

Содержание

От автора	5
Глава 1	
Как еда стала сложной темой	12
Глава 2	
Мы все больны, или Почему портятся отношения с едой	17
Глава 3	
Что такое нарушение пищевого поведения и как его распознать	26
Глава 4	
Расстройства пищевого поведения: тайная эпидемия	32
Глава 5	
Без фокуса на вес. Индекс массы тела	45
Глава 6	
Голод и насыщение: как услышать свое тело	71
Глава 7	
Еда и эмоции	92

Глава 8

Переедание: почему оно возникает и как с ним бороться.....	109
---	------------

Глава 9

Боди-имидж.....	141
-----------------	------------

Глава 10

Питание: базовый курс	160
-----------------------------	------------

Глава 11

Мифы.....	206
-----------	------------

Глава 12

Кому добавки?	232
---------------------	------------

Примечания	239
------------------	------------

Дополнительная литература	249
---------------------------------	------------

От автора

Скорее всего, вы взяли эту книгу в руки потому, что волнуетесь о своем питании. Прежде чем съесть апельсин, вы прикидываете, сколько в нем сахара. Время от времени, обычно 1 января или «с понедельника», клянетесь не есть сладкого, соленого и жареного. Или под настроение чередуете интервальное голодание с низкоуглеводной диетой, пытаетесь понять, что же все-таки лучше. Вы подписаны на десяток специалистов по питанию в Instagram, с интересом читаете новости от британских ученых и, возможно, уверены, что единственный здоровый рацион питания — это палеодиета (вегетарианство, кетодиета, сыроедение, и т. д.). Одним словом, вы убеждены, что за питанием нужно следить, не позволять себе «лишнего» и придерживаться строгих правил.

На языке науки все это называется *нарушением пищевого поведения*. Чтобы вам было чуть поспокойнее, сразу скажу, что вы не одиноки: тревожные, противоречивые отношения с едой в современном мире стали нормой. Приблизительно 50–75% женщин¹ делят продукты на плохие и хорошие, пробуют на себе модные диетические концепции, тревожатся о съеденном и испытывают моральные страдания при виде свежего круассана. Разнообразные признаки нарушения пищевого поведения были обнаружены у 61% девочек и 28% мальчиков². До 35% людей, однажды попробовавших ограничивать себя в еде, становятся

патологически зависимы от диет, а 25% из них рано или поздно доходят до настоящего *расстройства пищевого поведения*³. Пугающая цифра, не так ли? Особенно если представить, что анорексия или булимия начались с невинного желания похудеть на размерчик.

Я предлагаю посмотреть правде в глаза. Постоянно быть на диете — это жалкий способ существования. В жизни, где все подчинено мыслям о правильных продуктах и жесткому спортивному режиму, не остается места для спонтанности, яркости и счастья.

Не поймите меня неправильно, дисциплина — это важно. Она помогает достигать поставленных целей и дает некоторое чувство безопасности и стабильности в нашем штормовом мире. Но когда мы настраиваем себя на чрезвычайно жесткую диету или изматывающий спортивный режим, мы лишаем себя шанса попробовать что-то новое, мечтать по-крупному, в конце концов, наслаждаться жизнью.

День на диете прожит зря, если весы не показали минус 400 г или съедено больше калорий, чем планировалось. Поход в ресторан с друзьями становится мукой, если в меню одна только пицца. Отпуск напоминает армию: еда по часам, чемодан забит протеиновыми батончиками, в 21:00 надо быть в кровати — иначе можно «все испортить». Диеты снижают не только вес, но и качество жизни!

Я призываю вас подумать, от чего вы действительно отказываетесь, когда садитесь на диету. Редко это просто картошка и майонез. Диета отнимает у нас способность общаться, расслабляться, наслаждаться моментом, да еще и пытается контролировать нашу жизнь!

Я знаю, потому что сама через это прошла. В моих натянутых отношениях с едой были периоды подсчета калорий, исключения из рациона целых групп продуктов, отказ от глютена, сахара, муки, молока, масла. Я была на низкоуглеводной, потом

на высокоуглеводной диете, придерживалась вегетарианства, сыроедения. Хотя я занималась с тренером в зале пять раз в неделю, мне было трудно решиться съесть кусочек арбуза — ведь от него «зальет пресс». Я ходила в зал через не могу, лишь бы не чувствовать вину, что пропустила тренировку. При этом все свое свободное время я посвящала еде: изучала блоги о питании, готовила по рецептам с тэгом #правильноепитание, читала книги (к сожалению, в основном запугивающие и демонизирующие еду).

Таким образом, мое увлечение нутрициологией началось как часть истории нарушения пищевого поведения. Интерес и мотивация к учебе исходили только из желания похудеть и иметь ярко выраженный пресс. Более того, когда я начала учиться на нутрициолога, мои отношения с едой были испорчены настолько, что однажды после работы, вместо того чтобы пропустить ужин, я обнаружила себя на Трафальгарской площади с пакетом конфет. Уже пустым, разумеется. Тогда я не понимала, почему сорвалась, сегодня знаю — это типичная реальность «диетчика».

