

FOOD NOISE

KAKO GA RAZUMJETI I SMANJITI

Praktični vodič za život s
manje upornih misli o
hrani



ISTINA
O DEBLJINI

Razmišljate li o hrani i kada niste gladni?

Možda planirate što ćete kasnije jesti već tijekom doručka. Možda vam se misli o hrani javljaju dok radite, gledate televiziju ili provodite vrijeme s obitelji. 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 utjecati **biološki signali, hormoni, stres, navike, okruženje** i brojni drugi čimbenici 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 što se događa i napravite prve korake prema smanjenju mentalnog šuma povezanog s hranom.

U ovom vodiču saznat ćete:



Zašto se javljaju uporne misli o hrani



Što 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 osobe doživljavaju "food noise", često pomisle da nešto rade pogrešno.

No stvarnost je **mnogo složenija**. Način na koji razmišljamo o hrani povezan je s **kompleksnom mrežom signala** između mozga, hormona, probavnog sustava i okruženja.



Hormoni gladi i sitosti

Hormoni poput grelina i leptina pomažu regulirati osjećaj gladi i sitosti.

Grelin šalje mozgu signal da je vrijeme za jelo, dok **leptin** pomaže mozgu prepoznati kada smo siti.

Kod nekih osoba ti signali mogu biti poremećeni ili manje učinkoviti, zbog čega misli o hrani mogu biti učestalije i intenzivnije.

Grelin:
Vrijeme je
za jelo!



Leptin:
Siti smo!



Stres

Kada smo pod stresom, tijelo proizvodi više **kortizola**. Povišena razina kortizola može povećati želju za hranom, osobito za hranom bogatom energijom, šećerima ili mastima.

Zbog toga se mentalni šum povezan s hranom često pojačava tijekom stresnih razdoblja.



Navike i naučeni obrasci

Mozak voli rutinu. Ako ste godinama razmišljali o kalorijama, dijetama ili hrani općenito, mozak može nastaviti aktivirati iste obrasce čak i kada više nisu 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 vlastite obrasce

Odvojite nekoliko minuta i odgovorite na sljedeća pitanja:

1. Kada su misli o hrani najizraženije?



Ujutro

☐

Poslijepodne

☐

Navečer

☐

Prije spavanja

☐

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

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



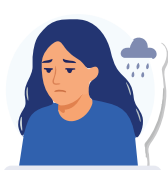
Stres

☐

Dosada

☐

Umor

☐

Tuga

☐

Tjeskoba

☐

Nešto drugo

☐

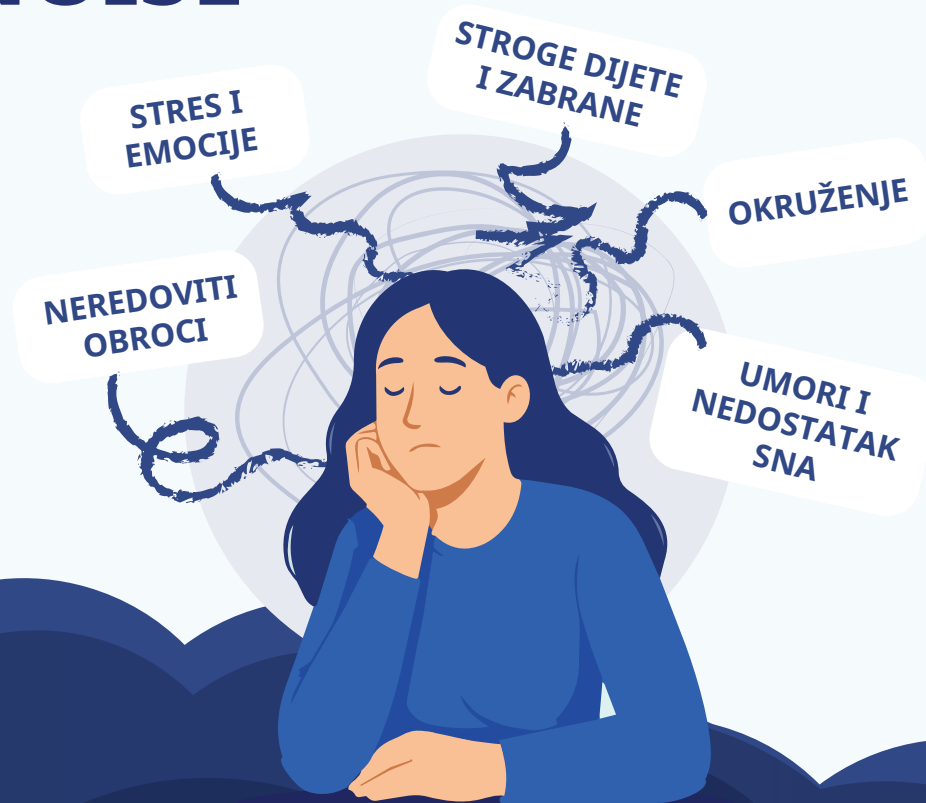
Ne tražite savršen odgovor.

Cilj ove vježbe nije procjenjivati sebe,
nego bolje razumjeti vlastite obrasce.

Što 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 vlastitih okidača važan je korak prema njihovom boljem razumijevanju.

