli o hrani javljaju češće upravo tokom emocionalno zahtjevnih perioda.

NEREDOVNI OBROCI

Dugi razmaci između obroka mogu pojačati osjećaj gladi i učiniti misli o hrani intenzivnijima. Kada tijelo ne dobija energiju u očekivano vrijeme, mozak pojačava signale povezane s hranom kako bi nas potaknuo na unos energije.

OKRUŽENJE

Danas smo sa svih strana izloženi podsticajima povezanim sa hranom. Miris pekare na putu do posla, reklama za pizzu, objava omiljenog dezerta na društvenim mrežama ili razgovor o hrani mogu aktivirati misli o jelu čak i kada fizička glad nije prisutna.

UMOR I NEDOSTATAK SNA

Nedovoljno sna može uticati na hormone koji regulišu glad i sitost. Kada smo umorni, često teže donosimo odluke, imamo manje energije za svakodnevne aktivnosti i češće posežemo za hranom koja pruža brz osjećaj zadovoljstva.

MINI VJEŽBA #2

Prepoznajte svoje okidače



Tokom sljedeća tri dana pokušajte pratiti kada se pojavljuju intenzivne misli o hrani.

Vrijeme	Šta se dogodilo neposredno prije?	Intenzitet misli (1-10)
8:00		
12:00		
16:00		
20:00		
Prije spavanja		

Na kraju posmatrajte:

Ponavlja li se isti obrazac?

Jesu li misli povezane sa određenim emocijama?

Pojavljuju li se nakon preskakanja obroka?

Jesu li jače kada ste umorni ili pod stresom?

Ne postoji „tačan“ odgovor.

Cilj je bolje razumjeti sopstveno iskustvo.

Šta može pomoći u smanjenju “FOOD NOISE-a”

Ne postoji jedno rješenje koje odgovara svima.

No određene navike i strategije mogu pomoći u smanjenju učestalosti i intenziteta upornih misli o hrani.

STRATEGIJA #1

Redovni i uravnoteženi obroci



Zašto pomaže

Redovni obroci mogu stabilizovati signale gladi i sitosti te smanjiti osjećaj da mozak stalno „traži“ hranu.

Kako pomaže

- Nastojte jesti u približno isto vrijeme tokom dana
- Nemojte preskakati obroke ako to kod vas pojačava misli o hrani
- Uključite proteine, vlakna i povrće kad god je moguće



STRATEGIJA #2

Upravljanje stresom

Zašto pomaže

Stres može pojačati mentalni šum povezan s hranom. Smanjivanje svakodnevnog stresa ne uklanja probleme, ali može pomoći smanjiti potrebu mozga da traži utjehu u hrani.

Ideje za početak

- Kratka šetnja
- Vježbe disanja
- Razgovor sa bliskom osobom
- Vrijeme za hobi ili aktivnost koja vas opušta

STRATEGIJA #3

Odustajanje od razmišljanja “SMIJEM” i “NE SMIJEM”



Hrana nije nagrada niti kazna. Što više dijelimo hranu na „dobru“ i „lošu“, veća je vjerovatnoća da će upravo ona zabranjena hrana dominirati našim mislima.

Pokušajte umjesto toga razmišljati:

„Mogu jesti raznovrsnu hranu. Najvažnije je kako izgleda moj ukupni način ishrane.“

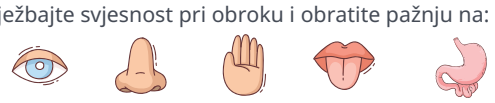
STRATEGIJA #4

Jedite svjesno



Kada jedemo usput, uz telefon, televiziju ili računar, mozak često ne registruje u potpunosti iskustvo obroka. Pokušajte barem jedan obrok dnevno pojesti bez ometanja.

Vježbajte svjesnost pri obroku i obratite pažnju na:



izgled hrane · miris · teksturu · ukus · osjećaj sitosti koji se postepeno razvija

STRATEGIJA #5

Potražite podršku



Ne morate se nositi s ovim sami.

Razgovor sa ljekarom, nutricionistom, psihologom ili drugim zdravstvenim stručnjakom može pomoći u razumijevanju uzroka upornih misli o hrani i pronalaženju strategija koje odgovaraju upravo vama.

Ponekad već samo razumijevanje da niste jedini koji prolaze kroz ovakvo iskustvo može donijeti veliko olakšanje.

MOJ DNEVNIK PRAĆENJA

“FOOD NOISE-a”



Praćenje obrazaca može vam pomoći da bolje razumijete kada se pojavljuju uporne misli o hrani i što ih pojačava. Ne tražimo savršenstvo.

Cilj nije procjenjivati sebe, već prikupljati informacije koje vam mogu pomoći da bolje razumijete sopstveno iskustvo.

