

FORGÁCS ATTILA

„ÉTTEREM AZ EGÉSZ VILÁG”¹

In memoriam Szathmáry Lajos



**Az evészavar ma már
nem pusztán
egészségügyi probléma,
hanem társadalmi
állapot...**

■ 1985-öt írtunk, egyike voltam a debreceni pszichológia szakos egyetemistáknak. Szerettem volna valami érdekeset tanulni külföldön, lehetőleg a tengerentúlon. Erre azonban semmi esélyem sem volt, édesanyám egyedül nevelte a nővéremet és engem, külföldi rokonunk vagy barátunk nem volt. Ráadásul a szocializmust építgető rendszer sem támogatta az ilyen jellegű törekvéseket. Elszánt voltam, és minden elérhető információt gyűjtöttem a külföldön élő magyarokról. Így találtam Szathmáry Lajos professzorra Végh Antal egy útikönyvében.² Megtudtam, hogy Louis Szathmáry – a gasztronómia chicagói fejedelme – Kolozsváron szerzett pszichológia diplomát, Budapesten doktorátust. A NASA és a Fehér Ház gasztronómiai tanácsadója, a világhírű The Bakery Restaurant tulajdonosa, a Nevada Állami Egyetem professzora volt egy személyben, több gasztronómiai műve a tíz legsikeresebb könyv között szerepelt az USA-ban, 12 évig vezetett főzőműsort az Államok legnézettebb televízió csatornáin, ráadásul ő rendelkezett a világ legátfogóbb, 44 ezer kötetes gasztronómiai könyvtárával. A budapesti amerikai nagykövetség könyvtárában megtudtam az elérhetőséget, és megírtam neki, hogy engem nagyon érdekelne ez az evéslélektan, aminek tudtommal ő a leghitelesebb tanulmányozója. Szathmáry Lajos válasza egy meghívólevél volt, utazzak azonnal Chicagóba. Meghívott engem, az ismeretlen, Magyarországon is vidéki és még az egyetemi mivoltában is jelentéktelen hallgatót. Valójában mindketten tévedés áldozatait voltunk. Szathmáry Lajos úgy vélte, értek valamit a gasztropszichológiához, én pedig azt hittem, hogy egy pszichológus vég-

zetségű gasztronómusnál, a világ legnagyobb gasztronómiai könyvtárában akad majd olyan írás, ami az evés lélektanának titkairól lebbenti le a fátylat. Tévedtem. Egyetlen ilyen művel sem rendelkezett a híres Szathmary's Culinary Library. Az evés minden egyéb vonatkozásáról (az evés élettanáról, kultúrájáról, szociológiájáról, az ételkészítés technikájáról és művészetéről meg minden egyébről) kötetek ezrei értekeztek, az evés lélektanát viszont egyetlen mű sem érintette.

A létező akadémiai pszichológia leértékelt az evés jelentőségét. Az ember emelkedett szellemiségéhez túlságosan állatias ösztönnek bizonyult az evés. A pszichoanalitikusok elismerték ugyan, hogy a gyermekkor hajnalán a száj ingerlése kitüntetett érzelmkezelési technika (pszichoszexuális fejlődésének orális korszakában a kisbaba mindent a szájába vesz, ha bánat sújtja, vagy éppen öröm éri: cumizik). Csakhogy a freudisták azt gondolták, hogy a gyermek ezt a hajlamát hamar kinövi, és csak az a személy tér vissza az orális megoldási módokhoz, akit korai gyermekkorban valamilyen orális trauma ért. Tehát a szájközpontúság lelki fejlődéstani csökevény, amit meg kell úszni különösebb traumák nélkül.

A behavioristák a tanulás különböző mechanizmusainak feltárásában látták a pszichológia központi feladatát. Kísérleteikben az állatok viselkedését alakították jutalmakkal és büntetésekkel. Azt nem találták különösképpen érdekesnek, hogy a jutalmazás domináns eszköze egy falat étel. Akár a pszichoanalitikusok, a behavioristák sem gondolták, hogy az evés a pszichológia önálló diszciplínájává nemesedhetne. Pedig a tanulás kutatásának másik nagy árama, a pavlovi klasszikus kondicionálás tanai arra is rávilágítottak, hogy az emésztés mechanizmusa (ezzel együtt az éhség) korábban teljesen közömbös ingerekkel kiváltható. Akár egy csengő hangja is társítható az evés mechanizmusával, és éhségérzetet válthat ki. Bármilyen, az evéshez korábban társított inger evési magatartást indíthat be. Azonban ez a kísérleti eredmény nem elég izgató a tanuláselmélet tudósai számára. Pedig néhány évtizeddel múltva a fogyasztói társadalom tömegeit kondicionálják majd nagyobb fogyasztásra. A fogyasztói társadalom tagjai pedig szépen el fognak hízni, egyre többen, egyre inkább és egyre fiatalabban. Az ezredforduló legnagyobb egészségügyi problémája az elhízás és következményei lesznek.³