Я рассказываю о себе, потому что не хочу, чтобы, читая эту книгу, вы чувствовали стыд или страх осуждения. Проблемы с едой в современном мире есть у многих, если не у большинства. Но мы редко говорим об этом или просто не осознаем проблему. Наличие диплома диетолога, кстати, не защищает от неадекватных отношений с пищей. Часто даже наоборот: чем больше знаешь о еде, тем хуже отношения с ней. Согласно исследованиям, среди диетологов и нутрициологов часто встречаются случаи орторексии (болезненная заикленность на «здоровом» питании) и жесткого контроля рациона. Например, среди 636 американских диетологов каждый второй имел риск развития орторексии и 13% — риск развития расстройства пищевого поведения⁴. А среди медицинских работников симптомы орторексии нашли у почти 45% опрошенных⁵.

Я смогла наладить отношения с едой, только когда перестала сидеть на диетах и начала практиковать осознанное питание. Поверьте, сначала я тоже со скепсисом относилась к советам: «Слушай себя, ни в чем себе не отказывай и все будет хорошо». Однако после досконального изучения научных исследований мое мнение поменялось. Я начала питаться согласно сигналам голода и насыщения, реагировать на потребности моего тела. Занималась спортом только тогда, когда действительно хотела этого и тренировка была в радость. И самое главное — я перестала думать о еде как о проблеме. Да, я прошла период набора веса, но это было необходимо, как минимум, чтобы вернуть месячные. Ах да, я не сказала? У меня пропали месячные на год или больше, что неудивительно при низком проценте жира в организме и жестком дефиците калорий. Со временем цикл восстановился, мой вес стабилизировался: после набора он снизился и установился там, где моему телу, да и мне, сейчас комфортно. Наконец у меня появилось больше свободного времени и места в голове, которая теперь не была забита мыслями о еде.

И все же книга не обо мне. Книга о том, как здорово жить в мире, где еда — это просто еда, а не враг, культ, испытание или наказание.

Миру плевать, какая у вас талия. Но ему нужны люди, которые знают себе цену и не боятся быть собой. Женщины, которые будут отстаивать то, что правильно, и бороться с тем, что неправильно. Миру нужны люди, которые не стыдятся своего голода и не оправдываются, съев кусок торта. Миру нужны люди, которые уважают себя, не пытаясь втиснуться в узкие рамки стереотипов.

У каждого человека на планете есть полное право питаться без условий и ограничений и не наказывать себя за добавку. У каждого есть право выбирать ту еду, которую он действительно хочет.

Психологически очень сложно отказаться от диет. В конце концов, когда-то вам наверняка удавалось сбросить вес с их помощью. Но попробуйте найти хоть одно качественное исследование по похудению, участники которого смогли удержать результат через пять лет. Вместо того чтобы принести нам здоровье и стройность, диеты отнимают у нас лучшие годы и радость жизни. Мое предложение — попробуйте прожить один год без диет! Вы удивитесь, насколько лучше могут стать ваше тело и жизнь в целом.

В этой книге вы не найдете четкого плана питания, низкокалорийных рецептов, чудесных лайфхаков о расщеплении жира и детокс-протоколов. Но она поможет вам понять, как формируются отношения с пищей, как они нарушаются, а главное, что делать, чтобы вернуть все на свои места.

Здесь собраны практические советы и упражнения, помогающие вырваться из лап диет-индустрии.

- Пошаговая инструкция, как перестать переедать.
- Руководство по составлению меню без диетических шаблонов и ограничений.
- Советы по обретению баланса между здоровым питанием и свободой в питании.
- Инструменты сострадания и любви к своему телу, особенно когда это очень сложно или, кажется, даже невозможно.

Основные понятия

Чтобы во время чтения вам не приходилось гуглить новые для себя понятия, самые важные для нашего разговора термины я хочу объяснить сразу.

Нервная анорексия — расстройство пищевого поведения, при котором человек ограничивает себя в питании, испытывает

панический страх по поводу набора веса и постоянно переживает насчет своей внешности. При анорексии нарушен образ тела, вес чрезмерно влияет на самооценку, человек отрицает проблему низкой массы тела.

Компульсивное переедание (приступообразное переедание) — расстройство пищевого поведения, которое характеризуется регулярными эпизодами поедания очень большого объема пищи до состояния сильного дискомфорта или боли, с чувством утраты контроля над собой. Человек ест, даже когда не чувствует голод. Такое переедание случается минимум раз в неделю в течение трех месяцев.

Нервная булимия — расстройство пищевого поведения, при котором эпизоды перееданий компенсируются рвотой, приемом слабительных, голоданием или изнуряющими тренировками. Такое переедание и компенсирующее поведение происходят в среднем минимум раз в неделю в течение трех месяцев.

