

Весна – время, когда многие задумываются о своей внешности и фигуре. Особенно среди женской половины населения планеты. В течение зимы рацион питания был калорийным и «помог» набрать лишние килограммы или усугубил уже имеющуюся проблему лишнего веса.

Проблема лишнего веса и ожирения уже много лет остается актуальной для населения России, особенно в последнее десятилетие. Среди молодёжи и населения среднего возраста доля людей с избыточным весом составляет более 60%.

Диетологи бьют тревогу и готовы помочь в этой проблеме. Однако, несмотря на это, потенциальные пациенты врачей-диетологов неохотно обращаются к ним за помощью. Первое, что приходит в голову людям, желающим избавиться от лишнего веса, - это сесть на диету, выбирая после каждой неудачной попытки новую, «модную» и «эффективную».

Главный критерий, по которому пациент самостоятельно выбирает себе диету, - это обещанный результат. И тут два варианта – или этой диеты придерживались знакомые, и рекомендуют её, или информация о ней получена из СМИ. Некоторые обращают внимание на состав продуктового набора и делают выбор, исходя из собственных пищевых предпочтений. При этом лишь единицы сопоставляют диету со своим состоянием здоровья.

Диета в большинстве случаев не решает проблему ожирения, потому что:

1. Диета – это временная мера, тогда как ожирение – заболевание хроническое со склонностью к рецидивам.

2. Диеты универсальны, они не учитывают индивидуальных параметров пациента (вес, рост, возраст, пол). Не учитывают и его физической активности и вкусовых предпочтений, что вызывает ещё большее опасение – они не принимают во внимание сопутствующие заболевания, с которыми человек приступает к диете. Это, в свою очередь, может привести к обострению хронических заболеваний или даже появлению

новых проблем со здоровьем.

3. Зачастую диеты не сбалансированы по основным нутриентам, бедны витаминами и минеральными веществами.

4. Не всегда имеют под собой научное обоснование.

5. После использования диеты потерянный вес в большинстве случаев возвращается. Это негативно сказывается на обменных процессах в целом, работе эндокринной и пищеварительной систем. С психологической точки зрения формируется установка, что, несмотря на достигнутый эффект, все усилия могут стать напрасными и через некоторое время лишний вес неминуемо вернется. Это подрывает у пациентов веру в свои силы, снижается вероятность того, что пациент вновь возьмётся за изменение своего веса.

6. Диета не работает на формирование правильного пищевого поведения и закладку новых пищевых привычек, тогда как именно этот путь оптимален для людей с ожирением и лишним весом.

И всё-таки люди, имеющие ожирение и лишний вес, прибегают к популярным диетам, а не обращаются к врачам-диетологам за помощью. Почему?

Выделим ряд причин, по которым складывается такая ситуация:

1. Ожирение до сих пор многими не воспринимается как заболевание, к нему относятся лишь как к косметическому дефекту. Поэтому и меру выбирают соответствующую – самостоятельно работают с проблемой. В сознании человека нет болезни – нет необходимости идти к врачу.

2. Человек, страдающий от лишнего веса, стремится к быстрым результатам. К кропотливой работе готовы далеко не все. Диеты тут выступают в роли «волшебной таблетки». Они не продолжительны (по сравнению с формированием новых правильных пищевых привычек) и результативны, по мнению последователей.

3. Диета – временная мера, а это с психологической точки зрения воспринимается легче, так как этому есть начало и есть долгожданный конец. Человек, следующий диете, знает или хотя бы подсознательно утешает себя тем, что когда завершится время диеты, тогда он сможет жить, как раньше и питаться привычным образом. С этой точки зрения изменение пищевых привычек и формирование правильного питания, за которое ратуют врачи-диетологи, воспринимается как «туннель» без света в конце, как некое пищевое проклятие на всю жизнь.

4. Диеты, как правило, не требуют особых финансовых затрат, тогда как обращение к специалисту зачастую платное.