A humanisztikus pszichológusok számára is túlságosan állatias ösztöntörékvés a táplálékfelvétel. A társadalmiasodott ember küldetése, hogy a biológiai hajtóerőktől minél inkább függetlenedjen, nemesebb célok vezéreljék, mint az önfenntartás és benne az evés. Annál civilizáltabb és szocializáltabb az ember, minél inkább túl tudja haladni az állatvilágból örökölt hajlamait.

A létező pszichológiát inkább érdekelte a tudomány, mint az ember, és az evés formájában a világ materiális részét magába tömő lény meg végképpen elkerülte érdeklődését. Ezért nem volt Szathmáry Lajos könyvtárában egyetlen gasztropszichológiai írás sem. Ugyan létezett már 1980-tól az *Appetite* nevezetű folyóirat, ami éppen az evés pszichikus mechanizmusait hivatott feltárni, de ez kezdetben csak évente jelent meg, és nem volt ismert. Jelenleg a folyóiratot az Elsevier Kiadó gondozza, évente 6 száma jelenik meg, és 2006-ban 1,727-es, míg 2010-ben már 2,966-os impaktfaktorral rendelkezett. A tudományos folyóiratok impaktfaktorát a tudományos hatásból mérik annak alapján, hogy hány további tanulmányban idézik a benne közölt írásokat. Az evéslelektan kutatásának igazi fordulópontja az ezredforduló elejére tehető, amikor már fél tucat könyv foglalta össze az addigi kutatási eredményeket.⁴ A művek azóta számos kiadást értek meg. Az evés lélektana kibontakozásának történetéhez hozzátartozik, hogy az elhízás és a különféle evészavarok (anorexia nervosa, bulimia nervosa, farkaséhség) már a nyolcvanas években is a figyelem központjában voltak, és a problémát könyvtárnyi szakirodalom érintette. Az evés lélektanának új megközelítései azonban nem patológia-központúak, hanem a

mindennapi evés mechanizmusainak feltárására vállalkoztak. Jelentős adalékul szolgált a marketingtudomány, aminek célja a minél nagyobb mennyiségű áru (pl. táplálék) megkedveltetése és eladása volt. A továbbiakban szemelvényeket olvashatnak az evés lélektanának legfontosabb kérdéseiből.

Az ételpreferenciák mechanizmusai

■ Az evéslélektan központi kérdése, hogy milyen mechanizmusok miatt kedvelnek meg/fogyasztanak el egy ételt. Az evést három fontos hatótényező szabályozza: 1. evolúciós tényezők, 2. egyéni tapasztalatok (tanulás), 3. szociokulturális hatások (modellkövető tanulás, környezeti tényezők, kulturális hagyományok). A szabályzók négy tengely mentén befolyásolják az evési magatartást: 1. mennyiség, 2. minőség, 3. időzítés, 4. evési mód (lásd 1. táblázat).

1. táblázat. Szabályzó, illetve szabályozott tényezők az evési magatartásban

Szabályzó	Bio-evolúciós tényezők	Egyéni tapasztalatok	Szociokulturális hatások
Szabályozott			
Mennyiség			
Minőség			
Időzítés			
Evési mód			

Evolúciós tényezők az evés szabályozásában

■ Az evolúció a kontraszelekció útján szabályozza az egyes fajok evési szokásait, a táplálékszerzés módját, azt, hogy miből és mennyit fogyasszon az egyed. Tehát valamennyi szabályozott tényező esetén vannak evolúciós előírások. Ez a szabályozás annál merevebb, minél alacsonyabb fejlettségi fokon áll egy faj a törzsejlődés családfáján. A biológiai merev szabályozás egyre lazul, ahogy közeledik az evolúció az ember fejlettségének irányába.

