

Здоровое пищевое поведение: мифы и реальность

Абраменков Артур Игоревич, медицинский психолог
ПКБ им. Алексеева

На перекрестке



Идеальное тело

- Худое (низкий ИМТ)
- Мышечное (высокий процент мышечной массы)
- Обезжиренное
- Также Обезвоженное (“высушенное”)
- ...дисфункциональное!



Миф 1. Ограничения в питании работают

- Сотни исследований, проведенных начиная с 1940-х гг., показали, что за первые четыре – шесть месяцев диеты люди в среднем теряют от 2 до 6 кг [1,2,3,4,5]
- Это справедливо по отношению ко всем видам диет – низкокалорийной, низкожировой, низкоуглеводной или любой другой из ныне популярных
- Группа страдающих ожирением волонтеров согласилась голодать (в больничных условиях) в течение 38 дней. По окончании эксперимента за ними наблюдали разное количество времени. Среди тех, за кем следили менее двух лет, 23 % набрали большее число килограммов, чем сбросили; 83 % находившихся под наблюдением два года и более тоже **поправились с избытком**. [6]
- Соотношение мышечной и жировой массы меняется после восстановления веса в пользу жировой [8]

Миф 2. У Вас получится управлять своим весом

- Вес – это генетически заданный диапазон [9]
- Если существует такое число килограммов, к которому вы снова и снова возвращаетесь после резких изменений в обоих направлениях, вероятнее всего, это середина вашего диапазона. По мнению одного из экспертов, организм начинает борьбу за увеличение массы тела, когда ее среднее значение уменьшается на 7 кг [10]
- Трудно выйти за рамки диапазона массы тела, определенного нашими генами, но и доказывают, что от генов зависит, сколько килограммов мы можем набрать [7].

Биологически адекватный вес: признаки

- Отсутствуют:

- 1) диеты/ ограничения в питании
- 2) приступы переедания
- 3) избыточные тренировки

- Поддерживает:

- 1) нормальное психическое и физиологическое функционирование
- 2) нормальный рост и развитие у детей и юношества

- Согласуется с:

- 1) преморбидным весом (весом до заболевания)
- 2) полом
- 3) этнической принадлежностью
- 4) семейной историей

Миф 3. Вы поправитесь, если не будете следить за своим питанием

- По результатам пятилетних исследований, дети подросткового возраста, соблюдавшие какие-либо диеты, в дальнейшем были больше подвержены риску набрать лишний вес, чем те их ровесники, чей образ жизни в течение пяти лет не включал в себя каких бы то ни было методик питания (Ньюмарк-Штэйнер и соавт., 2006)
- Тщательным изучением интуитивного питания в 2005 году занялись Стивен Хокс, профессор университета Бригэма Йанга, и его коллеги (Хокс и соавт., 2005). По результатам их исследований, люди, возобновившие связь со своей пищевой интуицией, впоследствии гораздо реже страдали от таких проблем, как лишний вес, повышенный уровень липидов в крови, заболевания сердца.

Миф 4. Нужно контролировать свое питание ради здоровья

- Диетический опыт повышает количество эпизодов переедания [11]
- Фремингемское исследование сердечных патологий, продлившееся 32 года, продемонстрировало, что, вне зависимости от изначального веса, вне зависимости от того, были ли испытуемые худыми или страдали от ожирения, вне зависимости от других факторов кардиоваскулярного риска (курение, гиподинамия), те, чей вес постоянно меняется (эффект йо-йо), в два раза чаще умирают от сердечно-сосудистых заболеваний, уровень смертности у них значительно выше, чем в среднем, более того, высок риск преждевременной смерти. [11]
- Высокобелковые диеты статистически связаны с целым рядом телесных болезней [11]
- Психологические исследования последствий диетического опыта показали, что те, кто в подростковом возрасте использует диету для регуляции веса, впоследствии в 8 раз чаще страдают расстройствами пищевого поведения [11]
- Вес не является показателем здоровья

Реальность 1. Диеты искажают мышление

Эксперимент Киза [8]:

- Тревога в связи с едой
- Постоянная раздражительность, подавленное настроение, нервозность
- Проблема с концентрацией внимания и «туман» в голове
- Перепады настроения, приступы раздражительности
- Ощущение усталости, сонливости, слабость и головокружения
- Снижение либидо

M.W. Green [12]:

- Люди, ограничивающие себя в питании, запоминают меньше слов, чем те, кто не соблюдает особый режим питания, не могут надолго сконцентрироваться и медленнее реагируют на раздражитель при выполнении задач на скорость

