

V zajetí **JÍDLA**

Co znamenají naše nutkavé chutě
a jak je překonat



Doreen Virtue, Ph.D.

V ZAJETÍ JÍDLA

Proč máme stále chuť jíst
a jak to překonat

Doreen Virtue, PhD

*Na památku
mé milované babičky
Pearl E. Reynoldsové*

OBSAH

Předmluva	9
Poděkování	13

ČÁST PRVNÍ: Důvěřujte svým vnitřním pocitům

KAPITOLA 1:

Úvod: tuk je záležitost duše.....	17
-----------------------------------	----

KAPITOLA 2:

Pocity SZNS	39
-------------------	----

KAPITOLA 3

Emoční hlad: znaky, spouštěcí mechanismy a vítězství nad ním	49
--	----

KAPITOLA 4:

Jaká emoce řídí vaši chuť k jídlu? (Otestujte se)	61
---	----

KAPITOLA 5

Chuť k jídlu: umožňuje přežít	77
-------------------------------------	----

KAPITOLA 6

Proč jíme víc ze švédských stolů a při oslavách? (Odpověď vás možná překvapí!)	97
---	----

KAPITOLA 7

Jak ovlivňuje tělesnou hmotnost povaha	115
--	-----

ČÁST DRUHÁ: Interpretace touhy po jídle 121

KAPITOLA 8:

Jak jídlo mění náladu	123
-----------------------------	-----

KAPITOLA 9:

Jak si od bažení pomůžeme sami	149
--------------------------------------	-----

KAPITOLA 10:

Potrava pro duši: jak vyléčit podstatu neustálé touhy po jídle	155
--	-----

ČÁST TŘETÍ: Co se skrývá za touhami po jídle 169

KAPITOLA 11:

Bažení po čokoládě: Hlad po lásce 171

KAPITOLA 12:

Jste závislí na čokoládě? (Test) 185

KAPITOLA 13:

Závislost na mléčných výrobcích: proti depresi 193

KAPITOLA 14:

Slané pochoutky: stres, zlost a strach 201

KAPITOLA 15:

Ostrá jídla: honba za zážitky 215

KAPITOLA 16:

Bažení po nápojích: energie jako na houpačce 223

KAPITOLA 17:

Ořechy a arašídové máslo: touha po zábavě 233

KAPITOLA 18:

Chléb, rýže a těstoviny: útěcha a uklidnění 241

KAPITOLA 19:

Sušenky, dorty a koláče: touha po objetí, radosti a pocitu jistoty 249

KAPITOLA 20:

Touha po bonbonech: sladký životabudič, odměna a zábava 255

KAPITOLA 21:

Tučná jídla: zaplnění prázdnoty 265

KAPITOLA 22:

Láska přináší pocit nasycení 273

ČÁST ČTVRTÁ: Bažení po jednotlivých jídlech – přehled 277

KAPITOLA 23:

Zjistěte příčinu svého bažení 279

Důvěrný průzkum mezi čtenáři 317

Slovníček pojmů 319

Odkazy 329

Užitečné adresy pro ty, kteří hledají pomoc 349

Rejstřík 353

O autorce 358

PŘEDMLUVA

Kniha *V zajetí jídla* je výsledkem mnohaletých výzkumů silné touhy po jídle na poli vědeckém, psychologickém i metafyzickém. Napsala jsem ji, abyste si vy, kdo ji čtete, dovedli vysvětlit, jaké emoce vaše přejídání způsobují, a dokázali je zvládnout. Je určena všem, kdo chtějí zhubnout a váhu si přirozeným procesem snižování chuti k jídlu udržet.

O váze a chuti k jídlu jsem se hodně dověděla na základě vlastní zkušenosti s bažením po jídle. Naučila jsem se, že udržet si váhu jde ruku v ruce se zachováním duševního klidu. Pracovala jsem také s mnoha ženami a muži po celém světě a pomáhala jim, aby si i oni přirozeným způsobem snížili touhu po jídle.

Poprvé jsem se začala zajímat hlouběji o chuť k jídlu, když jsem bojovala s vlastní závislostí na zmrzlině a chlebu. Moje matka byla praktikující příslušnicí církve Christian Science a otec psal a redigoval knihy o tom, že nelze akceptovat jakákoli omezení, a tak jsem vychovaná v tom, že jsme se narodili dokonalí, k obrazu Stvořitele, a že fyzické i duševní problémy mají původ v psychice. Vyrůstala jsem s tím, že nesprávné názory, negativní myšlenky a očekávání toho nejhoršího jsou příčinou nemocí, nehod a neštěstí.

