

Эмоциональное переедание: как перестать «заедать» свои чувства

Эмоциогенную природу имеет большая часть некомпенсированных расстройств пищевого поведения.

В настоящее время популярно такое явление, как бодипозитив. Оно становится все более социально одобряемым, а переедание становится неким масштабным «флэшмобом». На самом деле переедание – это не свободный выбор человека и любовь к себе, а настоящее расстройство пищевого поведения, имеющее тяжелые последствия. Но об этом почему-то никогда не упоминается в контексте бодипозитива. Опасность состоит в том, что человек не пытается проанализировать и как-то иначе проработать свой стресс или другой пусковой фактор, а продолжает успокаивать и радовать себя таким способом. Что интересно, в большинстве своем «эмоциональные едоки» осознают всю ситуацию. Они отдают себе отчет в том, что переедание улучшит их психоэмоциональное состояние на несколько минут, а дальше будет лишь хуже.

Первое, что нужно сделать, – это проанализировать все свои «пустоты» и найти ту, которую хочется заполнить едой, иначе этот замкнутый круг «заедания» негативных эмоций будет продолжаться вечно. Выглядит это примерно так: в ответ на стресс или любой другой непищевой фактор человек выбирает самый простой способ восстановить свое эмоциональное равновесие – еду. Сначала он испытывает временное облегчение, но вслед приходят чувства вины, грусти и утраченного контроля, которые требуют новой компенсации, и круг повторяется.

Чтобы вырваться из него, нужно прежде всего научиться отличать эмоциональный голод от физического. Вкратце об этом уже было сказано, но здесь хочу привести несколько признаков, отличающих эти два состояния. Физический голод подступает постепенно и имеет выраженные физические признаки, такие как урчание в животе, сосущее ощущение под ложечкой и недостаток энергии. Эмоциональный голод развивается стремительно и хаотично, вследствие эмоционального дискомфорта, обычно есть заметный триггер. Если при физическом голоде вы успеваете подготовиться и сообразить, что будет правильнее сейчас выбрать, то при эмоциональном тянет к совершенно определенной пище, и чаще всего это комбинация жира и простых углеводов, то есть нездоровая еда. Ощувив физический голод, вы принимаете пищу медленно, осознанно и с наслаждением, прием пищи заканчивается чувством удовлетворения. При эмоциональном голоде вы как будто пребываете в трансе, поглощая еду быстро и сверх нормы, после чего наступает чувство сожаления и вины.

• 219

К сожалению, быстро такую ситуацию не исправить, требуются месяцы работы. Кроме того, вам понадобится дневник пищевого поведения, без которого невозможно понять, что именно снова и снова толкает вас утешаться едой. Определите собственные триггеры – обычно это одна и та же эмоция или переживание, событие, человек или болезненная тема. Повторяющимися действиями тело пытается компенсировать повторяющиеся нерешенные проблемы. Записывайте в дневник то, что предшествовало эпизоду переедания, это позволит вам почувствовать контроль над ситуацией, а за ним придет и уверенность.

Задействуйте положительные эмоции во время приема пищи. Если вы удержались и не устроили очередную атаку на холодильник во время стресса, поздравьте себя с этой малень-

кой победой и вспомните о ней во время запланированного приема пищи. Вкупе с сытными, вкусными и правильно приготовленными блюдами вы почувствуете не только физическое, но и эмоциональное удовлетворение.

Ну и, конечно, избегайте жестких дефицитов калорий и серьезных ограничений, слушайте прежде всего тело, а не мозг. Ищите здоровые способы проработать свои эмоции, будь то прогулка, медитация или хобби. Часто люди урезают свой рацион до минимума, считая это наиболее эффективным, но на самом деле это всегда приводит к обратным результатам. Например, если сказать им, что сахар — это плохо, то они ответят, что и сложные углеводы также все убрали, ведь они «тоже могут поднимать сахар в крови». Да, могут, но ведь никто не мешает сжигать его, а не просиживать.

220 •

Кроме того, пересмотрите рацион в сторону белка, по возможности подрезав углеводы, которые лишний раз провоцируют организм. Возможно, вы захотите обратиться к психологу — это тоже хорошее решение. А в процессе проработки и устранения причины используйте описанные выше экстренные меры.

Научитесь относиться к себе с пониманием и заботой. Принятие — это то, чего я зачастую не могу увидеть даже у самых старательных и прилежных, внимательных к себе людей. Принятие — это безусловная любовь к себе, вне зависимости от того, устраивают вас собственное тело, здоровье, пищевое поведение или нет. Ведь ни у одного нормального человека не хватит духу стыдиться ребенка с нестандартной внешностью или весом, обижать и отталкивать его. Наоборот, это повод окружить его еще большей любовью, обогреть и защитить. Если вы научитесь относиться к себе так же, тогда получите действительно хороший результат.

