

КОД ПИТАНИЯ

Наталья Фомичева

ЕШЬ СПОКОЙНО

Как дружить с едой
и не ссориться с телом



Издательство АСТ
Москва

УДК 615.874
ББК 51.230
Ф76

Фомичева, Наталья Сергеевна.

Ф76 Ешь спокойно. Как дружить с едой и не ссориться с телом / Н. Фомичева. — Москва: Издательство АСТ, 2024. — 192 с. — (Код питания).

ISBN 978-5-17-153875-0

Расстройство пищевого поведения — не тенденция и не признак слабоволия. Любое из них является серьёзной проблемой, которая может разрушить личность и жизнь человека. Справиться с РПП бывает очень непросто, но это возможно, если обратиться за профессиональной помощью и разобраться в том, как устроена болезнь, с которой пришлось столкнуться вам или вашим близким.

Эта книга — результат моего опыта работы и стремления помочь людям с РПП. Вы не найдёте здесь универсальных ответов на все вопросы по поводу причин и способов лечения пищевых расстройств, но многое, уверена, станет гораздо яснее сразу после прочтения.

УДК 615.874
ББК 51.230

ISBN 978-5-17-153875-0

© Наталья Фомичева, текст, 2023
© ООО «Издательство АСТ»,
оформление, 2024

Введение. Почему я написала эту книгу

Дорогие читатели и читательницы!

• 5

Отношения человека с едой — тема волнующая и непростая. Еда для человека — не только способ насытиться, получить энергию и необходимые вещества. Во время приемов пищи мы общаемся и делимся эмоциями.

Определенные виды еды издавна входили в ритуалы, сопровождающие важные моменты жизни человека.

Еда помогает людям регулировать эмоции. В общем, она выполняет в жизни человека много разных функций: биологических, психологических и социальных.

Но в отношениях человека и еды возникает множество проблем. Счастлив тот, кто может сказать, что ест то, что хочет, и получает от этого удовольствие. К сожалению, часто бывает иначе.

ЕШЬ СПОКОЙНО

Я – практикующий психолог. С 2008 года работаю с самыми разными нарушениями пищевого поведения: от нервной анорексии до синдрома переедания. Иногда расстройство настолько сильно, что без вмешательства специалиста (а лучше целой команды) не обойтись, но в ряде случаев человек может помочь себе сам. Для этого стоит знать, по каким законам развиваются наши отношения с едой и с телом и как сделать их более здоровыми.

В этой книге я хочу рассказать читателям о том, как с точки зрения современной науки устроено наше пищевое поведение, как наши эмоции влияют на то, что и как мы едим (и наоборот), и какими психотерапевтическими инструментами можно улучшить свое состояние.

Первая глава будет посвящена тому, как связаны еда, вес, здоровье и эмоции.

6 •

Я сразу начну с главного: расскажу, почему вес и здоровье не связаны напрямую и как помочь себе осознать, что тело никому ничего не должно. Кроме того, я сразу коснусь связи эмоций с приемами пищи, ведь именно то, как мы обращаемся с нашими чувствами, заставляет нас переедать или ограничивать себя.

Связь еды с чувствами – самое сложное, но и самое важное. Умолчать об этой задаче в начале книги – все равно что строить дом без фундамента. Там же, в первой главе, вы найдете вопросы для самодиагностики, которые позволят выяснить, есть ли у вас или ваших близких нарушения или расстройства пищевого поведения, и понять, что делать, если они имеются.

Во второй главе мы поговорим о том здоровом и желанном пищевом поведении, к которому стоит

стремиться. Это поведение подразумевает внимание к образу тела и чуткость к его сигналам, опору на голод и сытость.

Я расскажу о 3-х моделях здорового пищевого поведения: интуитивном, осознанном и компетентном питании.

Мы непременно затронем важную тему: почему нельзя сидеть на диетах, исключать продукты и ограничивать себя в еде и чем ограничения отличаются от разумного планирования рациона.

Третья глава будет посвящена тому, как развивается пищевое поведение ребенка и какие трудности возникают на этом пути.

Разберемся в том, как относиться к питанию детей, что делать можно, а чего не стоит, чем обычный малоежка отличается от ребенка с избегающим расстройством питания и что с этим расстройством делать.

• 7

Наконец, тема четвертой главы – расстройства пищевого поведения.

Правда, кроме собственно расстройств, мы поговорим и о некоторых нарушениях пищевого поведения, так как провести четкую границу между нарушением и расстройством не всегда бывает легко.

Прежде всего, я расскажу о том, что волнует многих, – о переедании, в том числе о его компульсивной, эмоциональной и приступообразной формах. Мы обсудим, почему так много людей переедает, что с этим делать и чего не нужно делать ни в коем случае. Поговорим

о том, почему «похудеть» – неправильная цель, а «вылечить ожирение» – куда более разумная и достижимая. Мы также обсудим другие расстройства: анорексию, булимию, орторексию.

Я буду давать упражнения для самопомощи, а также покажу, где проходит граница, после которой обязательно нужно обратиться к специалисту за помощью.