Bylo mi něco přes dvacet, když se mi chuť k jídlu vymkla kontrole, a přirozeně jsem tedy hledala příčinu v emocích. V té době nebyly k mání knihy o poruchách příjmu potravy a neexistovaly ani podpůrné skupiny. Musela jsem si odpovědi na

to, proč mám neustále potřebu cpát se zmrzlinou a chlebem, najít sama.

Říká se, že když žák má zájem, učitel se objeví. U mě to bylo, když jsem pracovala v nemocnici jako terapeutka se závislými na drogách a s alkoholiky. Jak se dočtete v první kapitole, zjistila jsem, že styl osobnosti mých klientů se shodoval s jejich volbou drogy. Ti, kteří byli závislí na heroinu, se hodně lišili od závislých na marihuaně, a osobnost alkoholiků byla úplně jiná než uživatelů kokainu. Neustále jsem si doplňovala seznam vzájemných souvislosti mezi osobností konkrétního člověka a drogou, kterou si zvolil.

Domnívala jsem se, že zkoumám *jiné* lidi, netušila jsem však, že tím zkoumám sebe! Došlo mi to v okamžiku, když jsem pracovala s několika závislými na heroinu. Nikdy jsem se k této droze nedostala, nikdy jsem ji neviděla a neměla jsem ponětí, jaké to je neustále po heroinu bažit. Abych se dokázala vcítit do jejich pocitů, když líčili chuť na heroin, musela jsem se zamyslet nad svou vlastní nezřízenou touhou po čokoládovém dortu a po zmrzlině. Drogově závislí popisovali, jak je to táhne k injekční stříkačce a jak jsou vůči tomu bezmocní. Já jsem si v mysli zaměnila heroin za představu čokoládového dortu. Tento postup mi pomohl porozumět nezvladatelným touhám mých klientů mnohem lépe.

Musím přiznat, že jsem zpočátku měla sklon závislé na heroinu do určité míry soudit. Bylo to ode mě tehdy pěkně pokrytecké! Oni sem přišli dobrovolně, aby se tu podrobili léčbě, zatímco já jsem si to každý večer namířila z nemocnice rovnou do nejbližší zmrzlinárny vyhlášené firmy Baskin-Robbins! Ve chvíli, kdy jsem si dokázala upřímně říct: *Klientům se závislostí pomáháš, ale ty se v té své na jídle pořád utápíš*, už nešlo couvnout. Neměla jsem jinou volbu, než se z toho dostat.

Následujících jedenáct let mi přineslo báječnou úzdravu, spoustu vědomostí a splněných snů. Pochopila jsem, proč jsem pořád měla takový hlad: bála jsem se svých vnitřních pocitů. V nitru jsem cítila, že mám udělat něco se svým manželstvím i se svou profesí, a bála jsem se uvěřit tomu, co mi tělo říkalo. Myslela jsem si, že to nedokážu! Proto jsem se tomuto hlasu snažila „zacpat pusou“ jídlem.

Jakmile jsem konečně začala poslouchat svůj instinkt místo toho, abych ho jídlem dusila, život se mi radikálně změnil. Z tlusté, nešťastné ženy, které se nedostává peněz ani lásky, se stala štíhlá psychoterapeutka, která má spoustu přátel, lásky i peněz. Poznala jsem, že instinkt nikdy nelže; to jen *my* nevěnujeme pozornost jeho moudrosti a nedůvěřujeme jeho vedení.

Pak jsem začala studovat poruchy příjmu potravy a psychologické aspekty, které bažení po jídle vyvolávají. Přišla jsem na to, že stejně jako u mých klientů závislých na drogách koresponduje neřízená chuť na určité jídlo s typem osobnosti konkrétního člověka a jeho emočním stavem. Své poznatky jsem začala prezentovat na workshopech a hovořit o nich s klienty a výsledky byly ohromující. Zjistila jsem totiž, že místo toho, abych se celé hodiny, dny nebo měsíce snažila odhalit emoční problém, jeho interpretace prostřednictvím nezvladatelné touhy po jídle mi umožnila obejít klientovy obranné mechanismy a dostat se přímo k jádru věci.

Výsledek mého výzkumu nyní držíte v rukou. Jsou zde informace, které potřebujete k tomu, abyste si upřímně přiznali, proč po určitém jídle tolik bažíte. K tomu jsem přidala také řadu návrhů a rad jak se nepřejídat, jak omezit emočně podmíněný příjem potravy a znovu získat vyváženou chuť k jídlu.