Орторексия — нездоровая одержимость здоровой и «чистой» едой. Люди с орторексией поглощены планированием и приготовлением здоровой пищи и испытывают чувство превосходства над другими, когда придерживаются своей строгой диеты. Если анорексия, булимия и компульсивное переедание связаны с количеством еды, то при орторексии человека волнует качество еды.

Детокс (детоксикация) — это процесс разрушения и обезвреживания токсичных веществ. Печень, почки, кишечник, кожа и легкие работают круглосуточно и без выходных, способны бороться с токсичными веществами и выполнять нормальные процессы детоксикации. Никакая еда и никакие добавки не могут вывести больше токсинов из организма. Все самостоятельные «чистки» организма основаны на антинаучной идее о шлаках.

Боди-имидж (образ тела) — наши мысли, чувства и действия по отношению к своему телу. Это то, как вы видите себя, когда смотрите в зеркало. То, что вы думаете о своей внешности, как относитесь к своему телу, как чувствуете себя в своем теле.

Бодипозитив — это не просто любовь к своему телу. Это общественное движение ради позитивного отношения ко всем нам.

Нутрициология (nutrition science) — наука, которая занимается изучением влияния еды на физиологию человека. Включает изучение физиологии, биохимии, метаболизма, питательной ценности продуктов, усвоения микро- и макроэлементов, гормональных процессов, политики питания, национального здоровья. Также нутрициолог должен владеть знаниями медицинской статистики и эпидемиологии.

Нутрициолог — специалист (не врач), который занимается питанием человека, помогает менять пищевое поведение и выстраивать сбалансированный рацион. Рекомендации нутрициолога с научной степенью должны соответствовать этическим нормам и медицинским рекомендациям. Он должен постоянно подтверждать свою квалификацию. Нутрициолог отличается от диетолога тем, что не работает с больными людьми. Диетологи часто работают с пациентами со сложными заболеваниями, такими как диабет, пищевая аллергия, болезни кишечника, но могут работать со здоровыми людьми тоже.

Диетное поведение — это привычки, направленные на похудение, постоянный контроль и ограничение питания. Оно может привести к расстройству пищевого поведения. Признаки диетного поведения: постоянный подсчет калорий, деление еды на «плохую» и «хорошую», демонизация продуктов, привычка глущить чувство голода вместо того, чтобы сразу поесть.

Глава 1

Как еда стала сложной темой

Чтобы понять, почему простой вопрос «Что съесть на ужин?» для многих людей превратился в проблему, требующую экспертной помощи диетологов, нутрициологов и психотерапевтов, предлагаю посмотреть на историю отношений человечества с едой.

Эволюция оттачивала настройки мозга и биохимии человеческого тела миллионы лет. На протяжении всего этого невообразимо долгого периода условия жизни человека были стабильно непредсказуемыми. Чтобы добыть пропитание, приходилось много двигаться, но это не гарантировало, что ты ляжешь спать сытым. Голод был постоянным спутником нашего вида, и механизм запасания жира в любых непонятных ситуациях формировался как единственный способ выживания. Нашим далеким предкам и в голову не пришло бы отложить кусочек сала на край тарелки: он блестит жирком, и интуитивно понятно, что он достаточно питателен, чтобы помочь пережить зиму и продолжить род. Ясное дело, никто из древних людей не волновался о размере порции, «правильном» времени для трапезы

или сочетаемости продуктов: изобилия, переизбытка еды в их реальности не существовало.

Жизнь *Homo sapiens* кардинально изменилась лишь в последние 70 лет. Круглосуточные супермаркеты и две шоколадки по цене одной — к такому наш палеолитический мозг оказался не готов. Он не поспевает за прогрессом, который сам породил, и пока не сумел адаптироваться к новой реальности.

Представить, как жили люди хотя бы несколько тысяч лет назад, можно, глядя на племя хадза — популяцию охотников-собирателей на севере Танзании. Каждое утро, проснувшись на рассвете, они отправляются в дику саванну охотиться на зебр, антилоп и других животных. За день они могут легко пройти от 16 до 25 километров. Для того чтобы собрать дикий мед, они взбираются на девятиметровые баобабы. Каждый день мужчины и женщины хадза делают больше физической работы, чем среднестатистический житель западных стран за неделю. По сравнению с нами выбор еды у них небольшой.

Их рацион состоит из мяса, овощей и фруктов, клубней, ягод, баобаба, а также значительного количества меда. От 15 до 20% калорий они получают из меда — простого углевода. Вопреки евангелистам палеодиеты, охотники-собиратели едят много крахмалистых, сахаристых, богатых углеводами продуктов.

Реальность жителей больших городов выглядит иначе. Чтобы добыть экзотические фрукты с разных концов света, не говоря уж о простых хлебе или йогурте, достаточно встать с дивана и пройти метров 50 до ближайшего магазина. Но там на всякого обрушивается проблема выбора. Может показаться, что это лучше, чем ядовитая змея или хищник, как у танзанийцев, однако есть нюансы. Мучительные размышления, какой банан купить, органический или обычный, и правда ли дикая рыба лучше фермерской, тоже опасны для здоровья и жизни, так как грозят всевозможными невротическими расстройствами, повышением уровня ежедневного стресса и общей тревожностью.