Реальность 2. Диеты вызывают стресс

- Джанет Томияма, которая наблюдала за худеющими женщинами и изучала образцы их слюны, установила, что диета вызывает стрессовую реакцию организма, в результате чего гормон кортизол высвобождается и попадает в кровь



Реальность 3. Диеты ухудшают настроение

- Эксперимент Киза: У шести из 36 участников наблюдались более серьезные психологические проблемы. Им стали свойственны резкая перемена настроения, непроизвольное жевание жвачки (они изжевывали десятки пачек в день до тех пор, пока Киз не ограничил выдачу двумя пачками), мелкое воровство в магазинах и приступы вредного диетического жульничества: потребление сырой брюквы или мусора [8]
- Вызывает негативные эмоции, потому что худеющим свойственно смешивать свои пищевые привычки с чувствами вины и стыда [13]



BAD
MOOD

Реальность 4. Расстройства пищевого поведения

- Нервная Анорексия
- Нервная Булимия
- Приступообразное переедание



Здоровое питание по Э. Сэттер

Нормальное пищевое поведение – это приступать к еде тогда, когда ты голоден, и заканчивать – когда насытился. При этом можно выбирать ту еду, которая тебе нравится, и есть её, и съесть действительно **столько, сколько нужно**, а не останавливаться тогда, когда ты думаешь, что нужно остановиться. Нормальное питание предполагает возможность подумать о том, чтобы **выбирать пищу, богатую нутриентами**, но при этом **не быть настолько осторожным**, чтобы ограничивать себя во вкусной еде. Нормальное пищевое поведение предполагает, что **иногда** вы разрешаете себе есть потому, **счастливы, вам грустно, или скучно**, или просто потому, что вам от этого хорошо. Нормальное питание – это обычно **три приёма пищи в день, или четыре, или пять, или перекусы в течение всего дня**. Оно предполагает, что вы можете оставить печенье на тарелке потому, что завтра вам снова будет можно его есть, или – съесть больше сейчас, потому что вкус просто изумительный. Нормальное пищевое поведение – это **иногда переесть**, чувствовать распирающие и дискомфортные ощущения. А **иногда – это недоедание** и мысли о том, что хотелось бы съесть ещё. Нормальное питание – это умение **доверить своему телу** работу по восстановлению за ваши ошибки в питании. Нормальное питание требует от вас некоторого времени и внимания, но в то же время остаётся всего лишь **одной из важных сфер в вашей жизни**. Если коротко, нормальное питание – **гибкое**. Оно может меняться в ответ на ваш голод, ваше расписание, доступность пищи и ваши



Модель компетентного питания: естественные желания

- Мы хотим есть столько, сколько хотим еды, которая нам нравится. . . не чувствуя себя виноватым и не беспокоясь о последствиях. Например, что наш вес выйдет из-под контроля.
- Мы хотим наслаждаться вкусной едой с другими людьми. . . не чувствуя, что едим слишком много неправильной пищи в глазах других.
- Мы хотим кормить других людей и наших детей так, чтобы они получали удовольствие от еды, не опасаясь, что это приведет к негативным последствиям.

Модель компетентного питания: биологический потребности

- Голод и стремление выжить.
- Аппетит и потребность в удовольствии.
- Наша биологическая склонность поддерживать определенный вес тела.

Еда (Пища) - любое вещество, пригодное для еды и питья живым организмам для пополнения запасов энергии и необходимых ингредиентов для нормального течения химических реакций обмена веществ: белков, жиров, углеводов, витаминов, минералов и микроэлементов (Britannica I. E. et al. Encyclopædia britannica. – Encyclopaedia Britannica, Incorporated, 1957)

Питание - это прием пищевых продуктов в соответствии с диетическими потребностями организма (ВОЗ).

Питание - процесс поглощения пищи живыми организмами для поддержания нормального течения физиологических процессов жизнедеятельности, в частности, для восполнения запаса энергии и реализации процессов роста и развития; составная часть обмена веществ (Экология человека. Понятийно-терминологический словарь. — Ростов-на-Дону. Б.Б. Прохоров. 2005)

Модель компетентного питания: компоненты

1. Контекст
2. Позитивное отношение к еде
3. Принятие
4. Внутренняя регуляция



Модель компетентного питания: контекст

- **Простая структура** – 3 приёма пищи, 3 перекуса, 3 часа интервал между приёмами пищи. Это структура усредненного нормального пищевого поведения. Это среднестатистическое интуитивное питание (многие люди на ИП питаются примерно так).
- **Физиологический комфорт** – это то ощущение голода и сытости, основанное на уровне сахара в крови, который поддерживает печень, расходуя гликоген. Через 2-3 часа начинает падать уровень сахара в крови организм начинает потреблять гликоген. Запасов гликогена хватает максимум на 4-5-6 часов, если у человека был перекус, который не содержал сложных углеводов, то через час, два уровень гликогена снизится и ему точно нужно будет есть.