A zsíros, édes és sós ételek kedvelése evolúciós örökség, mely a mai életkörülmények között egészségtelen. Ugyanakkor eme ételek korlátozottan voltak elérhetőek a korai ember genetikai képletét formáló környezetben. A zsíros étel kalóriadús, az édes íz az érett gyümölcs zamata, míg a sós étel az ásványi sók jelenlétét jelzi. Evolúciós túlélést biztosít az is, ha egy egyed sokat eszik, amikor van mit, mert a bőséget ínségek követik. Amelyik egyed megfelelő tartalékokat tudott elraktározni, túlélte az igen gyakori éhínségeket.⁵

Egyéni tapasztalatok jelentősége az evés szabályozásában

■ A mindenevő lények (pl. az ember) túlélését az biztosítja leginkább, ha felfedeznek valamennyi ehető kalóriaforrást. Ezért a populáció bizonyos egyedei hajlamosak ismeretlen tápanyagforrások megköstölésére is. Amennyiben az új étel fogyasztása káros emésztőszervi következményekkel (hányással, gyomorbántalommal stb.) jár az elkövetkező tizenkét órában, az egyed akár egy életre szóló undorral viszonyul később a panaszt okozó ételhez. A mechanizmust ízaverzió-tanulásnak nevezik.

Újabbán egyre jelentősebb tudományos figyelmet kap az ún. „Medicine Effect”. Egy adott étel kedvelése emelkedik, ha fogyasztását követően az emésztőszervi tüne-

tek enyhülnek.⁶ Ez a hatás figyelhető meg, ha egy egyed hiányos étkezést követően hozzájut egy életfontosságú tápanyaghoz, vagy hosszas éhezés után ételt kap. A tápanyaghiányt, illetve az éhséget csökkentő ízeket megkedveli. Minél nagyobb volt a nélkülözés, annál inkább fokozódik az éhséget csillapító étel megkedvelése.

Szociokulturális hatások az evés szabályozásában

A szociális fajok (pl. az ember) az ízaverziót képesek egymástól eltanulni, ami szintén túlélés értékű. Egy étel kívánatossága megszűnik, ha valaki kihányja, vagy látszik, hogy undorodva fogyasztja el. A gyerekek inkább megkóstolnak egy ismeretlen eledelt, ha látnak egy felnőttet jóízűen fogyasztani.⁷

A modellkövető tanulás jelentősen befolyásolja az ételpreferenciát. Az ember nem mindenki ételle iránt érdeklődik, hanem a referenciacsoport étkezési mintáját követi. Sok olyan csoport van, amellyel nehéz azonosulni, ezeknek az ételleit sem kívánják meg. Az ellenséges csoportok ételleit kimondottan kerülnek, sőt ártalmasnak gondolják. A gyerekek elutasítják az ismeretlen vagy ellenszenves személy által kínált ételt, míg megesszik, ha egy szeretett személy kínálja őket. Nyílt és rejtett társas viszonyok fejeződnek ki abban a módban, ahogy elkészítik az ételt, és ahogy elfogyasztják azt.⁸ Étvágygerjesztő az az étel, amit egy megfigyelt személy ízletesen, optimális körülmények között fogyaszt el. Annál kívánatosabbnak bizonyul egy étel, minél inkább rokonszenves, egészséges és sikeres a megfigyelt személy.⁹

A referenciacsoport a korai gyermekkorban az anya, később a kortárs csoportok. A modellkövetés ételpreferenciában betöltött szerepét a marketing-kommunikációban felhasználják. A fogyasztók számára műveleg állítanak elő referenciacsoportot. Ilyen volt pl. Popeye a tengerész, aki hőstetteit kizárólag spenótevés által volt képes véghezvinni. Az élelmiszer-reklámokban gyakran alkalmaznak véleménymeghatározó ideálszemélyt: sportolót, popsztárt, színészt. Az a személy, aki ugyanazt az ételt fogyasztja, amit a sztár, az virtuális evési-csoporttagságba kerül vele, ami az ősi idők lehető legszorosabb társas kapcsolatait mintázza.¹⁰

