

Зачем нужно прочитать эту книгу?

Многие люди подсознательно не обращают внимания на свою массу тела. Они таким образом пытаются скрыть от самих себя проблему, потому что не знают или не хотят знать, как с ней справиться. Возможно, вам кажется, что эта книга не для вас. Ну и что, что вес растет с годами, это же не ожирение! Есть поговорки и пословицы: «Хорошего человека должно быть много», «Большому кораблю большое плавание», «Пока толстый сохнет, худой сдохнет». А женщина должна быть пышечкой, потому что «90% мужчин любят полных женщин, а 10% – очень полных». Но...подумайте, какие признаки ожирения вы можете найти у себя?

- **Возможно, вам стала маловата ваша одежда.** Если вам требуется одежда большего размера, чем два года назад, это повод для обращения к врачу.

- **Вы сильно храпите во сне.** Утром встаете не отдохнувшим, а разбитым, с головной болью, ночью сухо во рту, хочется пить. У больных ожирением часто развивается так называемое «сонное апноэ» – во время сна из-за ожирения может произойти даже кратковременная остановка дыхания.

- **Вам трудно надевать обувь.** Это означает, что вам трудно нагнуться из-за увеличившегося живота. Или у вас одышка, которая тоже усиливается при незначительной нагрузке.

- **У вас стали болеть ноги.** По ночам их сводит судорогами, вам не устроить их поудобнее. К вечеру ноги отекают, суставы болят, ноют мышцы. Обувь приходится покупать на размер больше. Иногда при ходьбе требуется остановиться, да и ходить не хочется. Болят то пятки, то колени, то тазобедренные суставы. На ногах появились толстые некрасивые вены. Эти болезни – тоже следствие ожирения.

- **Вам тяжело подниматься по лестнице.** Это может быть связано с сердечной недостаточностью, с ишемической болезнью сердца, высоким артериальным давлением, отеками ног, а главное – с избыточным весом. А может быть, у вас высокое давление? И повысился сахар в крови?

- **Вам тяжело гулять, да и просто ходить. Вы практически отказались от походов в театр, кино, прогулок с друзьями, детьми и внуками.** Даже самое незначительное расстояние вам легче преодолеть на транспорте. Или посидеть дома. У больных ожирением часто болят суставы, они задыхаются, быстро устают, поэтому очень мало двигаются.

- **По вечерам так хочется вкусенького...** Это не просто плохая привычка, это признак заболевания. Возможно, это связано с нарушением обмена углеводов, так называемой инсулинорезистентностью – первой стадией сахарного диабета. Это может быть и нарушением пищевого поведения. А все это – следствие ожирения.

- **Вы заметили, что выглядите старше и хуже своих сверстников.** Ожирение влечет за собой развитие опасных и тяжелых заболеваний, таких, как гипертензия, бронхит, эмфизема, стенокардия, диабет. Болезни не украшают человека. Чтобы облегчить свое состояние, надо заняться лечением ожирения

- **Ваш участковый или семейный врач порекомендовал вам похудеть,** потому что все ваши болезни он связывает с избыточной массой тела: высокое давление, высокий сахар в крови, частые боли в сердце, одышку.

- **Ваши близкие настойчиво советуют вам похудеть?** Вы стараетесь не обращать внимания на их советы. Но в душе вы понимаете, что они правы. Однако вы боитесь, что у вас не получится справиться с увеличившейся массой тела.

Школа для больных ожирением и наша книга или просто беседы с врачом помогут вам решить ваши проблемы!

РАЗДЕЛ 1.

Что такое ожирение

Ожирение – это не просто косметический дефект. Это тяжелое заболевание, с осложнениями, требующее лечения. Оно повреждает здоровье человека, и снижает качество его жизни. Справиться с этой проблемой не просто. Вам понадобятся знания и поддержка.

Еще 15–20 лет назад многие врачи в России с недоверием относились к факту быстрого распространения ожирения и избыточной массы тела. Да и в других странах количество населения, страдающего ожирением, тревоги не вызывало. Сейчас распространенность ожирения практически во всех странах Европы, Канаде, США высока, в том числе и в России.

Сегодня не все причины развития ожирения раскрыты до конца. Однако две основные очевидны: **первая** – это избыток жирной, калорийной пищи, сахара, соли. В то же время пища стала легко усвояемой. В ней не хватает клетчатки, овощей и фруктов, цельных круп или зерен. **Вторая** причина – резкое сокращение движений в жизни человека и дома, в быту, и на работе. Если соединить обе эти причины, то получится, что современный человек потребляет калорий больше, чем тратит. И поэтому создается запас энергии в виде жиров.

Необходимо постоянно следить за массой тела и поддерживать ее на нормальном уровне. Если масса тела избыточна, необходимо обратиться к врачу и начать лечение ожирения.

Для того, чтобы вместе с врачом справиться с ожирением, нужно узнать некоторые вещи. Они помогут в лечении, поддержат вас и подскажут решение той или иной сложной проблемы, возникающей в процессе лечения. Эта книга написана специально для того, чтобы помочь людям, начавшим изменения в своей жизни, начавшим лечение ожирения.

РАЗДЕЛ 2.

Как узнать, есть ли у вас ожирение? Если у человека есть лишний вес, всегда ли это ожирение? Можно ли самому поставить диагноз ожирения и начать лечение, ведь в книгах и газетах так много пишут про это?

Принципы диагностики ожирения.

Как узнать, есть ли у вас лишний вес? Каждый человек должен регулярно взвешиваться. Лучше это делать утром, натощак, без лишней одежды, после опорожнения мочевого пузыря. Зная свой вес, или, как правильнее сказать, массу тела, можно высчитать индекс массы тела. Показатель массы тела в кг не дает ответа на вопрос, много у вас лишних килограммов или мало. А вот по отношению к росту такой показатель, или индекс, уже будет гораздо более точным.