Давайте определимся, что для нас действительно лишнее, а что убирать без надобности не стоит.

В рационе без сахара должны быть сложные углеводы и даже немного простых, ведь чем активнее мы тренируемся и вообще двигаемся, тем важнее зажечь небольшой углеводный «огонек», особенно перед тренировкой. Работа мозга также требует серьезного энергетического ресурса, и ее интенсивность тоже снижается (по крайней мере, должна снижаться) к вечеру. Полное исключение углеводов ведет к риску «замедлиться» – ваша производительность упадет, и больше не захочется активно тренироваться и раскручивать обмен веществ. Так происходит в большинстве случаев. Я, например, всегда включаю в свой прием пищи перед тренировкой немного сложных углеводов.

Однако переизбыток углеводов ведет к быстрому набору жировой массы, особенно при отсутствии тренировок в силовой манере. Поэтому отдавайте предпочтение сложным углеводам и фруктам, когда в ближайших планах стоит тренировка, и тщательно контролируйте их количество. Чем ниже ваша физическая активность, тем меньше нужно сложных углеводов, особенно фруктов.

У рациона без сахара есть масса преимуществ: снижение веса и контроль сахара в крови, высокий уровень энергии, стабильность настроения, хороший сон, снижение рисков аутоиммунных заболеваний и воспалительных процессов в ЖКТ, поддержание здоровья сердечно-сосудистой системы, печени и мозга.

Исключите из рациона все продукты из переработанного зерна и белой муки, готовый хлеб, сухие завтраки и хлопья, мюсли и молочные продукты с добавками и вообще любой сахар. Для достижения максимального эффекта стоит также отказаться от меда и сухофруктов. Кроме того, следует исключить полуфабрикаты, соусы, консервы, напитки и т.д. Вместо этого чередуйте полезные источники белка в большинстве

приемов пищи. Включите в меню комфортное для кишечника количество источников клетчатки, полезные жиры, ферментированные и пробиотические продукты. Минимизируйте количество продуктов «с этикеткой», а также контролируйте гликемический индекс и гликемическую нагрузку продуктов.

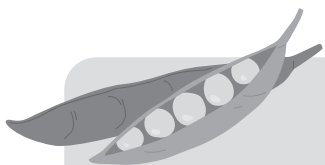
При отказе от сахара также важно сбалансировать свое количество углеводов. Получить их можно из злаковых, бобовых, овощей, ягод и небольшого количества фруктов. Конечно, чем меньше в вашем рационе углеводов, тем быстрее будет уходить вес, однако нужно прислушиваться к организму. Если вы на протяжении долгого времени, после стандартной сахарной ломки, чувствуете вялость и отсутствие мотивации, то организму явно не хватает углеводов. Это может привести к тому, что вы станете меньше двигаться и медленнее худеть, если вообще не попадете на длительное плато. Суточная норма чистых углеводов для среднего человека с невысоким уровнем

222 • физической активности – от 50 до 130 г.

Составить рацион без добавленного сахара несложно. Прежде всего, в него необходимо включить качественный белок, особенно животный. Конечно, растительные источники белка могут стать неплохим дополнением, но основу все же должны составлять животные белки. Также важны здоровые источники углеводов и клетчатки: крестоцветные, зелень, грибы, различные семечки, ягоды, бобовые, несладкие сезонные фрукты (яблоки, сливы, цитрусовые и т.д.), а также овощи. Крупы – в меру. Источниками полезных жиров могут стать сливочное или топленое масло, кокосовое молоко и масло, нерафинированные масла холодного отжима, различные орехи и семечки, авокадо. Дополнения: бульоны, любые пряные травы и специи, стевия, кофе, какао, качественный чай, растительное молоко, альтернативная мука (нутовая, гречневая, овсяная, кокосовая, миндальная).

Чтобы контролировать аппетит, добавляйте клетчатку в каждый прием пищи. Например, к завтраку – ягоды и семечки, к обеду и ужину – свежие и тушеные овощи, перед тренировкой – кашу или гарнир из крупы, фрукт. Обязательно начните пить чистую воду в нормальном количестве, если не делали этого ранее – это поможет отличить истинный голод от разыгравшегося аппетита и наладить пищеварение. Если не можете совсем отказаться от сладкого, то используйте стевию. А вот финики, например, способны разогнать аппетит не хуже конфет. Исключите алкоголь, а также ограничьте соленые продукты – все это также повышает аппетит. Наконец, готовьте еду сами и берите с собой, так вы сможете контролировать входящие в состав ингредиенты.

Приведу несколько примеров хороших приемов пищи.



ЗАВТРАК

1. Овсянка с орехами, семечками и ягодами.
2. Пшеничная каша с тыквой, сливочным маслом и козосовым молоком.
3. Яичница с сыром и овощами.
4. Домашний творог со сметаной и ягодами.
5. Зеленый смузи и пара яиц (например, всмятку).
6. Овсяноблин (мне нравится с печеночным паштетом).
7. Классический омлет с мидиями или креветками.
8. Криспы с творожным сыром или авокадо и красной рыбой.