Az állatvilág döntő részében az anyagcsere rögzített, merev biológiai-evolúciós program szerint szerveződik. Az evolúció utolsó fejezetében – leginkább a minden-evők feltűnésével – jelent meg a tapasztalati szabályozás. Az egyedek saját tapasztalataik alapján tanulják meg, hogy mit érdemes megenni/kerülni. Az evolúciós fejlődés egyik legutóbbi vívmánya teszi lehetővé, hogy bizonyos egyedi evési szokások a faj – egymással érintkező – csoportjaiban terjedjenek. Az evésszabályozás eme rétege már kulturálisnak tekinthető. Ez a réteg minden bizonnyal az ember esetén a legjelentősebb. Fajunk viselkedése felszabadult a merev biológiai szabályozás alól, és a civilizáció során egyre fokozottabb jelentőséget nyert a tapasztalati, még inkább a kollektív tudáson alapuló szociokulturális szabályozás. Az evés evolúciós és civilizációs íve ezért egyre inkább a szociokulturális meghatározók erősödése felé halad.¹¹

Az evés archaikus-tudattalan hagyományai

■ Mivel az előbbieken vázolt elméleteket alig ismerhettem, a kilencvenes években egészen más megismerési utat választottam. Az evés lélektanának tipikus érdeklődése, hogy miért eszik az ember akkor is, ha nem éhes. A kérdés megválaszolásához gyűjteni kezdtem a szépirodalomban örökül hagyott evésjeleneteket. A leírások között bőven akadtak olyanok, melyekben a szereplők nem az éhség elverése érdekében, hanem valamilyen lelki okból ettek. Egy longitudinális kvalitatív közvéleménykutatást végeztem a civilizációtörténet celebjei körében – Homérosztól Cervantesen, Shakespeare-n, Adyn át egészen a mai szerzőkig – arról, hogy miért is eszünk. Az

internetről letölthető, digitálisan kezelhető, olyan archaikus és folklorisztikus szövegeket tartalomelemeztem, melyek az evés pszichikus rétegeire vonatkoznak. Az elhízás hátterében olyan evolúciós, kulturális és szocializációs tényezőket azonosítottam, melyek nem tudatosodott, irracionális, érzelmi működéseken keresztül hatnak, és melyek megnehezítik a testsúly tartós leadását. Az evés metaforáinak egy jelentős része az önfenntartással kapcsolatos: önvédelmet, a fenyegető világ agresszív leigázását, szétmarcangolását és lenyelését, illetve a kiteljesedő hatalmat jelöli. Egy másik jelentéskörben fajfenntartás értelmű, az élet szüntelen folytatását és megismétlést szimbolizálja. A harmadik analógiás tartományban az étkezés szellemi (olykor transzcendens) magaslatokba juttatja az embert. Az ételnek nem pusztán tápértéke, hanem érzelmi értéke is van, ami a mai étkezést inkább meghatározza, mint a fiziológiai jelzések. Az eredmények kifejtése egy egész könyv terjedelmét is meghaladja, ezért itt csak ajánlani tudom *Az evés lélektana* (2004) című könyvem. A testsúlyfogyasztás során fontos az evés emocionális értékének pszichoterápiás feltárása, tudatosítása és korrigálása.¹²

A szoptatás sikerességét akadályozó kognitív tényezők

■ Az evés korai problematikája abból ered, hogy az anyák túl rövid ideig szoptatják gyermekeiket. A korai etetési szokásokat feltáró vizsgálatunkban kilencvenegy, a terhesség 2–3. trimeszterében járó primipara szoptatásra vonatkozó ismereteit és hiedelmeit vizsgáltuk kérdőíves eljárással. A kérdőív hatvan helyes, illetve téves állítást tartalmazott, a velük való egyetértés mértékét ötfokú Likert-skálán jelölték be a vizsgált személyek. A szoptatást a 6. hónap előtt abbahagyó és a tovább szoptató nők között szignifikáns különbséget találtunk néhány állítás megítélésében. Az alábbi állításokkal a szoptatást korábban feladó anyák inkább egyetértettek, mint az optimális ideig szoptatók:

- A túl hosszú ideig szoptatott baba később nehezen szakad el anyjától, kevésbé lesz önálló.
- Az üvegből való táplálás során ugyanolyan kapcsolat alakítható ki a gyermekkel, mint a szoptatás alatt.
- Meg kell akadályozni, hogy a baba szoptatás során elszenderedjen, apró csípésekkel kell továbbra is aktívvá tenni.
- Ha a szoptatás során a csecsemő elalszik, rossz szopóvá válik.
- Az éjszakai sírásról könnyen leszoktatható a baba, ha nem szokja meg, hogy ilyenkor mindig felveszik.
- A szoptatás során kialakuló intim kapcsolatból az apa ki van zárva.

