

Налаживание здоровых отношений с едой

Здоровые отношения с едой способствуют физическому, эмоциональному и психическому благополучию. Подумайте о своих взаимоотношениях с едой. Можно ли назвать их здоровыми?

Не уверены, с чего начать? Вот быстрый способ проверить. Выберите, какое из утверждений в каждой строке ниже больше всего вам подходит.

Столбец А	Столбец В
<input type="checkbox"/> Обычно я ем, когда хочу есть	<input type="checkbox"/> Я могу есть, когда не хочу, или не позволяю себе есть, даже когда хочу
<input type="checkbox"/> Обычно я перестаю есть, когда наедаюсь	<input type="checkbox"/> Я не перестаю есть даже после того, как наедаюсь, или ем недостаточно, чтобы чувствовать насыщение
<input type="checkbox"/> Я доволен (довольна) тем, как я питаюсь	<input type="checkbox"/> Я часто критикую себя за то, сколько я ем или что я ем
<input type="checkbox"/> Я ем то, что мне нравится, и мне нравится то, что я ем	<input type="checkbox"/> Я ограничиваю себя в том, что ем, или совсем не ограничиваю себя в еде
<input type="checkbox"/> Обычно я ем разнообразную полезную пищу и люблю пробовать новые блюда	<input type="checkbox"/> Я ем только определенные продукты и вообще предпочитаю не пробовать новые блюда
<input type="checkbox"/> Мне комфортно есть в компании других людей или в одиночестве	<input type="checkbox"/> Я предпочитаю есть в одиночестве или тайно и, как правило, избегаю есть в компании других людей
<input type="checkbox"/> Я обычно ем немного продуктов с высоким содержанием калорий и низким содержанием питательных веществ	<input type="checkbox"/> Я считаю продукты с высоким содержанием калорий и низким содержанием питательных веществ «плохими» и ругаю себя, если употребляю их в пищу
<input type="checkbox"/> Я могу съесть слишком много по особым случаям, но не переживаю из-за этого.	<input type="checkbox"/> Я испытываю чувство вины, стыда или смущения, когда ем или после еды
<input type="checkbox"/> Если мне грустно, я злюсь, испытываю стресс, скучаю или мне одиноко, я нахожу способы улучшить свое состояние, которые не связаны с едой или питьем	<input type="checkbox"/> Я ем и/или пью, чтобы утешить или успокоить себя, когда я грущу, злюсь, испытываю стресс, скучаю или мне одиноко
<input type="checkbox"/> Обычно я доволен (довольна) собой и тем, как я выгляжу	<input type="checkbox"/> Меня очень заботит мой вес и мой внешний вид, я часто сижу на диете
<input type="checkbox"/> Обычно я ем полезную пищу, двигаюсь и высыпаюсь	<input type="checkbox"/> Я чувствую усталость, головокружение, испытываю проблемы с пищеварением и/или другие физические недомогания

Что такое здоровые отношения с едой

Все утверждения в столбце А характерны для здоровых отношений с едой. Еда нужна нам, чтобы быть здоровыми физически и психически. Необходим сбалансированный подход к питанию. Не стоит переживать, если иногда вы съедите слишком много или, наоборот, мало. Главное – регулярно есть тогда, когда вы голодны, и есть то, что полезно.

Но для большинства людей часто верны хотя бы несколько утверждений из столбца В. И, как вы уже, наверное, догадались, все утверждения в столбце В – это признаки того, что ваши отношения с едой можно улучшить.

Оценка ваших отношений с едой

Чтобы лучше разобраться в своих отношениях с едой, в течение одной-двух недель ведите дневник и выявляйте возможные закономерности. Каждый раз, когда вы едите или чувствуете, что проголодались, записывайте ответы на следующие вопросы:

- Где вы были и что делали
- Какие эмоции испытывали в этот момент и почему
- Что вы ели или почему вы не ели
- Как вы чувствовали себя потом

Делайте это только для того, чтобы объективно оценить свои отношения с едой. Как только вы поймете причины, вам легче будет изменить свое поведение. Например, если вы поймете, что:

- **Вы едите, чтобы «заесть» свои эмоции.** Подумайте, что вы можете сделать в следующий раз, когда вас будут одолевать эмоции: прогуляться, написать другу, сделать несколько глубоких вдохов/выдохов. Также подумайте над тем, как уменьшить стресс не только в конкретный момент времени, но и в долгосрочной перспективе.
- **Вы так заняты, что вам некогда поесть** в течение дня, поэтому вы часто устаете и пребываете в плохом настроении. Заранее приготовьте или купите полезную еду или перекус, чтобы вы всегда могли поесть.
- **Если вы не голодны, вы все равно едите по привычке или от скуки**, когда занимаетесь какими-то пассивными занятиями, например смотрите телевизор. В следующий раз, когда вы будете искать, чем бы заняться, откажитесь от еды в пользу другого занятия, которое вас увлекает. И если вам захочется что-то перекусить, смотря телевизор, не берите с собой пакет чипсов или мороженое. Положите себе немножко на тарелку и не ходите за добавкой.
- **Вам не нравится, что вас заставляют есть или не есть определенным образом** в определенных ситуациях. В следующий раз в этом кругу друзей или семьи постарайтесь делать так, как вы считаете лучше для себя. Может быть вам лучше поесть до встречи, вежливо отказаться или поделиться едой с кем-то еще. Вы также можете стараться избегать таких ситуаций.