5. Диеты требуют меньше времени, чем формирование нового образа питания. Не надо вникать в тонкости режимных моментов, запоминать, какие продукты и блюда лучше подойдут для разных приёмов пищи. Во многих диетах всё это чётко прописано.

6. Недоверие к врачам-диетологам, поскольку специальность врача-диетолога относительно молодая, у населения ещё окончательно не сформировалась привычка обращаться за консультацией к врачу-диетологу. Кроме того, у дипломированных врачей-диетологов достаточно много конкурентов из числа псевдодиетологов. В настоящее время появились некие консультанты по питанию, которые, не имея профильного высшего медицинского образования (а зачастую, и вообще, медицинского!), дают рекомендации относительно питания, и снижения веса в частности.

Не секрет, что ожирение – рецидивирующее хроническое заболевание, поэтому даже если человеку удаётся снизить вес на несколько килограммов, возможен «откат» назад и возвращение к прежнему типу питания. Это не всегда вина врача-диетолога, это может быть даже не вина пациента. Но в глазах пациента врач-диетолог не справился с задачей – не помог снизить вес. А так как для данной категории больных характерно

«черно-белое» мышление, пациент теряет доверие к специалисту навсегда и, чтобы подсознательно защитить себя от чувства вины (ведь это он нарушил рекомендации и он не удержался от пищевого соблазна), винит во всём врача-диетолога.

Таким образом, какой бы суперэффективной ни выглядела диета на первый взгляд, какие бы результаты ни обещала, она ни в коем случае не заменит консультацию специалиста и вряд ли может быть более эффективна, нежели индивидуально подобранная врачом-диетологом программа питания.

Вот несколько простых советов по формированию здоровых пищевых привычек:

Найдите альтернативу вредным перекусам

- Если в конце дня вы едите сладкое, чтобы подзарядиться энергией, лучше выберите чашку травяного чая и горсть миндаля. Или сходите на небольшую прогулку, когда почувствуете спад энергии.
- На полдник ешьте фрукты и йогурт.
- Вместо вазочки с конфетами поставьте на стол тарелку с фруктами или орехами.
- Следите за размером порций. Сложно съесть несколько чипсов или другой вредной еды, когда перед вами целая пачка. Отложите небольшую порцию на тарелку, а остальное уберите.

Ешьте медленно

Пока пережёвываете, кладите вилку на тарелку. Откусывайте следующий кусок, только когда проглотили предыдущий. Если есть слишком быстро, желудок не успеет подать сигнал о том, что голод утолён. В результате вы переедите.

Как понять, что вы едите слишком быстро? Примерно через 20 минут после приёма пищи

вы заметите, что объелись.

Ешьте, только когда голодны

Не пытайтесь успокоиться с помощью еды, вы только переедите. Чтобы почувствовать себя лучше, позвоните близким или сходите на прогулку.

Дайте мозгу и телу расслабиться. Сделайте перерыв, чтобы сбросить напряжение, не прибегая к еде.

Планируйте своё питание

- Заранее решите, что будете есть, чтобы не совершать импульсивных покупок.
- В начале недели определитесь, что будете готовить на ужин, и закупите продукты. Так будет меньше соблазна по пути с работы перекусить фастфудом.
- Приготовьте часть ингредиентов для ужина заранее. Например, порежьте овощи. Тогда вечером на готовку уйдёт меньше времени.
- Старайтесь плотно позавтракать, чтобы до обеда вас не тянуло перекусить сладким. Если по утрам есть не хочется, съешьте фрукт, выпейте стакан молока или смузи.
- Сытно пообедайте и перекусите чем-нибудь полезным до ужина. Тогда вы не будете умирать от голода к вечеру и не съедите лишнего.
- Не пропускайте приёмы пищи. Иначе в следующий раз вы переедите или съедите что-нибудь вредное.

Когда вы изменили одну-две вредных пищевых привычки, переходите к следующей. Не торопите и не ругайте себя. На это уйдёт время. Главное — не сдавайтесь!