Революция в сельском хозяйстве позволила людям выращивать любые продукты в любое время года. Благодаря технологиям мы научились существенно изменять биодоступность пищи, а также мастерски усиливать вкусы или маскировать ненужные оттенки. Биодоступность — это доля питательного вещества, которая переваривается, всасывается и метаболизируется. Проще говоря, «биодоступность» — это мера того, насколько легко питательное вещество усваивается организмом.

Но вместе с огромным разнообразием еды пришел и страх сделать неправильный выбор. Это порождает нужду во внешних правилах питания, которые давали бы чувство уверенности и спокойствия. В нашем мире люди охотно расстаются со свободой есть что вздумается в обмен на советы звезд и специалистов из интернета!

Это совершенно новый поворот в истории человечества. Желание ограничивать себя в еде прежде считалось приметой сумасшедших и религиозных фанатиков. Для остальных же мир был устроен логично. Получать достаточно пищи было сложно, а телесная полнота означала высокий социальный статус и такие же высокие шансы пережить неурожай или внезапную болезнь. Это не шутка: у людей с избыточным, по мнению традиционных калькуляторов, весом выше шансы на выздоровление после тяжелых болезней — рака легких⁶ и инсульта⁷. Оказывается, пациенты с инсультом, страдающие ожирением, имели на 46% меньше шансов умереть после инсульта, чем пациенты с нормальным весом⁸. «Парадокс ожирения» — очень интересная тема для исследований и серьезный удар по душевному спокойствию тех, кто пропагандирует диеты⁹. Эта медицинская теория предполагает, что ожирение может быть защитным фактором для некоторых людей. Данные не указывают на то, что ожирение защищает от инсульта, ведь оно является признанным независимым фактором риска инсульта. Но исследования указывают на то, что если у человека уже

случился инсульт, то с лишним весом шансов выжить больше, чем с низким¹⁰.

Испокон веков была у еды и еще одна важная функция — влиять на эмоциональное состояние человека. Тысячелетиями у людей не было большего вознаграждения, чем кусок мяса или горсть ягод. Добыча еды была одной из главных целей в жизни. Так что неудивительно, что ощущение радости и спокойствия при виде наполненного холодильника встроено в нашу ДНК.

Наравне с древними эволюционными настройками на отношения человека с едой влияет его личная история. Рост и развитие ребенка начинаются с изучения того, что съедобно, а что нет. Пища — один из главных инструментов взаимодействия между родителями и детьми, ведь за столом дают не только еду, но и любовь, внимание, заботу. Каждый кусочек, который вы размазывали по столу, еще не умея говорить, — это воспоминания, а первые воспоминания самые сильные. Многие привычки и гастрономические радости детства остаются с нами и во взрослом возрасте. Мы вознаграждаем себя вкусами, как это делали наши родители, и доедаем все, что есть на тарелке, даже когда бабушки больше нет рядом, потому что так нас научили.

Мы учимся питаться, глядя на членов семьи, одноклассников, героев любимых фильмов. Принимая решение, что, когда и сколько есть, мы полагаемся не только на гормоны голода, но и на семейные ритуалы (каша на завтрак), национальную культуру (оливье на Новый год) и религию (яйца и куличи на Пасху). Вообще, приобретение пищевых привычек — это гораздо более загадочный навык, чем, например, завязывание шнурков или езда на велосипеде. Мы учимся питаться, даже не замечая этого. Точно так же мы не всегда замечаем, когда питание становится дисфункциональным.

Привычки нелегко менять, особенно те, которые сложились в детстве. Но для выживания в нынешней пищевой среде нам однозначно потребуются другие навыки, не те, которыми

владели охотники-собиратели. Пусть биохимия тела и сложившиеся в детстве привычки не всегда играют на нашей стороне, я убеждена, что научиться питаться без усилий и тревоги можно в любом возрасте и с любым культурным багажом. Очень многим современным горожанам было бы полезно освоить всего три вещи:

- реагировать на сигналы голода и сытости, а не полагаться на внешние признаки, такие как размер порции;
- следовать рутине или, если хотите, дисциплине в питании;
- пробовать самые разнообразные продукты и блюда и начать наконец жить без ограничений.

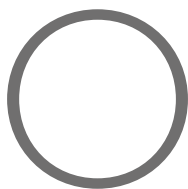
.....

Основные идеи главы

То, как, что и в каких количествах человек ест, зависит от генетики, традиций и установок социума и семейной истории. Отменить эти факторы усилием воли невозможно.