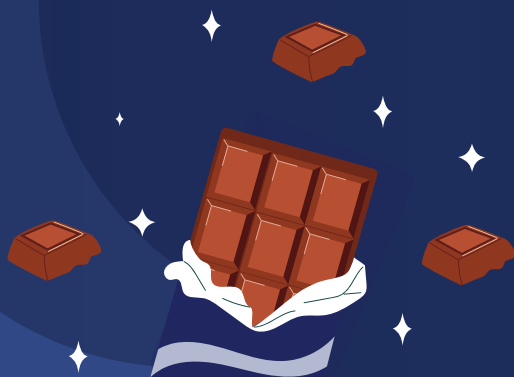


STROGE DIJETE I ZABRANE

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 ignorirati, 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 s neugodnim emocijama, pa se misli o hrani javljaju češće upravo tijekom emocionalno zahtjevnih razdoblja.

NEREDOVITI OBROCI

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

OKRUŽENJE

Danas smo okruženi poticajima povezanim s hranom. Miris pekarnice na putu do posla, reklama za pizzu, objava omiljenog deserta 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 utjecati na hormone koji reguliraju 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

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



Vrijeme



Što se dogodilo
neposredno prije?



Intenzitet
misli (1-10)

8:00		
12:00		
16:00		
20:00		
Prije spavanja		

Na kraju promatrajte:



Ponavlja li se isti obrazac?

Jesu li misli povezane s određenim emocijama?

Pojavljuju li se nakon preskakanja obroka?

Jesu li jače kada ste umorni ili pod stresom?



Ne postoji
„točan“
odgovor.
Cilj je bolje
razumjeti
vlastito
iskustvo.

Što 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

Redoviti i uravnoteženi obroci



✓ Zašto pomaže

Redoviti obroci mogu pomoći stabilizirati signale gladi i sitosti te smanjiti osjećaj da mozak stalno „traži” hranu.

? Kako pomaže

- Nastojte jesti u približno isto vrijeme tijekom 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 s bliskom osobom
- Vrijeme za hobi ili aktivnost koja vas opušta

STRATEGIJA #3

Odustaje od razmišljanja “SMIJEM” i “NE SMIJEM”



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

Pokušajte umjesto toga razmišljati:

„Mogu pojesti različite vrste hrane. Važno je kako izgleda moj obrazac prehrane u cjelini.”

STRATEGIJA #4

Jedite svjesno

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



Vježbajte svjesnost pri obroku i obratite pozornost na:



izgled hrane



miris



teksturu



okus



osjećaj sitosti koji se postupno razvija

STRATEGIJA #5

Potražite potporu



Ne morate se nositi s ovim sami.

Razgovor s liječnikom, 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 vlastito iskustvo.



Datum:



Ujutro

- ☐ Doručkovao/la sam
- ☐ Osjećao/la sam fizičku glad prije obroka
- ☐ Primijetio/la sam misli o hrani prije doručka
- ☐ Popio/la sam dovoljno tekućine

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:



Navečer

- ☐ Večerao/la sam
- ☐ Misli o hrani bile su intenzivnije nego tijekom dana
- ☐ Jeo/la sam zbog gladi
- ☐ Jeo/la sam zbog emocija ili navike

NAPOMENA:



Danas bih intenzitet "food noisea" ocijenio/la:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

nimalo vrlo intenzivno

Što sam danas naučio/la o sebi?



KAD JE VRIJEME za razgovor sa stručnjakom?

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



Razmislite o razgovoru sa zdravstvenim stručnjakom ako:

- ✓ Misli o hrani zauzimaju velik dio dana
- ✓ Teško se možete usredotočiti na posao, obitelj ili svakodnevne aktivnosti
- ✓ Osjećate krivnju, sram ili frustraciju povezanu s hranom
- ✓ Primjećujete obrasce emocionalnog prejedanja
- ✓ Dugi niz godina pokušavate promijeniti situaciju bez uspjeha
- ✓ Uporne misli o hrani utječu na kvalitetu 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 njegovu rješavanju.



Kada su misli o hrani počele



Koliko često se pojavljuju



Koja hrana najčešće dominira vašim mislima



Što ste dosad pokušali



Kako to utječe na vaš svakodnevni život



Na primjer:

**„Često razmišljam o hrani čak i kada nisam gladan/na.
Volio/la bih bolje razumjeti zašto mi se to događa i što mogu učiniti.“**



VAŽNO JE ZAPAMTITI:

"Food noise"
nije isto što i
nedostatak
volje.

Nije isto
što i
manjak
discipline.

Nije znak
osobnog
neuspjeha.



Sve više istraživanja pokazuje da na glad, sitost, regulaciju apetita i misli o hrani utječe **složena kombinacija bioloških, psiholoških i okolišnih čimbenika**. Zato osobe koje žive s debljinom 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 vlastitih 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 tijekom nekoliko dana



Više sna



Redovitiji raspored obroka



Kratka svakodnevna šetnja



Razgovor s liječnikom ili drugim zdravstvenim stručnjakom

Male promjene mogu biti važan početak.

ZAPAMTITE:

*Cilj nije savršenstvo.
Cilj je bolje razumjeti vlastito tijelo, vlastite potrebe i pronaći pristup koji je održiv za vas.*

ŽELITE SAZNATI VIŠE?



Posjetite našu stranicu www.istinaodebljini.hr i pročitajte članak:

„Food noise: Zašto stalno mislite na hranu i kako se tih misli riješiti”

TREBATE DODATNU POTPORU?



Razgovarajte s liječnikom koji razumije složenost regulacije težine i izazove života s debljinom.

FOOD NOISE

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 Hrvatska d.o.o.
Ulica D.T. Gavrana 17, Zagreb, Hrvatska
HR260B00098
Datum sastavljanja: 07/2026

Apis bik zaštićeni je žig u vlasništvu društva NovoNordisk A/S, Danska.



ISTINA O DEBLJINI