Вот лишь несколько примеров. У большинства людей, включая детей и подростков, могут быть напряженные отношения с едой. Речь не идет о том, что у них нет еды, а о том, что у них есть проблемы, связанные с недоеданием или перееданием.

- Еда помогает вам успокоиться или утешиться в трудную минуту, например когда вы расстроены, испытываете стресс, грусть, одиночество или что-то еще.
- Вы садитесь на диеты (йо-йо или другие модные диеты) или делаете физические упражнения. Это, скорее, «быстрые решения», чтобы похудеть, набрать мышечную массу или каким-то еще образом изменить фигуру.
- Вы придумываете систему поощрений/наказаний, чтобы связать свою физическую активность или действия с тем, что вы можете или не можете позволить себе съесть.
- Вы делите еду на «хорошую» и «плохую» и стыдите себя или переживаете, если съели что-то «плохое».
- Едите только определенные продукты и не хотите пробовать что-то новое.

Все эти примеры можно объединить общим термином «расстройство пищевого поведения». Это могут быть признаки расстройства пищевого поведения.

Советы для людей, ухаживающим за другими

Родители и другие родственники или люди, занимающиеся воспитанием детей, часто озабочены тем, достаточно ли едят дети и достаточно ли полезных веществ они получают, особенно тогда, когда дети или подростки чересчур привередливы в еде.

Во-первых, учитывайте возраст ребенка. Например, для совсем маленького ребенка разборчивость в еде – это норма, но это проходит по мере его взросления. Исследования показали, что привередливость в еде в этом возрасте обычно не имеет долгосрочных последствий для здоровья.¹ Если ребенок нормально развивается и взрослеет, с ним все должно быть в порядке.

Аналогично в подростковом или юношеском возрасте человек пытается проявить свою независимость, что является естественным этапом взросления. Это также связано с изменениями, которые происходят в этом возрасте в организме.

Также подумайте о том, что влияет на принятие решений в этом возрасте:

- Возможно ребенок ест или не ест определенные продукты, потому что чувствует давление с вашей стороны или со стороны кого-то еще?
- Может быть ребенок ест медленно, а его заставляют есть быстрее?
- Действительно ли ребенок голоден, когда вы садитесь за стол? Постарайтесь делать перекусы между едой или давать ребенку еду в качестве дополнения к перекусу.
- Награждаете ли вы ребенка чем-то вкусным за хорошее поведение? Если да, то такие продукты будут ассоциироваться у ребенка с чем-то хорошим, а вся остальная еда – с чем-то плохим.
- Едите ли вы в одно и то же время? Обычно еда для ребенка – это мучение или радость? Если нет, постарайтесь придерживаться режима и/или найдите способ сделать из приема пищи что-то, чего ребенок будет ждать с радостью.
- Может ли быть у ребенка обостренное обоняние или ему не нравятся определенные консистенции или вкусы? Если да, попробуйте предложить ему эти продукты в меньших количествах или в других формах или замените другими продуктами с похожим составом.
- Боится ли он чего-то, например подавиться или попробовать что-то новое?

В любом случае придерживайтесь простого правила: если ребенок или подросток активен и растет, это значит, что он получает достаточно питательных веществ.²

Если нет, то, возможно, у него есть скрытые проблемы с физическим или психическим здоровьем, например расстройство пищевого поведения. Проконсультируйтесь с психологом или врачом.

Расстройства пищевого поведения

Расстройствами пищевого поведения страдают примерно 8 % женщин и 2 % мужчин во всем мире, а потенциально их может быть больше, поскольку их часто не диагностируют или диагностируют неправильно.³ Примерно 1 из 20 человек с расстройствами пищевого поведения умирает от осложнений или заканчивает жизнь самоубийством.⁴

Хотя расстройства пищевого поведения обычно развиваются в подростковом и юношеском возрасте, они могут возникнуть в любом возрасте, в том числе и у совсем маленьких детей. На что следует обратить внимание:

- Соблюдение диет или строгих правил в отношении еды и физических нагрузок
- Отставание в росте и развитии
- Нарушение пищевых привычек, например есть много и очень быстро, резать еду на мелкие кусочки и есть очень медленно, обманывать или скрывать, сколько съели, или избегать приемов пищи с другими людьми.
- Снижение производительности на работе, в школе, в спорте или на других занятиях
- Проблемы во взаимоотношениях и в общественной жизни
- Психические расстройства или симптомы, включая депрессию, тревогу, мысли о самоубийстве, низкую самооценку, перфекционизм
- Сопутствующие заболевания и/или осложнения, такие как проблемы с сердцем, потеря костной массы, диабет, гипертония, хроническая усталость, проблемы с желудочно-кишечным трактом и другие.
- Расстройства, вызванные злоупотреблением алкоголем и психоактивными веществами

Как и психические заболевания в целом, расстройства пищевого поведения могут возникнуть у любого человека независимо от его происхождения. Формы и размеры тоже могут быть разными – человек, страдающий расстройством пищевого поведения, может набрать вес, похудеть или остаться таким же, каким и был до появления расстройства. Некоторые люди страдают несколькими расстройствами пищевого поведения: или одновременно, или же один тип расстройства может сменяться другим.