Глава 2

Мы все больны, или Почему портятся отношения с едой



ответить на вопрос, почему люди начинают тревожиться о съеденном или питаться по сложным схемам, не так-то просто. Бывает, отношения с едой портятся из-за генетических факторов: например, непереносимость определенных продуктов требует от человека постоянного контроля рациона. Иногда спусковым крючком являются психологические или физические травмы. Но чаще всего отношения с едой становятся нездоровыми просто потому, что мы родились и живем в эпоху *Diet Culture*, или, по-русски, — диетной культуры. Бодипозитив, может, и существует как общественное течение, но социум пока искренне аплодирует только худобе. Социальные сети до отказа заполнены идеальными телами и рекламой марафонов похудения. Для тех, кто уже разочаровался в жестких диетах, придуманы концепции в более привлекательной обертке. Например,

правильное питание (пп) или *wellness*. Может показаться, что тренд на правильное питание (более 18 млн публикаций с тегом #пп только в Instagram!) безобиден и даже хорош, раз уж мотивирует людей есть больше овощей и меньше «мусора». Но определенные негативные последствия есть даже у хорошей, в общем-то, идеи.

ДИЕТНАЯ КУЛЬТУРА

Что такое вообще диетная культура? Это прославление худобы и поощрение любых методов стать стройнее. Это реальность, в которой человек с размером одежды М или L считается ленивым и нездоровым. Это навязчивая реклама БАДов и программ похудения. Это отсутствие красивой одежды больших размеров в коллекциях многих брендов. Ах да, чуть не забыла про возвращение чувства стыда у каждого, кто позволил себе съесть лишний кусочек.

При этом диетная культура очень привлекательна внешне и легко вербует сторонников: она обещает и стройные ноги, и кубики на животе, и даже счастье, богатство и новую любовь — как только похудеешь. Главное, не забывать, что еду надо заслужить, а все съеденное — сжечь. Обо всем остальном вам радостно напомнят медиа: к лету журналы опубликуют подробный план «приведения тела в порядок», со всех щитов будет смотреть реклама йогурта с уникальными свойствами, а разговоры о спорте, весе и полезных и вредных продуктах настигнут вас и за офисным столом, и в родительском чате.

Вы можете возразить, что от регулярного фитнеса и чтения этикеток еще никто не стал хуже, но на самом деле это не так. Темная сторона диетной культуры в том, что она очень быстро вытесняет из головы все проблемы и мысли и делает людей озабоченными исключительно телом и все новыми

экспериментами по похудению. Диетная культура — это фактически новая религия, которая продает стройность как добродетель, а похудение — как путь к счастью и любви.

ДИЕТА КАК НОВАЯ РЕЛИГИЯ

Почему люди верят в вампиров, эльфов, волшебные таблетки и диеты? Ответить сложно, но очевидно, что у нашего биологического вида есть некая предрасположенность к культам и потребность принадлежать к какому-то сообществу по интересам. Исторически религия отлично справлялась с объединением людей против общего врага или ради общей цели. Ровно та же стратегия используется в диетах. Общая цель — худоба. Быть стройным — хорошо, быть толстым — плохо и даже аморально. Как любая приличная религия, диета основывается на вере в чудо, обещает спасение от невзгод (если перестанешь есть сахар) и призывает четко следовать канону: разделять продукты на правильные и неправильные, следить за временем приема пищи, подсчитывать калории. Обязательны также религиозные практики и ритуалы: это могут быть ежедневные взвешивания, навязчивый подсчет калорий или прием воды с имбирем и лимоном ради очищения от «грехов».

Осмелюсь предположить, что все мы когда-то использовали конструкции из арсенала проповедников, когда говорили о своем опыте сидения на диетах: «Это изменило мою жизнь», «Я согрешила», «Вкус рая», «Искушение», «Пора искупать грехи».

Книги о диетах тоже напоминают религиозные тексты — порой на обложках даже встречается слово «библия». Их авторы, как правило, описывают собственный путь к «вере», возводя личный опыт до вселенского знания. Они утверждают, что были на вашем месте — толстые и нездоровые, и предлагают решение ваших проблем. Недостатка в заповедях и описаниях методов

искупления грехов не будет! К тому же авторы книг о диетах обожают морализировать: в религии, посвященной худобе, полнота считается моральным недостатком, а умение ограничивать питание и контролировать себя — благим делом. Частью религиозного культа также является поляризация мира. Еда бывает «чистой» или «мусорной», зелень и мясо противопоставляются хлебу и картошке, а кто не искупает свои грехи на беговой дорожке, тот попадает в ад, то есть, простите, в статистику по ожирению.

«Попросить кого-то отказаться от определенного способа питания или просто поставить под сомнение его выбор еды — это почти то же самое, что просить его сменить религию».

Кстати, обратите внимание, что люди, сидящие на диете, почти никогда не держат это в секрете. Как в той шутке: «Как узнать, что человек — веган? Не волнуйтесь, он сам вам обязательно скажет». Складывается впечатление, что диетная религия имеет свою бухгалтерию: чем больше жертв в виде вычеркнутых из жизни продуктов или привычек человек принесет, тем выше будет его положение в иерархии. Еще, как и в случае с религией, человек может почувствовать себя оскорбленным, если вы поставите под сомнение его веру в диету или раскритикуете ритуалы. Список забавных совпадений между религиозными и пищевыми культами можно было бы продолжать долго, но интереснее — поразмышлять, почему такая аналогия вообще стала возможной.