Ezen téves hiedelmek korrigálása a szoptatás hosszát növelheti. A kutatás további érdekes eredménye, hogy a várandósság idején a kismamák pontosan megjósolták, meddig lesznek képesek szoptatni. A várakozások önbeteljesítő jóslatnak bizonyultak.¹³

Az evészavarok periódusos rendszere (a Potenciális Evészavar Generátor)

■ Az utóbbi 130 évben egyre rövidebb időközönként írnak le újabb evészavarokat: anorexia (1873), bulimia (1979), izomdiszmorfia (1993), orthorexia (1997). Szükségszerű, hogy a közeljövőben újfajta evészavarok jelenjenek meg, mivel a táplálkozás regulációja több szempontból is patológiás állapotba sodródott. Ezért munkatársaimmal egy olyan periódusos rendszer alapjait vázoltuk, mely segít eligazodni az ismert evészavarok bonyolult szövevényében, ezenfelül újabb – eddig azonosítatlan – potenciális evészavarok sziluettjét jelzi.

Az evést szabályozó lélektani tényezők négy tengely mentén befolyásolják az evési magatartást (lásd 1. táblázat).

Bármely patológiás viselkedés a szokványoshoz képest szélsőséges. Az extrémítás egyrészt a túlszabályozottságból, másrészt a szabályozatlanságból adódhat. Az evés bármelyik szabályozott tengelye lehet túlszabályozott (merev, dogmatikus, fanatikus) vagy alulszabályozott (kaotikus, anarchikus).

A négy szabályozott tengely extrém végpontjainak mátrixa a legkülönbélebb potenciális evészavar-konstellációt adhatja. Ezáltal 24 lehetséges evési anomália attribútumai állíthatók elő, melyek alapján az új evészavarok tünetei definiálhatók.

2. táblázat. A potenciális evészavarok generálását segítő keresztsema

tengelyek		mennyiségi		minőségi		idői		evési mód	
		szabályozott	szabályozatlan	szabályozott	szabályozatlan	szabályozott	szabályozatlan	szabályozott	szabályozatlan
minőségi	szabályozott	anorexia, pránizmus, inverz anorexia, orthorexia	monofágia, orthorexia, zsír-, só-, cukor fobia						
	szabályozatlan	pica, zsír-, só-, cukor függőség, bulimia	ellízás, falásroham, bulimia						
idői	szabályozott	orthorexia	ünnepi zabalás	hedonorexia nervosa	orális kényszer				
	szabályozatlan	stresszorexia	lakodalmos kutyá effektus	rigid orális fixáció	orális vakság				
evési mód	szabályozott	finny	etelési kényszer	finny	?	Vallásos orthorexia	?		
	szabályozatlan	?	orális függőség	?	szemétevés	?	?		

A jövőben a tünetek súlyosságát becsülő kérdőív hozható létre, melynek alkalmazásával – különféle szubkulturákban – epidemiológiai vizsgálatok végezhetőek. Anticipálhatóvá válik, milyen lélektani, kulturális, gazdasági és társadalmi feltételek segítenék a jelenségek kialakulását és elterjedését. A ma még virtuális evészavarok megelőzésére/leküzdésére kommunikációs stratégiák, terápiás irányelvek dolgozhatók ki.¹⁴

Médiaüzenetek és evészavarok

■ Az evési szokásokat egyre inkább a médiamarketing befolyásolja. Az élelmiszerekre vonatkozó médiaüzenetek öt nagy kategóriába sorolhatók:¹⁵

1. *Légy sovány!* A hatvanas évek óta megduplázódott az elhízottak száma a világ tehetősebb részein. Még sohasem volt az emberiség ilyen kövér, mint ma. Amennyiben a tendenciák folytatódnak, holnap még kövérebb lesz a fogyasztói társadalom populációja. Az elhízás következményei 40–70 milliárd euró költséggel terhelik az Európai Unió költségvetését. Az egyik „legsúlyosabb” népegészségügyi kihívás és kudarc az elhízás megelőzése és kezelése. Indokolt tehát az elhízás ellen tenni. A népességet igen erős médianyomás próbálja rávenni az ideális súly elérésére. A szerző eddig több mint ezer magyarországi fogyókúra-reklámmal gyűjtött össze. Semmilyen egyéb szolgáltatást vagy terméket nem hirdetnek ennyiféleképpen. A fogyókúra iparosodása az ezredforduló környékére tehető.