Cesta od přejídání k normálnímu jedení není jednoduchá, ale je nutná. Pro mě znamená volbu mezi tím, že budu uvězněná v tuku, nebo bude můj duch svobodný, ničím nesužovaný a tělo lehké. Doufám, že stejně jako já se i vy rozhodnete vymanit z tukového sevření!

— Doreen Virtue
Havaj

PODĚKOVÁNÍ

Chtěla bych poděkovat Jill Kramerové, Reidovi Tracymu, Kristině Tracyové, Jeannie Liberatiové, Christy Salinasové, Amy Rose Grigoriouové, Billovi a Joan Hananovým, Adě Montgomeryové, Pearl E. Reynoldsové, Mary Bakerové Eddyové, Catherine Ponderové, Forestu Hollymu, Marianne Williamsonové, Normanu Vincentu Pealeovi, Sheldonu Koppovi, Viktoru Franklovi, Grantu Virtueovi a Chucku Virtueovi.

Veliké díky patří mým klientům, účastníkům workshopů a také mnoha ženám, které mi napsaly, když si přečetly moji knihu *Zbavte se svých kil bolesti; Pochopte souvislost mezi zneužitím, stresem a přejídáním*. Otevřenost, s jakou popisujete své pocity zoufalství i naděje, na mě zapůsobila mimořádně silně. Za vaši reakci na léčivé poselství této knihy vám mnohokrát děkuji!

ČÁST PRVNÍ

DŮVĚŘUJTE SVÝM
VNITŘNÍM POCITŮM

Poznámka: Kdekoliv se v této knize zmiňuji o výzkumu, který provedl někdo jiný, používám číslované odkazy [¹]. Odkazují na seznam v příloze této knihy. Tyto poznámky neobsahují žádný další materiál, pouze uvádějí zdroje zabývající se konkrétním tématem, pokud byste se o něm chtěli dovědět víc. I když se rozhodnete nevěnovat odkazům pozornost, při čtení knihy vám žádná informace nebo sdělení neunikne.

KAPITOLA 1

ÚVOD: TUK JE ZÁLEŽITOST DUŠE

Každá vaše část je dokonalá, celistvá a úplná – chuť k jídlu nevyjímaje. Vaše nenasytost a touha po jídle neznamená, že by s vámi bylo něco špatně nebo že byste měli slabou vůli. Prostě jen poukazují na to, že chuť k jídlu vám funguje přesně tak, jak v danou chvíli má.

Celé vaše tělo, včetně chutě k jídlu, ukazuje, do jaké míry je v pohodě vaše mysl. Chuť k jídlu je jako palubní deska letadla – má varovat, když začne docházet duchovní a emoční palivo. Hlad je červená kontrolka, která signalizuje „Potřebuji být víc v pohodě!“

Zvířata přibývají na váze, když se připravují na zimní spánek. Lidé, kteří nosí kila navíc, prodělávají spánek duchovní a svůj skutečný potenciál nevnímají. Nadváha jim slouží jako ochrana proti pocíťovanému nebezpečí a nedostatku ve světě, který je ve skutečnosti plný bezpečí a hojnosti. Je načase procitnout z tohoto těžkého a únavného spánku z nadváhy a přejídání. Když vystoupíte z tmavé jeskyně, kde jste přezimovali, na denní světlo, zažijete ten pravý pocit věčného jara, naplněný tvořivostí, úspěchem a energií.

V minulosti jste se možná snažili *zahubit* svoji chuť k jídlu vnějšími prostředky, jako jsou diety, prášky nebo pilulky. Sami jste zjistili, že tyto metody nefungují dlouho. Místo toho je třeba, abyste si chuť k jídlu *uzdravili*, a sice vlastními silami. Právě takový postup předkládám na následujících stránkách.

Není náhodou, že v určitém okamžiku lačníte po určitém jídle. Každý má chuť na to jídlo, o kterém se domnívá, že mu navodí klid mysli. Touha po jídle vzniká ze dvou důvodů: buď toužíme cítit se lépe po emocionální stránce, nebo si chceme zvýšit hladinu energie. Chceme se cítit energičtěji, nebo klidněji. Bezpečněji a sebevědoměji. Méně našťavaně či ustaraně.