Распространенные расстройства пищевого поведения:

- **Нервная анорексия** – расстройство, при котором человек сильно боится увеличения веса и пытается контролировать его путем резкого ограничения потребления пищи, чрезмерных физических нагрузок или того и другого.
- **Булимия** – расстройство, при котором человек ест чрезмерно много и не может остановиться. Обычно он делает это скрытно и ему стыдно и неудобно из-за этого.
- **Нервная булимия** – расстройство, при котором человек переедает, а затем резко ограничивает себя в еде и/или принимает радикальные меры (рвота, прием слабительных или чрезмерные физические нагрузки), чтобы не набрать вес.
- **Избегающее/ограничивающее расстройство приема пищи (ARFID)** – расстройство, при котором человек 1) не проявляет интереса к еде, 2) не ест продукты из-за их консистенции, внешнего вида, цвета или запаха и/или 3) беспокоится о том, что произойдет, если он поест, например боится, что подавится, у него начнется рвота или случится запор.

Восстанавливаться после расстройства пищевого поведения сложно и долго, это может растянуться на недели, месяцы, а в некоторых случаях и годы. Но все возможно, и многие люди вылечиваются, особенно если лечение начато на ранних стадиях. Воспользуйтесь **инструментом краткого скрининга**, чтобы узнать, страдаете ли вы или кто-то из ваших близких расстройством пищевого поведения. Также попробуйте обратиться за профессиональной помощью.

¹ Университет Бристоля. **Стоит ли нам беспокоиться о чрезмерной разборчивости в еде? (University of Bristol. Should we worry about picky eating?)**. По состоянию на 27 ноября 2023 г.

² Национальная служба здравоохранения. **Привередливые едоки (NHS. Fussy eaters)**. По состоянию на 27 ноября 2023 г.

³ Американский журнал клинического питания. **Распространенность расстройств пищевого поведения за период с 2000 по 2018 год: систематический обзор литературы (The American Journal of Clinical Nutrition. Prevalence of eating disorders over the 2000–2018 period: a systematic literature review)**. По состоянию на 28 ноября 2023 г.

⁴ Национальная ассоциация исследований расстройств пищевого поведения. **Мифы о расстройствах пищевого поведения (National Eating Disorders Association (NEDA). Eating disorder myths)**. По состоянию на 28 ноября 2023 г.

Институт детского разума. **Привередливость в еде: что нормально, а что нет. (Child Mind Institute. Picky eating: What's normal and what's not)**. По состоянию на 27 ноября 2023 г.

Фонд по борьбе с расстройствами пищевого поведения штата Виктория. **Основные исследования и статистика (Eating Disorders Victoria. Key research and statistics.)**. По состоянию на 28 ноября 2023 г.

Eatright.org. **Что такое расстройство пищевого поведения? (Eatright.org. What is disordered eating?)**. По состоянию на 29 ноября 2023 г.

Университет Джонса Хопкинса. **Здоровое питание в подростковом возрасте (Johns Hopkins. Healthy eating during adolescence)**. По состоянию на 29 ноября 2023 г.

HelpGuide.org. **Заедание стресса и как с ним бороться (HelpGuide.org. Emotional eating and how to stop it)**. По состоянию на 27 ноября 2023 г.

Клиника Майо. **Потеря веса: как контролировать эмоциональное переедание (Mayo Clinic. Weight loss: Gain control of emotional eating)**. По состоянию на 27 ноября 2023 г.

Национальная ассоциация исследований расстройств пищевого поведения **Как наладить здоровые отношения с едой (National Eating Disorders Association. How to have a healthy relationship with food)**. По состоянию на 28 ноября 2023 г.

Университет Бристоля. **Стоит ли нам беспокоиться о чрезмерной разборчивости в еде? (University of Bristol. Should we worry about picky eating?)**. По состоянию на 27 ноября 2023 г.

Университет Ньюкасла. **Что означает «наладить здоровые отношения с едой»? 4 способа узнать, получилось ли у вас (University of Newcastle. What does having a 'good relationship with food' mean? 4 ways to know if you've got one)**.

© 2023 Optum, Inc. Все права защищены. Optum® — это зарегистрированный товарный знак Optum, Inc. в США и других странах. Все прочие торговые марки или названия продуктов являются товарными знаками или зарегистрированными знаками, принадлежащими их владельцам. Optum предоставляет равные возможности при трудоустройстве.

WF12253179 142527-122023