Одним из правдоподобных объяснений будет то, что сама современная жизнь, так сложно устроенная, подталкивает людей к поиску простых и понятных инструкций. В мире, где поток противоречивой информации становится мощнее с каждым днем, обращение к религии кажется довольно эффективным способом совладать с внутренним напряжением. В то время как доказательные рекомендации по питанию содержат нюансы и могут меняться по мере того, как появляются новые научные данные, псевдонаучные методики дают четкие указания, что есть, а чего избегать, прямо сейчас. Удобно!

Культы питания и диеты снимают с человека обязанность разбираться в сложных вопросах и принимать решения и при этом дают иллюзию обладания Знанием. Научный подход в данном случае проигрывает по всем фронтам: чтобы разобраться в хитросплетениях диетологии, требуются образование, личные усилия и практика, масштабные исследования на людях в этой сфере сложно проводить, а одинаково авторитетные специалисты порой стоят на взаимоисключающих позициях. Как сказал программист Альберто Брандолини: «Количество энергии, необходимое для опровержения ерунды, на порядок больше, чем для ее производства», — подчеркивая, что создать ложную информацию намного легче, чем потом ее опровергнуть.

К сожалению, у большинства людей нет навыков критического отношения к информации о питании, с которой мы сталкиваемся ежедневно. Нас просто не учили этому в школе. Зато доверие к печатному слову, даже если оно опубликовано в рекламной листовке или интернете, практически безгранично. Так дезинформация распространяется со скоростью света, и псевдонаучные утверждения о питании обретают статус аксиом. Поэтому одна из целей этой книги — говорить о еде правду и только правду, какой бы она ни была.

КАК ДИЕТНАЯ КУЛЬТУРА МЕНЯЕТ ЛЮДЕЙ

Если вы родились в середине 1990-х или позже, риску предположить, что период беззаботных отношений со своим телом для вас закончился вместе с младенчеством. Дальше за дело взялась диетная культура: она подспудно влияла на самооценку со страниц глянцевого журналов, заставляла стыдиться чувства голода, делала модными странные идеи вроде сокового детокса, очистительных клизм и сыроедения. В результате многие женщины всю жизнь считают, что с их организмом что-то

не так, если они не весят 55 килограммов. Согласно американской статистике, 80% девочек в возрасте 10 лет сидели на диетах, 25% семилетних детей уже пробовали диеты, 12,6% старшеклассниц принимали таблетки для похудения без рекомендации врача¹¹ и, надо думать, без объективных проблем с массой тела.

Такие сюжеты неудивительны, когда ролевая модель миллионов девушек Кейт Мосс заявляет в интервью, что «вкус ни одного блюда не идет ни в какое сравнение с ощущением худобы». Складывается ощущение, что Кейт никогда не пробовала свежий хрустящий багет, тост с авокадо и яйцом, свежесвыловленные морепродукты, суши, бабушкины пирожки, draniki с пылу с жару со сметаной, шоколадное мороженое... Тем не менее ее слова цитируются на весь мир со средней скоростью 70 Мбит/с, определяя жизненную реальность множества людей.

В книге «Бодипозитивная сила»¹² другая модель, plus size, Меган Крэбб, победившая анорексию, очень точно сформулировала один из самых страшных побочных эффектов жизни в диетную эпоху: «Диетная культура — причина, по которой мы не любим свое тело. Не потому, что мы какие-то не такие, а потому, что нас так научили — не любить себя. Эта культура научила нас ненавидеть свое тело. Эта культура убедила многих из нас, что уменьшать размер тела — необходимая жизненная цель».

Диетная культура культивирует в нас ненависть к себе как способ мотивации: призывает постоянно «отрабатывать» съеденное и не давать себе расслабляться. Она нормализует неадекватное и нездоровое пищевое поведение, что потенциально может привести к серьезному диагнозу — расстройству пищевого поведения (РПП). Конечно, не каждый, кто садится на диету, заработает анорексию или булимию, но почти каждый человек с расстройством пищевого поведения когда-то сидел на диете¹³. Около 35% людей, которые практикуют ограничения в питании

без медицинских показаний, в будущем разовьют патологическое диетное поведение, и из них 25% заработают диагноз «расстройство пищевого поведения»¹⁴. В период с 2010 по 2016 год в Великобритании популярность так называемого чистого питания (clean eating) была на пике. В эти же годы количество госпитализированных пациентов с РПП удвоилось. Конечно, мы не можем утверждать, что между этими событиями есть прямая причинно-следственная связь, но эксперты сходятся во мнении, что нереалистичные стандарты красоты играют важную роль в поддержании низкой самооценки и возникновении расстройств пищевого поведения. По мере накопления биомедицинских данных, в том числе и в России, мы наверняка получим официальное подтверждение того, что модные концепции питания влияют на отношения человека и еды и совсем не безобидны.