Všichni živí tvorové se snaží uspokojit svoji základní potřebu jídla, vody, odpočinku, přístřeší a duševní pohody. Pokud některá z těchto potřeb není naplněna, tělo vám dává najevo, že máte situaci napravit. Tento proces udržování příjemné a zdravé rovnováhy těla a mysli se nazývá *homeostáza*.

Zmíněný princip homeostázy vám řekne, abyste si oblékli bundu, když je vám zima, abyste se napili, když máte žízeň, a abyste spali, když jste unavení. Jakmile ztratíte duševní pohodu, vaše vnitřní pocity vás nasměrují k tomu, abyste podnikli něco k nápravě této znepokojující situace. Pokud nic neuděláte, dostaví se negativní emoce, například deprese. Vaše tělo má nicméně i nadále tendenci udržet homeostázu, a proto se snaží navázat s vámi další kontakt. Vaše chuť k jídlu ví, které jídlo vám dodá toužebnou emoci nebo energii – které vás tedy dočasně vrátí do stavu duševní pohody.

Každé jídlo, po kterém bažíte, vám dokáže změnit náladu nebo energii tak, že se na nějaký čas vrátíte zpět do homeostázy. Jak se dále dočtete, přirozená inteligence lidského těla je ohromující.

Vnitřní pocity

Centrem našich emocí je oblast břicha. Tady cítíme strach, vzrušení, zlost i lásku. Zřejmě jste už někdy zažili některý z následujících pocitů:

- Vzrušením vás šimralo v žaludku.
- Zamilovali jste se a v důsledku toho jste ztratili chuť k jídlu.
- Vaše intuice přišla v podobě „zvláštního pocitu v břiše“.
- Strachem nebo obavami se vám svíral žaludek.
- Z nervozity vám bylo nevolno nebo vás bolel žaludek.
- Měli jste pocit hladu, protože jste byli osamělí, ve stresu nebo jste se nudili.
- Měli jste hrozný strach, až vám z toho bylo nevolno.
- Nedokázali jste „spolknout“ nebo „strávit“ nepříjemnou situaci.
- Někdo se vás snažil „krmit“ lžemi.
- Hladověli jste po pozornosti nebo lásce.
- Měli jste někoho plné zuby.

Intuice neboli to, co cítíte kolem žaludku, nás směřuje a vede. Naše nitro je pojítkem mezi inteligencí vesmíru a lidskou zkušeností. Tento vnitřní hlas v sobě obsahuje miliony let moudrosti zděděné po našich jeskynních předcích. Říká nám, zda se dotýčný chová čestně, nebo ne, na jakou profesní dráhu se dát, jaký si koupit dům, koho si vzít atd.

Když nasloucháme vnitřním pocitům, odměnou je nám vždy pocit duševního klidu. Jakmile nás děsí pokyny vycházející z našeho nitra („Bojím se dělat vysněnou kariéru, protože mám strach, že se mi to nepodaří.“), umlčíme vnitřní hlas tím, že do sebe něco naházíme nebo nalijeme, například jídlo nebo alkohol.

Bylo mi 22, když jsem to zažila poprvé. Byla jsem mladá maminka žijící v manželství, které na tom bylo bídě citově i finančně. S obtížemi jsme platili nájem a živili syny. Žili jsme ve stresu a v obavách, a proto jsme se neustále hádali. Každý den nás listonoš zásobil upomínkami za nezaplacené složenky.

Můj manžel byl ztělesněním strachu a jednou z jeho největších obav bylo, že bych ho mohla opustit kvůli jinému muži. Na obranu proti tomuto strachu mě neustále krmil negativními řečmi. Říkal mi, že jsem tlustá, ošklivá, hloupá a k ničemu a že mě žádný jiný muž nebude chtít – už proto, že mám dvě děti. Tuhle lež říkal tak často, že jsem jí nakonec uvěřila. Jeho lži mě hypnotizovaly a přesvědčily mě, že si nic lepšího nezasloužím.

Přesto jsem si udržovala vnitřní představu o svém životě, jaký měl podle mě být. Jako by se mi v mysli promítaly diapozitivy, viděla jsem se šťastná a svobodná. Živě jsem si představovala sebe coby psychoterapeutku a autorku knih, která žije v domě u vody, je v dobré kondici, má zdravé tělo a štíhlou postavu. Dnes vím, že to byl Bůh, kdo ke mně promlouval prostřednictvím mých vnitřních pocitů.