2. *Egyél, fogvassz!* A fogyasztói társadalom lényege a fogyasztás, leggyakoribb jelmondata: „Vegyed, fogvassz, egved!” Addig marad fenn, amíg a fogyasztás vágya

fenntartható. A médiaüzenetek állandó elégedetlenségi állapotot gerjesztenek. Mindig van egy újabb és jobb termék, amivel még nem rendelkezik a fogyasztó.

3. *Félj az ételektől!* Míg a nyolcvanas évek fő híre és réme az AIDS volt, a félelem középpontjában a szex állt, addig a kilencvenes évektől megjelentek az ételfóbiák. Minden évnek megvolt a kitüntetett (zsír-, cukor-, só-, koleszterin- stb.) fóbiája. Az ételekre vonatkozó aggodalom mértékét jól tükrözi a téma sajtónyilvánossága, ami maga is gerjeszti a fóbiákat. A németországi sajtóban 2006-ban többször említették az ételbotrány szót, mint az iraki háborút.

4. *Az étel el fog fogyni!* A sanyarú évmilliós tapasztalat azt sugallja, mindent meg kell enni, akkor és addig, amíg van. Az ember akkor is hajlamos válságevésre, amikor ennek nincs ésszerű oka.¹⁶ Az utóbbi években 150 millióval emelkedett az éhezők száma a Földön. Naponta tizenhétezer gyermeknél több hal éhen.

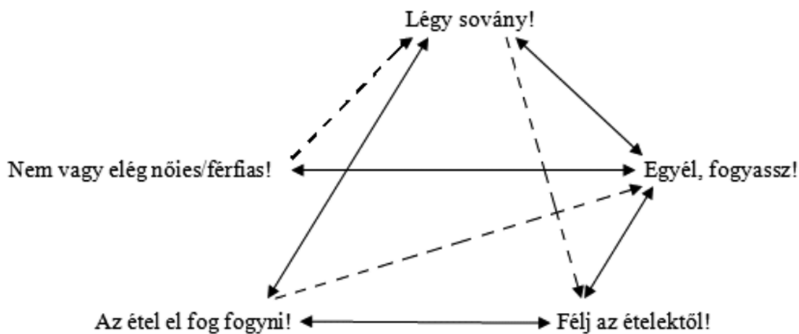
5. *Nem vagy elég nőies/férfias!* Az ideálokat a média közvetíti. A modellt a média-megjelenés előtt órákon keresztül sminkelik, több tucat felvételtől választanak egykét fotót, amit ráadásul digitális képjavító módszerekkel tovább manipulálnak. Lehetetlen az ideálképhez felnőni. Az egyénnek még pillanatokra sem adatik meg, hogy úgy fessen, mint a mintául szolgáló modell. A nők kilencvennyolc százaléka nem tartja magát elég szépnek.

Patogén médiaüzenetek

■ Az üzenetek egyes kategóriái kongruensek, logikailag jól megférnek egymással, míg vannak olyanok, melyek kettős kötést alkotnak. A kettős kötés (double-bind) olyan többrétegű felszólítás, mely előír egy cselekedetet, egyszersmind meg is tiltja azt. Nem létezik rá megfelelő reakció, mivel akármilyen a cselekedet, az sérti az üzenet valamelyik rétegét.

Valójában az evésre vonatkozó médiaüzenetek többrétegűek és többszörösen ellentmondásosak, ezért helyesebb lenne többszörös kötésről (multiple-bind) beszélni, mely jelenség több szinten zavarja össze az evés szabályozását.¹⁷

1. ábra. Az evésre vonatkozó többszörösen ellentmondó üzenetek (multiple-bind) a médiában



Az egymással kongruens üzeneteket szaggatott vonalak jelzik, míg dupla végű nyilak jelölik azokat a felszólításokat, melyek kölcsönösen kizárják egymást.

Az evészavar ma már nem pusztán egészségügyi probléma, hanem társadalmi állapot, melyet az egészségügy önmagában képtelen kezelni. Társadalmi, politikai, gazdasági és médiabeavatkozások szükségesek.