Формирование негативного образа тела — проблема, которая отравляет жизнь огромному множеству людей. «Сложно сказать однозначно, откуда берется мысль “я толстая”, — размышляет клинический психолог, специалист в области расстройств пищевого поведения и автор книги “Тело, еда, секс и тревога” Юлия Лапина¹⁵. — Источником может быть комментарий родителя с оценивающим взглядом, или насмешки одноклассников, или статья в подростковом журнале о модной диете. В любом случае мы не рождаемся с этим ощущением. Это что-то, что мы выучиваем из среды. Что-то, что говорит нам: “С тобой что-то не так, тебя нельзя принять такой, какая ты есть, тебе надо менять себя, чтобы заслужить любовь и уважение”». Справится ли психика конкретного человека с такими испытаниями, во многом зависит от генетики и эмоциональных ресурсов, которые обычно дает человеку семья. Но с уверенностью можно сказать, что подростковый период — один из самых критичных для формирования негативного образа собственного тела. У подростков, в силу гормональных перестроек организма

и подвижной психики, путь к серьезным расстройствам пищевого поведения оказывается самым коротким. Но попасться в ловушку может каждый вне зависимости от пола, возраста или социального статуса.

УПРАЖНЕНИЕ

Вспомните моменты, когда вы сравнивали себя, свою внешность с кем-то. Например, на ужине с подругами, в офисе, на вечеринке. Мы часто делаем это абсолютно бессознательно: Я ли самая худая? Я ли самая привлекательная? Самая стройная? Самая молодая?

Привычка измерять собственную ценность, сравнивая себя с другими, всегда негативно сказывается на самооценке, удовлетворенности жизнью и других базовых человеческих потребностях. Давайте начистоту: всегда есть кто-то стройнее и моложе нас. Так что в следующий раз, когда вы поймаете себя на сравнении с другими, попробуйте переформулировать свои мысли. Придумайте пару фраз, которые можете повторять как мантры. Главное, чтобы они были реалистичными и вы сами в них верили. Например: «В моей профессии внешность не главное», «Счастье не зависит от массы тела» или «Я отличный собеседник, сколько бы ни весила».

Основные идеи главы

Диетная культура — это совокупность социокультурных установок, которые поощряют худобу и любое поведение, с помощью которого ее можно добиться. Это новая религия, которая продает похудение как путь к счастью и любви.

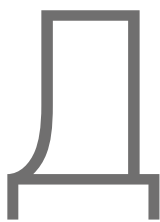
Диетная культура нормализует нездоровое пищевое поведение. В результате мы стыдимся своего голода,

проводим детоксы и голодания и тратим деньги на таблетки для похудения и жиросжигания.

Около 35% людей, которые практикуют ограничения в питании без медицинских показаний, в будущем рискуют развить в себе патологическое диетное поведение, и из них 25% заработают диагноз «расстройство пищевого поведения».

Глава 3

Что такое нарушение пищевого поведения и как его распознать

 для описания сложных отношений с едой специалисты обычно используют два термина: «нарушение пищевого поведения» и «расстройство пищевого поведения». Кажется, что они взаимозаменяемы, но отличия есть. Расстройства пищевого поведения (РПП) — это класс психиатрических нарушений, при которых человек соответствует четким диагностическим критериям. Например, чтобы поставить диагноз приступообразное/компульсивное переедание, в анамнезе пациента должен быть как минимум один эпизод компульсивного переедания в неделю в течение последних трех месяцев¹⁶. Для анорексии и булимии есть свои характерные приметы.

У термина «нарушения пищевого поведения» нет ни четкого определения, ни универсальных диагностических признаков. В современной научной литературе такие нарушения описывают как совокупность неадекватных мыслей, чувств и действий

по отношению к еде, которые негативно влияют на психологическое, социальное и физиологическое функционирование человека. Определение, как видите, максимально пространное, а на практике все еще запутаннее. Так, нарушения пищевого поведения часто встречаются у людей, при анкетировании которых вы не обнаружите конкретных клинических критериев РПП. Озабоченность весом, калориями, спортом — еще не нервная анорексия. При этом отсутствие официального диагноза РПП не означает, что состояние недостаточно серьезное. Исследования показывают, что люди с нарушенным пищевым поведением и пациенты с диагностированным РПП испытывают похожий уровень стресса¹⁷.

Еще одна сложность кроется в самой природе человека: все мы разные. Условные Маша и Катя могут иметь схожую привычку — например, скрупулезно записывать каждую съеденную крошку. Но для Маши это поведение будет означать нарушение пищевого поведения, а для Кати — нет. Считая калории, Маша расшатывает свою психику, вытесняет все остальные жизненные интересы и мучается от чувства вины, если позволила себе что-то запретное. Для Кати подсчет калорий — просто привычка, ее не тревожит съеденное сверх плана.