Kdykoliv jsem si dovolila tento svůj sen přiznat, dostala jsem nesmírný strach. Vyprávěla jsem ho manželovi, a ten se mi vysmál. Jak můžu já, nevzdělaná žena v domácnosti, která se stará o rodinu, nemá peníze a postrádá jakékoliv sebevědomí, být jen pomýšlet na to, že bych dosáhla tak vysokého cíle? Ta moje vnitřní vize mě děsila, protože jsem nevěřila, že bych si zasloužila něco dobrého. Ostatní lidé si dobro zaslouží, ale já ne. Tímto způsobem ve mně moje nitro vyvolávalo pocit strachu.

Přímý způsob, jak se s tímto typem strachu vypořádat, je důvěřovat svému instinktu a řídit se jeho pokyny. Já jsem si nejprve zvolila ne zrovna šťastnou alternativu, která spočívala v tom, že jsem svůj vnitřní hlas umlčovala přejídáním. Házela jsem do sebe jídlo, tloustla jsem a tloušťka byla dalším potvrzením toho, že si nezasloužím svých cílů dosáhnout.

V té době nade mnou moje prohry a životní rány natolik vítězily, že jsem si říkala: „Nevím, co dělám!“ Když jsem se od nich konečně dokázala odpoutat a dovolit Bohu, aby se o ně

postaral, začala jsem svému nitru důvěřovat. Naslouchala jsem tomuto vnitřnímu rádci a odhodlala se mu věřit. Měla jsem za to, že Bůh by mi nedal úkol bez toho, aby mě zároveň nevybavil dostatečnou zásobou talentu, tvořivosti a odvahy.

To bylo to nejlepší rozhodnutí mého života. Pochopila jsem, že kdykoliv mě něco svede na scestí, je to tím, že neposlouchám svůj vnitřní hlas. Je to ve chvíli, kdy přestanu být v pohodě, a v důsledku toho mě přepadne obrovská touha po jídle. Pak se přejídám, a tak vzniká začarovaný kruh.

Když jsem ale začala svému vnitřnímu hlasu naslouchat, byla jsem nasměrována k naplnění svých snů. Začala jsem studovat, psala jsem články a udržovala si o svých snech jasnou a přesnou představu. Moje vnitřní pocity mě převedly přes nezdary a pochybnosti. Díky tvrdé práci a modlitbám jsem se stala tím, co jsem tolikrát viděla ve svých představách – psychoterapeutkou, která se pravidelně objevuje v celostátní televizi, a autorkou nejprodávanějších knih.

O všechny mé potřeby a požadavky je postaráno, protože vím, že si dobro zasloužím. Vy si dobro zasloužíte také. Všichni si ho zasloužíme.

Když následujeme své instinkty, nemůžeme udělat chybu. Naplníme Boží záměr, který v konečném důsledku pomáhá i ostatním, zejména členům naší rodiny. Není důvod se přejídat, když je naše mysl v klidu a pohodě. Nechat se vést svým nitrem způsobí ve vašem životě zázraky!

Je načase se vyléčit

Jestliže se potýkáte s nadváhou a držením různých diet, zřejmě už moc dobře víte, jak zhubnout! Méně jíst a víc se hýbat – v tom není žádná věda. Přesto Američané váží víc než kdykoliv

předtím, což spočívá v jejich přílišné chuti k jídlu. Kdybychom nebyli neustále hladoví, neměli bychom s nadváhou problémy.

Informace v této knize vám pomohou zmírnit bažení po jídle. Ujasníte si, *proč* máte stále chuť na určité jídlo, a ta se postupně vytratí, nebo dokonce zmizí. Budete mít pocit, že máte jídlo víc pod kontrolou. Místo toho, aby vám krabice sušenek přikazovala, že ji máte sníst, budete si sami moci rozhodnout, zda si vezmete dvě, jednu nebo také žádnou sušenku.

Naučíte se moji málo známou metodu interpretace touhy po jídle. Jakmile budete vědět, jak si své touhy vysvětlit, už vás nikdy nepřepadne naléhavá potřeba se přejíst.

Bažení po jídle je jako noční můra

Vysvětlení touhy po jídle se podobá výkladu zlých snů. Noční můry a nezvladatelné chutě mají koneckonců mnoho společného. Všem se nám zdají špatné sny, když se snažíme vyhnout konfrontaci s nepříjemnými myšlenkami nebo pocity.

Způsob, jak se zbavit nočních můr, je stejný, jako zbavit se bažení po jídle. V prvním případě jdete přímo ke zdroji starostí s prací, penězi, přáteli, láskou, rodinou, zdravím nebo čímkoliv jiným. Někdy však příčina strachu není na první pohled zřejmá. Často se nechceme podívat pravdě do očí, tedy na rozpor mezi pocity a přesvědčením. Tento strach nám brání provést změny, které by v nás nastolily psychickou pohodu.