224 •

ОБЕД

Начинайте с горячей воды или зеленого чая, спустя небольшое время – свежий салат, потом:

1. Порция запеченной курицы или индейки. Желательно, чтобы горячее было горячим.
2. Овощная запеканка-кугель (существуют разные рецепты).
3. Мясное или печеночное суфле.
4. Запеченная рыба.
5. Бурый рис с овощами и оливковым маслом.
6. Домашний овощной суп с приличным кусочком мяса или рыбы.

7. Гречка с луком и куриными сердечками.
8. Бобовые с тушеными овощами.

УЖИН

1. Салат с чем-то белковым (но кусочек поменьше, чем в обед).
2. Творог с греческим йогуртом и ягодами.
3. Брокколи и запеченная рыба.
4. Горячий суп-пюре и отварное (или запеченное) филе индейки – мой фаворит.
5. Белковый коктейль – если ужинаете поздно и не хочется загружать пищеварительную систему.
6. Суп-пюре с креветками.
7. Солянка с куриными сердечками.

• 225

При переходе к такому питанию может возникнуть «сахарная ломка» – снижение уровня энергии, апатия и плохое настроение, тяга к сладкому, туман в голове, нарушения сна. Однако все это быстро пройдет, если не будете срываться, а после вы почувствуете прилив энергии, вес начнет снижаться, и вы начнете насыщаться меньшим количеством.

Не позволяйте мусорной еде управлять вами, и питание само станет осознанным.



Преддиабет: как не допустить его развитие и распознать, если что-то идет не так

226 •

Удивительно, насколько халатно до сих пор относятся к ранним признакам метаболических проблем. Когда на прием к специалисту приходит человек с лишним весом, изрядно покосившимися маркерами крови, воспаленными суставами и проблемами со зрением, но с «нормальным» сахаром, то вместо дополнительных исследований его отправляют еще годик-два вести прежний образ жизни, пока диабет не сформируется окончательно. И тогда уже ставят диагноз. А ведь при преддиабете все еще можно исправить ситуацию, однако все смотрят только в эти цифры и бумажки, как будто они являются показателями, а сигналы организма начисто игнорируются.

Преддиабет – это состояние, при котором уровень сахара уже выше нормы, но все еще ниже «диабетического» порога. Кроме того, человек с преддиабетом уже имеет проблемы с сердечно-сосудистой системой, печенью и поджелудочной железой, которые начинаются гораздо раньше.

Есть несколько анализов крови, позволяющих выявить это состояние. *Сахар крови натощак* – не самый информативный анализ, ведь есть определенные колебания в зависимости от жизненной ситуации, однако это тоже показатель. *Тест на гликированный гемоглобин* покажет, что творилось в крови в последние 2-3 месяца, атаковал ли плохо контролируемый сахар эритроциты. Насторожиться следует уже при значениях от 5,7%. *Тест на толерантность к глюкозе* показывает, как инсулин

справляется с нормализацией сахара. Он занимает два часа. Предварительно нужно выпить сладкий напиток и посмотреть, как себя поведет организм.

Обратите внимание на такие симптомы, как сухость во рту, нетипично часто возникающие чувство жажды и позывы к мочеиспусканию, постоянная усталость, разбитость, проблемы со зрением, потемнение и огрубение некоторых участков кожи (обычно локти, шея, подмышки и т.д.), лишний вес (особенно в области живота), тяга к сладкому и постоянные вспышки аппетита, кожный зуд. Также характерны эпизоды резкого снижения сахара – гипогликемии. Они проявляются внезапными головокружениями, бледностью, нервозностью, тремором, сильным чувством голода, устранивающимися чем-то сладким. При наличии данных симптомов необходимо не только внести изменения в образ жизни, но и внимательно контролировать состояние зрения и почек, поскольку повышенный уровень сахара обычно ударяет в первую очередь по ним.

• 227

Также важно предпринять еще несколько шагов. Прежде всего нужно взять под контроль свой вес – даже 4-6 лишних килограммов могут оказать влияние на метаболическое здоровье, и главный показатель – локализация этого жира. Кто-то при переедании и злоупотреблении углеводами практически не запасает подкожный жир, но набирает опасный висцеральный жир. Так, у человека с тонкими ногами и руками может быть довольно большой живот, а ИМТ в норме. В таком случае необходимо контролировать вышеописанные маркеры, а также проверять состояние внутренних органов на наличие в них жира.

От 40 до 70% взрослых людей налаживают метаболическую ситуацию, убрав всего 10% от текущего веса, а риск развития диабета снижается буквально с каждым сброшенным килограммом.