A probléma kezelésére egy olyan rendszer bevezetését javasoljuk, amely az ételek csomagolásán található vonalkód mobiltelefonos dekódolásával információt juttat el a fogyasztónak az étel különféle összetevőiről, esetleg eredetéről vagy egyéb tulajdonságairól. A készülék a beérkezett adatokat összesíti, és az egyéni testtömegindex, illetve a táplálkozás egyéni jellegzetességei (vallás, egyéb preferencia [pl. vegetarizmus], betegség [pl. diabétesz vagy ételallergia], egyéb diétás előírások) alapján javaslatot tesz az ideális étkezésre (milyen kódjelű ételt kellene fogyasztani/kerülni). A készülék az elfogyasztott étel mennyisége és minősége alapján előre jelezné, hogy a személy aktuális étkezési szokásai mellett milyen testtömegindexre, illetve betegségekre számíthat bizonyos időciklusokon belül.¹⁸

■ JEGYZETEK

1. Woody Allen.
2. Végh Antal: Vándorbot. Északi utakon – nyugati utakon. Gondolat, Bp., 1984.
3. Forgács Attila: Társadalmi eszmény és elhízás. „I can get no satisfaction”. *Legis Artis Medicinae* 2008. 18(8–9). 632–636.
4. Alexandra W. Logue: *The Psychology of Eating and Drinking*. W. H. Freeman & Co., New York, 1985; Elizabeth D. Capaldi (ed.): *Why we eat what we eat. The psychology of eating*. American Psychological Association, Washington DC 1996; John L. Smith: *The psychology of food and eating. A fresh approach to theory and method*. Palgrave, New York, 2002; Jane Ogden: *The Psychology of Eating*. Blackwell Publishing, Oxford. 2003; Forgács Attila: *Az evés lélektana*. Akadémiai Kiadó, Bp., 2004; Bryan Wansink: *Mindless eating: Why we eat more than we think*. Bantam Books, New York 2006.
5. Forgács Attila: Az íz- és ételpreferenciák pszichoszociális háttere. In: Túry F. és Pászthy B. (szerk.): *Evészavarok és testképzavarok*. ProDie Kiadó, Bp., 2008. 353–365.
6. Forgács Attila: Az evészavarok társadalomlélektani háttere. *Háziorvos Továbbképző Szemle*, 2008. 13. 7–11. letölthető: http://test.lam.hu/upload/pdf/tarsadalmi_eszmeny_es_elhizas-1635.pdf
7. Alexandra W. Logue: i. m.
8. Forgács Attila: *Az evés lélektana...*
9. Forgács Attila: *Az íz- és ételpreferenciák...*
10. Forgács Attila: *Az evés lélektana...*
11. Forgács Attila: *Az evészavarok társadalomlélektani háttere...*
12. Forgács Attila: *Az evés lélektana...*; i. m.; Forgács Attila: *Az étel, az evés és a testméretek pszichoarchaikus jelentésrétegei*. Pszichoszomatikus füzetek 25. A Magyarországi Bálint Mihály Pszichoszomatikus Társaság és a Magyar Pszichofiziológiai és Egészséglélektani Társaság közleményei, Bp., 1991; Forgács Attila: *Táplálkozás és szexualitás*. *Korunk* 1992. 2. 22–26.
13. Kocsis Enikő – Forgács Attila – Márton Sándor: A szoptatással és a gyermekgondozással kapcsolatos előzetes ismeretek szerepe a csecsemő táplálási módjának megválasztásában. *Orvosi Hetilap* 2001. 51. 2845–2849.
14. Forgács Attila – Forgács Dalma – Németh Marietta: Potenciális evészavar kreátor. *Az evészavarok kontingenca elmélete. Testtől lélekig*. Magyar Relaxációs és Szimbólumterápiás Egyesület lapja 2010. 1. 2010. 45–71.
15. Forgács Attila: Médiatünetek és evészavarok. *Magyar Tudomány* 2010. 11. 1300–1305. letölthető: <http://www.matud.iif.hu/2010/11/03.htm> részletesebben: <http://mindengyerek.hu/forgacs-attila-mediatunetek-es-eveszavarok/>
16. Forgács Attila: *Az evés lélektana...*
17. Forgács Attila: *Médiatünetek és evészavarok...*
18. Forgács Attila – Forgács Dalma: *Dietetikus a mobiltelefonban*. Új Diéta 2011. (Megjelenés folyamatban).