V takových případech je nejlepším řešením špatný sen nebo bažení po jídle vyložit. Tento výklad vám nastaví zrcadlo a umožní vám, abyste okamžitě poznali původ své emoční nepohody či bolesti. Jakmile odhalíte původce, podniknete ty správné kroky a oprostíte se od minulosti.

Výklad snů je disciplína, která se studuje od dob Freuda, a většina terapeutů, jako jsem já, ho pravidelně během léčby používá. Terapeutovi i klientovi pomáhá obejít obranné mechanismy a rychle pochopit hluboko uložená přesvědčení, která spouští mechanismus nezdravého jednání.

Když jsem před lety začala s interpretací nejrůznějších závislostí na jídle, přišla jsem na to, že je mnohem spolehlivější než interpretace snů, neboť je ve hře jen málo proměnných. Při výkladu snů musí terapeut posuzovat, co pro konkrétního člověka, kterému se daný sen zdál, znamenají jednotlivé symboly. Voda, barvy, budovy, vozidla a lidé se ve snech vyskytují často a pro každého mohou mít úplně jiný význam a důležitost.

V případech závislosti na jídle jsou však významy skryté za jednotlivými jídly mnohem jednoznačnější. Například interpretace toho, co znamená neustálá touha po arašídovém másle s křupavými kousky, je neměnná; tento typ závislosti téměř vždy poukazuje na osobu ve stresu, která je naštvaná, frustrovaná a potřebuje zábavu a odpočinek.

Každé jídlo souvisí s určitou náladou. Kdykoliv se vám chuť k jídlu vymkne kontrole, je to proto, že se chcete cítit víc nabití energií, uvolněnější nebo chcete mít lepší náladu. Intuitivně toužíte přesně po tom jídle, které přinese kýžený efekt.

Studiem souvislosti mezi náladou a závislostí na jídle se kromě mě zabývali i jiní odborníci. Jejich výsledky potvrzují mé závěry, že na to, aby bylo možné přesně zjistit konkrétní emoční problém, stačí vědět, po jakém jídle člověk baží.

Například Bernard Lyman, PhD, univerzitní profesor z Britské Kolumbie, požádal 200 lidí, aby si představili 22 různých emocí, včetně zlosti, nudy, deprese, samoty a radosti. Účastníci studie si pak konkrétní emoci vybavili a dr. Lyman se jich ptal, na co zrovna mají chuť.

Výsledky byly statisticky významné – to znamená, že byly jednoznačnější, než by tomu bylo v případě náhody. Obliba konkrétního jídla souvisela s konkrétní emocí. Tabulka na následující straně ukazuje, k jakým závěrům dr. Lyman došel. Je zajímavé, že „strach“ vytváří velkou chuť na něco k zakousnutí – zdravého i nezdravého – a že „láska“ a „pocit štěstí“ vyvolávají silnou chuť na moučník (nejspíš čokoládový, ačkoliv to v této studii není specifikováno). Na základě výsledků svého výzkumu dospěl dr. Lyman k závěru, že různé chutě zcela jasně souvisejí s různými emocemi.¹

Bažení po určitém jídle v závislosti na vyvolaných pocitech u celkového počtu 200 studentů (vyjádřeno v procentech)

	Úzkostný	Šťastný	Milující	Sebevědomý	Slavnostní
Salát	2	5	12	11	6
Polévka	6	1	0	2	6
Vajíčka	3	1	2	3	1
Ryba	0	4	4	15	3
Maso	11	29	28	26	23
Drůbež	0	3	1	6	5
Zapečené maso se zeleninou	2	6	2	8	3
Jídlo z fast foodu	6	12	6	4	2
Zelenina	3	23	16	11	18
Sýr	1	6	4	6	0
Ovoce	6	11	10	7	7
Sendvič	8	4	2	3	3
Moučník	3	15	10	1	3
Mléko	5	2	1	0	2
Džus	2	1	0	1	0
Malá svačina – zdravá	20	13	9	7	8
Malá svačina – nezdravá	20	9	7	1	3
Nealko nápoje	11	6	3	6	8
Alkohol	0	6	14	3	0
Nic	19	3	18	7	17
Cokoliv	4	8	12	14	5
Nevím	2	3	6	3	9

Zdroj: Lyman, 1982¹