Модель компетентного питания: позитивное отношение к еде

- Есть можно все. Продуктов, которых употреблять нельзя – не существует
- Правильное питание означает, что вы можете чувствовать себя комфортно и быть честным с самим собой в отношении того, чего вы хотите и что вам нужно. Это позволяет вам беспристрастно реагировать на свои желания и потребности. Что может быть лучше?



Модель компетентного питания: принятие

Принятие пищи - это доверие к себе

С точки зрения Satter, ключом к превосходному питанию является разнообразие, выросшее из подлинного удовольствия от еды. Принятие пищи не означает, что вы должны есть «здоровую» пищу. Вместо этого речь идет о:

- Позвольте себе есть пищу, которая вам нравится.
- Спокойствие и расслабленность в присутствии незнакомой еды.
- Эксперименты с незнакомой едой.
- Выбор и выбор из того, что есть в наличии.



Модель компетентного питания: внутренняя регуляция

- Интероцептивная осознанность: прислушивайтесь к сигналам голода и сытости
- Ешьте, когда голодны
- Останавливайтесь, когда сыты
- Регулируйте собственные эмоции не с помощью еды



Модель компетентного питания: формула

- ❑ **Контекст + навыки принятия = Разнообразие и, следовательно, телесная удовлетворенность**
- ❑ **Контекст + возможности внутреннего регулирования = Энергетический баланс и, следовательно, конституционально соответствующий вес тела**



Модель компетентного питания: формула

- Компетентные едоки имеют такой же или более низкий ИМТ, имеют более высокие уровни ЛПВП (Липопротеины высокой плотности) и более низкое артериальное давление даже при стресс-тестах, и имеют меньший риск заболеть сердечно-сосудистым заболеваниями. Примечательно, что они также более здоровы в эмоциональном и социальном плане.



- Psota T, Lohse B, West S. Associations between eating competence and cardiovascular disease biomarkers . J Nutr Educ Behav Suppl. 2007; 39:S171-S178

Ссылки на исследования

1. Albert Stunkard, Mavis McLaren-Hume, "The Results of Treatment for Obesity: A Review of the Literature and Report of a Series", *Archives of Internal Medicine* 103, no. 1 (1959): 79–85;
2. William Bennett, "Dietary Treatments of Obesity", *Annals of the New York Academy of Sciences* 499 (June 1987): 250–63;
3. Jeanine Cogan, Esther Rothblum, "Outcomes of Weight-Loss Programs", *Genetic, Social, and General Psychology Monographs* 118, no. 4 (1993): 385–415;
4. M. G. Perri and P. R. Fuller, "Success and Failure in the Treatment of Obesity: Where Do We Go from Here?", *Medicine, Exercise, Nutrition and Health* 4 (1995): 255–72;
5. Alain J. Nordmann et al., "Effects of Low-Carbohydrate vs. Low-Fat Diets on Weight Loss and Cardiovascular Risk Factors: A MetaAnalysis of Randomized Controlled Trials", *Archives of Internal Medicine* 166, no. 3 (February 13, 2006): 285–93, doi:10.1001/archinte.166.3.285.
6. David W. Swanson and Frank A. Dinello, "Follow-up of Patients Starved for Obesity", *Psychosomatic Medicine* 32, no. 2 (March 1, 1970): 209–14
7. E. A. Sims, "Experimental Obesity, Dietary-Induced Thermogenesis, and Their Clinical Implications", *Clinics in Endocrinology and Metabolism* 5, no. 2 (July 1976): 377–95.
8. Keys A. et al. *The biology of human starvation.*(2 vols). – 1950.
9. Harris R. B. S. Role of set-point theory in regulation of body weight // *The FASEB Journal*. – 1990. – Т. 4. – №. 15. – С. 3310-3318.
10. Из высказываний Джеффри Фридмана: Kolata, *Rethinking Thin*, p. 125.
11. Бронникова С. *Интуитивное питание. Как перестать беспокоиться о еде и похудеть.* – Litres, 2020.
12. M. W. Green et al., "Impairment of Cognitive Performance Associated with Dieting and High Levels of Dietary Restraint", *Physiology & Behavior* 55, no. 3 (March 1994): 447–52
13. B. Wansink, M. Cheney, and N. Chan, "Exploring Comfort Food Preferences Across Age and Gender", *Physiology & Behavior* 79, nos. 4–5 (September 2003): 739–47, doi:10.1016/ S0031-9384(03)00203-8.

