

## Επιχείρηση «δίαιτα»: Μήπως η οικογένεια σας... δυσκολεύει;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Δυσκολίες με την οικογένειά τους αντιμετωπίζουν όσοι μπαίνουν στη διαδικασία να αδυνατίσουν, όχι βέβαια γιατί δεν έχουν τη συμπαράστασή τους, αλλά γιατί η αλλαγή διατροφής επηρεάζει όλους όσους τρώνε καθημερινά στο οικογενειακό τραπέζι.

Το ίδιο συμβαίνει είτε ακολουθείται απλώς κάποια δίαιτα για την απώλεια βάρους, είτε το υπέρβαρο ή παχύσαρκο μέλος της οικογένειας υποβάλλεται σε βαριατρική επέμβαση.

«Ενώ τα περισσότερα μέλη της οικογένειας συμμερίζονται τους στόχους του ασθενή για απώλεια βάρους, το σίγουρο είναι ότι δεν χαίρονται με τις αλλαγές που γίνονται στο καθημερινό διαιτολόγιο. Το ιδανικό θα ήταν ο σύζυγος, τα παιδιά και γενικά όλα τα πρόσωπα που συνοικούν να ήθελαν να καταναλώνουν ανελλιπώς πολλά λαχανικά, φρούτα και προϊόντα ολικής αλέσεως, και να μην αγοράζουν ποτέ αναψυκτικά, τσιπς ή κέικ. Αυτό όμως δεν είναι εφικτό στις περισσότερες

περιπτώσεις, εκτός και εάν και τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας είναι υπέρβαρα/παχύσαρκα και όλοι μαζί έχουν αποφασίσει να χάσουν το πλεονάζον βάρος τους», σημειώνει ο ειδικός σε θέματα παχυσαρκίας Δρ. Γιώργος Σπηλιόπουλος.

Πώς θα μπορούσε να εξασφαλιστεί η συμπαράσταση της οικογένειας;

Οι αλλαγές που συντελούνται στο καθημερινό μενού της οικογένειας ωφελούν όλα τα μέλη της οικογένειας, ακόμη και αν δεν το συνειδητοποιούν. Το ζήτημα είναι να ξεπεραστεί ο φόβος που κυριεύει την υπόλοιπη οικογένεια ότι ποτέ πια δεν θα φάνε τα αγαπημένα τους φαγητά ή γλυκά.

«Ωστόσο, υπάρχουν ορισμένα τρικ που θα μπορούσαν να “ξεγελάσουν” τους οικείους σας, αρκεί να είστε λίγο δημιουργικοί. Για παράδειγμα, η αντικατάσταση κάποιων συστατικών των αγαπημένων πιάτων τους με υγιή υποκατάστατά τους (π.χ. τυρί ή γιαούρτι, ή βούτυρο χαμηλών λιπαρών) μπορούν να καταστήσουν δυνατή την αποδοχή των αλλαγών», τονίζει ο Δρ. Σπηλιόπουλος.

Στους ενήλικες η συζήτηση για τα οφέλη που προσφέρει στη γενική υγεία η υγιεινή διατροφή, και στα παιδιά η διακόσμηση των πιάτων τους μπορεί να λειτουργήσουν εξίσου θετικά.

Συμβουλές προς την οικογένεια και τους φίλους

Η υποστήριξη της οικογένειας διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην πορεία του ασθενούς που βρίσκεται σε διαδικασία απώλειας βάρους. «Στατιστικά στοιχεία δείχνουν ότι όταν η οικογένεια προσφέρει τη στήριξή της στο μέλος που θέλει να αδυνατίσει, αυτό χάνει περισσότερο βάρος, συγκριτικά με τα άτομα που βρίσκουν αντιστάσεις και εμπόδια απ’ αυτή», σημειώνει ο Δρ. Σπηλιόπουλος και συμβουλεύει όσους θέλουν να στηρίξουν τον αγαπημένο τους:

- Να σέβονται τις νέες διατροφικές συνήθειες του ασθενή. Αυτό σημαίνει, για παράδειγμα, να μην ζητούν καθημερινά να υπάρχει στο οικογενειακό τραπέζι φαγητό που θα τον έβαζε σε πειρασμό να ξεφύγει από τη δίαιτά του ή οι συναντήσεις με φίλους να μην γίνονται πάντα σε εστιατόρια. Συγγενείς και φίλοι θα πρέπει δηλαδή να απέχουν από κάθε πράξη ή φράση που θα μπορούσε να βάλει σε πειρασμό τον ασθενή.

- Ιδιαίτερα για όσους υποβάλλονται σε βαριατρική επέμβαση είναι σημαντικό να επισημανθεί στους οικείους ότι οι διατροφικές συνήθειες (τόσο το είδος του φαγητού όσο και η ποσότητα) αλλάζουν δραστικά αμέσως μετά το χειρουργείο. Ακόμη καλύτερο θα ήταν να μάθουν και οι ίδιοι τι θα αλλάξει στο σώμα του

ασθενή όταν υποβληθεί στην επέμβαση, προκειμένου να κατανοήσουν και εντέλει να υποστηρίξουν τον χειρουργημένο καθ' όλη τη διάρκεια της διαδικασίας αδυνατίσματος.

- Να επιβραβεύουν τις επιτυχίες και να τον υποστηρίζουν στις αποτυχίες. Ο καλός λόγος κάθε φορά που κατακτά κάποιος τους στόχους του είναι εύκολος! Εξίσου σημαντική όμως είναι και η υποστήριξη του σε στιγμές αδυναμίας ή στις αναπόφευκτες αποτυχίες του. Πρέπει λοιπόν να έχουν δίπλα τους ανθρώπους που να τους παροτρύνουν για το καλύτερο.

- Να προετοιμαστούν γιατί οι σχέσεις θα αλλάξουν. Λόγω της αλλαγής των συνηθειών αλλά και της ψυχολογίας του ατόμου που αδυνατίζει παρατηρούνται διαφοροποιήσεις στις σχέσεις και στον τρόπο αλληλεπίδρασής του με τα πρόσωπα του περιβάλλοντός του. Αυτό λοιπόν που θα πρέπει να γνωρίζουν όσοι βρίσκονται δίπλα του είναι ότι είναι ο ίδιος άνθρωπος που ήταν και πριν, μόνο που έχει πια διαφορετικές συνήθειες και μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση.

**Πηγή:** [onmed.gr](http://onmed.gr)