Таким образом, если определенное пищевое поведение или привычка негативно влияют на вас лично на психологическом, социальном и физиологическом уровнях, можно говорить про нарушение или даже расстройство пищевого поведения. Если таких проблем нет, сложностей в ваших взаимоотношениях с едой тоже, видимо, нет. Единственное слабое место этой стройной системы в том, что люди с признаками нарушенного пищевого поведения очень часто не осознают это как проблему. Так уж устроен мозг человека: он найдет объяснения многим привычкам своего хозяина, лишь бы не ставить себе диагноз «все сложно». Уверена, вы и сами знаете людей, которые в баре заказывают только сухое вино, а спустя пару бокалов обнаруживают

себя в пиццерии. Может быть, знакомы с теми, кто покупает и ест чипсы тайком. Слышали о некогда счастливых парах, распавшихся на почве веганства. И наверняка в вашем окружении найдется девушка, без основания исключаящая глютен, дрожжи и лактозу.

Посмотреть на ситуацию со стороны и оценить, насколько ваши поведение и подход к еде сказываются на вас, объективно очень сложно. Но важно распознать эти паттерны вовремя, пока милые причуды не переросли в РПП.

Несмотря на расплывчатость терминов, у нарушений пищевого поведения есть типичные признаки — психологические и поведенческие.

Психологические паттерны

К психологическим паттернам относятся мысли и чувства по отношению к еде и питанию в целом. Вот список самых популярных:

- Постоянные мысли о еде, ограничениях и диетах.
- Строгие правила: что, когда и сколько можно позволить себе есть.
- Черно-белое отношение к продуктам, например «шоколадка — это вредно, а морковь хорошая».
- Чувство превосходства над теми, кто не придерживается определенных правил в питании.
- Глубокое чувство вины, стыда и отвращения, когда съедаешь что-то запретное или бесполезное.
- Иррациональная вера в особые свойства продуктов или еды в целом. Например, убежденность в том, что определенные продукты приводят к набору веса или, наоборот, позволяют сжечь жир. (На самом деле нет продуктов, которые заставляют организм накапливать жир, и нет продуктов, которые помогут похудеть.)

- Нерациональные страхи по отношению к определенным продуктам: в список опасных могут попасть молочные продукты, крупы, фрукты и т. д.

Поведенческие паттерны

Кажется, что поведенческие паттерны распознать намного легче, чем психологические, — они банально проявляются в действиях человека. Однако очень часто люди с серьезными нарушениями пищевого поведения скрываются и стараются завуалировать некоторые поведенческие особенности, чтобы окружающие их не заметили. Наиболее часто встречаются такие паттерны нарушенного пищевого поведения:

- Пропуск приемов пищи с целью сбросить вес.
- Многодневные голодания как способ контроля веса.
- Потеря контроля над количеством съеденного.
- Регулярное употребление таблеток, БАДов или слабительных для похудения.
- Вызывание рвоты.
- Обсессивно-компульсивный режим спорта. Занятия спортом становятся наказанием за каждую съеденную крошку или необходимы для того, чтобы позволить себе дополнительный кусочек хлеба.
- Курение как способ заглушить голод.
- Замена еды пищевыми добавками.
- Пережевывание и выплевывание еды как способ уложиться в установленную для себя норму калорийности.
- Переход из одной диеты в другую, то есть хроническое диетное поведение.
- Потребление пищи тайком от других людей, в одиночестве.

КАСАЕТСЯ КАЖДОГО?

Многие любят статистику, но данные о том, как распространены нарушения пищевого поведения в современном мире и насколько тяжелые последствия вызывают, вас неприятно удивят. Так, по одному из опросов¹⁸, 4% мужчин и 6% женщин испытывали компульсивное переедание, 2% мужчин и 4% женщин садились на голодание для похудения, 1,5% женщин вызвали рвоту. От себя замечу, что опросы *всегда* показывают лишь вершину айсберга: для людей с нарушениями пищевого поведения очень типично скрывать свои «странности» не только от других, но и от себя.

По данным другого исследования¹⁹, 12% учеников средней школы пережевывали еду и потом выплевывали, чтобы не съесть лишних калорий. По данным канадских ученых²⁰, от 12 до 30% девочек и от 9 до 25% мальчиков сидят на диете с целью похудеть. Более того, среди канадских детей РПП встречается в 2–4 раза чаще, чем диабет 2-го типа²¹.

А теперь по-настоящему тревожные данные. Нелеченные расстройства пищевого поведения имеют негативное воздействие на физическое и психическое здоровье. Менее 25% людей с РПП получают должное лечение и поддержку²². РПП имеют самый высокий уровень смертности среди всех психических заболеваний: 20% людей с анорексией и 25–35% людей с булимией пытаются покончить жизнь самоубийством в течение своей жизни²³. У девушек в возрасте от 15 до 24 лет уровень смертности от анорексии в 12 раз выше, чем от всех других причин смерти, вместе взятых²⁴.

.....

Основные идеи главы

Нарушение пищевого поведения — совокупность неадекватных мыслей, чувств и действий по отношению