Datum:

Ujutru

- [ ] Doručkovao/la sam
- [ ] Osjećao/la sam fizičku glad prije obroka
- [ ] Primijetio/la sam misli o hrani prije doručka
- [ ] Popio/la sam dovoljno tečnosti

NAPOMENA:

Poslijepodne

- [ ] Ručao/la sam
- [ ] Primijetio/la sam pojačane misli o hrani
- [ ] Bio/la sam pod stresom
- [ ] Osjećao/la sam umor
- [ ] Primijetio/la sam neki drugi okidač

NAPOMENA:

Uveče

- [ ] Večerao/la sam
- [ ] Misli o hrani bile su intenzivnije nego tokom dana
- [ ] Jeo/la sam zbog gladi
- [ ] Jeo/la sam zbog emocija ili navike

NAPOMENA:

Danas bih intenzitet "food noisea" ocijenio/la:

1 (nimalo) 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (vrlo intenzivno)

Šta sam danas naučio/la o sebi?

KAD JE VRIJEME za razgovor sa ljekarom?

Kod nekih osoba promjene životnih navika mogu pomoći u smanjenju mentalnog šuma povezanog sa hranom. No ponekad je potrebna dodatna stručna podrška.



Razmislite o razgovoru sa zdravstvenim stručnjakom ako:

- Misli o hrani zauzimaju velik dio dana
- Teško se možete skoncentrisati na posao, porodicu ili svakodnevne aktivnosti
- Osjećate krivicu, sram ili frustraciju povezanu sa hranom
- Primjećujete obrasce emocionalnog prejedanja
- Dugi niz godina pokušavate promijeniti situaciju bez uspjeha
- Uporne misli o hrani utiču na kvalitet života

KADA ZAPOČETI RAZGOVOR?

Možda vam može pomoći da unaprijed zapišete:

Važno je znati:

Traženje pomoći nije znak slabosti. Razumijevanje uzroka problema često je prvi korak prema njegovom rješavanju.

- Kada su misli o hrani počele
- Koliko često se pojavljuju
- Koja hrana najčešće dominira vašim mislima
- Šta ste dosad pokušali
- Kako to utiče na vaš svakodnevni život

Na primjer:

„Često razmišljam o hrani čak i kada nisam gladan/na. Voljela bih bolje razumjeti zašto mi se to događa i šta mogu učiniti povodom toga".

VAŽNO
JE ZAPAMTITI:

"Food noise" nije isto što i nedostatak volje.

Nije isto što i manjak discipline.

Nije znak ličnog neuspjeha.



Sve više istraživanja pokazuje da na glad, sitost, regulaciju apetita i misli o hrani utiče **složena kombinacija bioloških, psiholoških faktora i faktora iz okruženja.** Zato osobe koje žive sa viškom kilograma često vode bitku koju drugi ne vide.

Ako vam se ponekad čini da razmišljate o hrani više nego drugi ljudi, niste jedini. I niste sami. **Razumijevanje sopstvenih obrazaca prvi je korak prema promjeni**.

SLJEDEĆI KORACI

Nakon što ste pročitali ovaj vodič,
ne morate promijeniti sve odjednom.

Pokušajte odabrati jedan mali korak koji vam se čini ostvarivim.

Možda je to:

- **Praćenje vlastitih okidača tokom nekoliko dana**
- **Više sna**
- **Redovniji raspored obroka**
- **Kratka svakodnevna šetnja**
- **Razgovor sa ljekarom ili drugim zdravstvenim stručnjakom**

Male promjene mogu biti važan početak.



ZAPAMTITE:

Cilj nije savršenstvo. Cilj je bolje razumjeti sopstveno tijelo, sopstvene potrebe i pronaći pristup koji je održiv za vas.

ŽELITE SAZNATI VIŠE?

Posjetite našu stranicu
www.me.novocare.com
i pročitajte članak:
**Stalno mislite na hranu?
Šta se krije iza pojma "food noise".**

TREBATE DODATNU PODRŠKU?

Razgovarajte sa ljekarom koji razumije vašu situaciju: složenost regulacije težine i izazove s kojima se nosi osoba koja živi sa viškom kilograma.

Reference:

1. World Health Organization (WHO) – Obesity and Overweight
WHO – Obesity and Overweight Fact Sheet

2. World Obesity Federation – World Obesity Atlas 2024
World Obesity Atlas 2024 (PDF)

3. Canadian Adult Obesity Clinical Practice Guidelines –
Effective Psychological and Behavioural Interventions

4. Sumithran P, Prendergast LA, Delbridge E. et al.
New England Journal of Medicine - Long-term Persistence of Hormonal Adaptations to Weight Loss

5. Blundell J, Finlayson G, Gibbons C. et al.
The Biology of Appetite Control and Weight Regulation
https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5639963/?utm_source=chatgpt.com

6. Hall KD, Kahan S.
Maintenance of Lost Weight and Long-Term Management of Obesity.

7. Rubino F. et al.
The Lancet Diabetes & Endocrinology – **Definition and Diagnostic Criteria of Clinical Obesity**

Novo Nordisk Pharma Operations A/S, Danska - Predstavništvo Crna Gora
Bulevar Džordža Vašingtona 98, Diplomatska kula TCP, sprat III, Podgorica
Datum pripreme: septembar 2026,
ID: SM26NNM00065