Моя книга поможет вам:

- узнать больше о том, как связаны здоровье, еда, вес и эмоции и что является нормой, а что – нет;
- понять, насколько вас устраивают ваши отношения с едой и что можно сделать, если они вас не устраивают;
- 8 • • ослабить негативные чувства, связанные с едой и телом, если они у вас есть, поддержать себя в избавлении от стереотипов и самообвинения;
- начать помогать себе, если у вас есть нарушения пищевого поведения и вы еще не обращались к психотерапевту;
- выявить проблему пищевого расстройства, в том числе у близкого человека, и начать ее решать;
- избежать распространенных ошибок в пищевом воспитании детей и формировании их восприятия собственного тела;
- наладить и поддерживать здоровые отношения с едой.

Еда и телесность – чувствительные, для многих людей триггерные темы. Я постаралась сделать все, чтобы ваше путешествие по страницам моей книги было приятным и поддерживающим.

Наталья Фомичева

И все же, по опыту общения с моими пациентами, я представляю, какой страх может вызывать само обращение к теме еды, особенно если проблемы воспринимаются как нерешаемые. Если это ваш случай, я хочу подбодрить вас и виртуально взять за руку. Давайте пойдем вперед вместе, и постепенно обязательно станет легче.

Часть 1.
Как связаны еда, вес,
здоровье и ЭМОЦИИ

Начнем с самого важного!

Прочитав эту главу, вы найдете ответы на вопросы:

- какой вес может считаться лишним и когда он начинает приносить вред здоровью;
- почему стыд не помогает человеку стать здоровее;
- почему не стоит делать похудение главной целью;
- как смотреть в зеркало, не оценивая себя;
- почему мы регулируем эмоции с помощью еды;
- каковы факторы риска нарушений и расстройств пищевого поведения;
- и, наконец, насколько велик ваш личный риск этих нарушений и расстройств.

1. Худее — не значит здоровее

Существует убеждение, что вес человека напрямую влияет на его здоровье и что именно поэтому тот, чей вес выше неких установленных нормативов, должен ограничивать себя в еде. Например, есть меньше, не употреблять продукты, богатые углеводами, и так далее.

Насколько верно это убеждение? Вот что говорит по этому поводу доказательная медицина.

Когда говорят о нормальном весе, обычно ссылаются на такой показатель как ИМТ (индекс массы тела). Это величина, которая оценивает соотношение массы человека и его роста. ИМТ вычисляется по формуле: $I = m / h^2$, где m — масса тела в килограммах, а h — рост в метрах. Например, масса тела человека 95 килограммов, рост — 1 метр 84 сантиметра, значит, его ИМТ — $95 / (1,84)^2 = 28$.

• 13

Традиционно, значение ИМТ считается нормальным, если оно находится в промежутке от 18,5 до 25. ИМТ ниже 18,5 указывает на недостаточную массу тела, выше 25 — на избыточную. Если этот показатель выше 30, считается, что у человека ожирение. Однако эти нормы применимы не ко всем людям, их много критикуют и корректируют. Например, у людей с развитой мышечной массой, спортсменов ИМТ всегда будет «выше нормы».

Что гораздо важнее, не существует прямой связи между этим показателем и здоровьем человека. Далеко не всегда ИМТ от 25 до 30 увеличивает риск заболеваний — для многих людей он является вариантом нормы. И наоборот: стройный — вовсе не значит здоровый. А вероятность преждевременной смерти у людей с очень низким

ИМТ такая же, как у людей с ожирением первой стадии. Следить за весом и индексом массы тела следует лишь для того, чтобы не допустить ожирения. Не потому, что оно плохо само по себе, а только по той причине, что оно несет серьезные риски для здоровья: нагрузку на сердце, высокий уровень холестерина, низкую подвижность и др. Если же ожирения нет — ваш вес не влияет на здоровье напрямую. **Вредно только ожирение. Худее — не значит здоровее.** Поэтому если ваш индекс стабильно равен 28, но у вас нормальное давление и вы можете без одышки подняться по лестнице, то, скорее всего, нет необходимости снижать вес.

14 • Как часто нужно взвешиваться? Доказательная медицина знает ответ и на этот вопрос: если ваш вес стабилен, достаточно узнавать его значение раз в год. Если у вас есть скачки веса — не чаще, чем ежемесячно. Такая периодичность адекватно покажет все изменения. Взвешиваться каждую неделю или каждый день не имеет смысла.

Другой показатель, который можно время от времени измерять для понимания того, находитесь ли вы в группе риска, — объем талии. Именно отложение жира в районе живота, вокруг внутренних органов, выбрасывает в кровоток большое количество про-воспалительных гормонов, повышая риск сердечно-сосудистых заболеваний, рака и диабета. Обычно измеряют соотношение талии и бедер (тазобедренной области). Считается, что риск для здоровья повышается при показателе выше 0,9 для мужчин и выше 0,85 для женщин.

Итак, если ваше соотношение объемов талии и бедер не превосходит данные значения, а ИМТ ниже 30, то вам точно не нужно ставить своей целью снижение веса.

Если же показатели выше нормы, необходимость снижения веса определяется **индивидуально и только после консультации с врачом**, а не из общих соображений. И даже в случае ожирения правильный вопрос не «Как мне похудеть?», а «Как мне стать здоровее и скорректировать свой образ жизни так, чтобы снизить риски?».

Связан ли вес с тем, что мы едим, сколько и как именно? Да, конечно связан. Но и эта связь сложнее, чем кажется на первый взгляд. Наши эмоции играют тут гораздо бóльшую роль, чем цифры на весах и калории в тарелке.