Что такое индекс массы тела? Это специальный показатель, который высчитывается либо при помощи таблиц, либо по формуле: вес в кг надо разделить на рост, выраженный в метрах, возведенный в квадрат. Например: ИМТ = 68 кг:

(1,72 м x 1,72 м) = 23 кг/м². Нормальными считаются значения ИМТ от 18 до 24 кг/м². Эти показатели были получены на основании наблюдения за тысячами людей в разных странах мира. Нормальными они считаются потому, что люди, имеющие такой вес, живут дольше других и реже болеют опасными сердечно-сосудистыми и эндокринными болезнями.

Категории индекса массы тела:

- Недостаточная масса тела < 18.5
- Нормальная масса тела = 18.5-24.9
- Избыточная масса тела = 25-29.9
- Ожирение = ИМТ ≥ 30

Рост	Недостаточный вес ИМТ 20	Здоровый вес ИМТ 20–24	Избыточный ИМТ 25–26	Избыточный ИМТ 27–29	Ожирение ИМТ 29
см	кг менее	кг	кг	кг	кг более
140	39	39–49	40–53	53–57	57
142	41	41–51	51–55	55–59	59
144	42	42–52	52–56	56–60	60
146	43	43–53	53–58	58–62	62
148	44	44–55	55–59	59–64	64
150	45	45–56	56–61	61–65	65
152	46	46–58	58–62	62–67	67
154	48	48–59	59–64	64–69	69
156	49	49–61	61–66	66–71	71
158	50	50–63	63–68	68–73	73
160	51	51–64	64–69	69–74	74
162	53	53–66	66–71	71–76	76
164	54	54–67	67–73	73–78	78
166	55	55–69	69–75	75–80	80
168	57	57–71	71–76	76–82	82
170	58	58–72	72–78	78–84	84
172	59	59–74	74–80	80–86	86
174	61	61–76	76–82	82–88	88
176	62	62–78	78–84	84–90	90
178	64	64–79	79–86	86–92	92
180	65	65–81	81–88	88–94	94
182	66	66–83	83–89	89–96	96
184	68	68–85	85–92	92–98	98
186	69	69–87	87–93	93–100	100
188	71	71–88	88–95	95–103	103
190	72	72–90	90–98	98–105	105
192	74	74–92	92–100	100–107	107
194	75	75–94	94–102	102–109	109

196	77	77–96	96–104	104–111	111
198	79	79–98	98–106	106–114	114
200	80	80–100	100–108	108–110	116

Что еще нужно измерить, чтобы поставить диагноз? **Надо измерить объем талии.**

Нормальные размеры окружности талии (в см)

Риск	Опасная зона	Постоянно высокий риск
мужчины	94	102
женщины	80	88

Что такое «доля жира в организме»? Доля жира в организме определяется с помощью специальных приборов. В средствах массовой информации, в обсуждении в Интернете между пациентами часто встречается такое выражение. Некоторые считают, что этот показатель надо определять, чтобы худеть «правильно». На самом деле это не так. Если у человека есть лишний вес, это может быть и за счет мышечной ткани. Однако такое бывает редко. Мало найдется людей, у которых при высоком индексе массы тела мышечная масса будет преобладать над жировой. Чаще всего это активные спортсмены. Они не нуждаются в лечении ожирения. Остальным же людям, имеющим высокий индекс массы тела, все равно надо его снижать, то есть худеть. И при этом ясно, что доля жира в их организмах немаленькая. Значение этого показателя никак не влияет ни на интенсивность лечения, ни на его содержание. Это не обязательный критерий диагностики. Гораздо важнее знать распределение жира в организме. Жир, расположенный в области живота, является «опасным». Чем больше объем талии, тем чаще люди болеют атеросклерозом, диабетом, гипертонией.

Человек, имеющий лишний вес, имеет высокий риск осложнений и сопутствующих заболеваний. Поэтому врач может назначить дополнительные исследования для их диагностики. Комплексная диагностика заболеваний включает выявление атеросклероза, повышенного артериального давления, заболеваний щитовидной железы, нарушений функции половых органов и у мужчин (снижение потенции), и у женщин (бесплодие, нарушение месячных), сахарного диабета. Какие дополнительные исследования и анализы может назначить врач?

- Сахарный диабет – глюкоза крови, толерантность к глюкозе по показаниям, гликированный гемоглобин.
- Гипотиреоз – анализ крови на содержание тиреотропного гормона (ТТГ) и активных гормонов щитовидной железы (Т4).
- Жировая болезнь печени, желчнокаменная болезнь – активность печеночных ферментов, УЗИ брюшной полости.
- Также может быть назначена электрокардиограмма, эхокардиограмма – по показаниям, электрокардиограмма с нагрузкой, спирометрия.

Возможно, потребуются еще какие-то обследования. Не отказывайтесь от них. Чтобы определить их состояние, нужны дополнительные исследования.

О чем будет беседовать врач с вами?

- Необходимо выяснить, имеете ли вы какие-то еще факторы, ухудшающие ваше здоровье. Врач спросит:

- Принимаете ли вы какие-либо препараты?
- Курите ли вы, как давно и сколько.
- Были ли и есть ли в вашей семье ближайшие родственники с лишним весом?

Чтобы понять причины вашего заболевания и его тяжесть, чтобы оценить, какое лечение вам необходимо, врач может задать следующие вопросы:

- Живете ли вы в браке?
- Готовите ли еду сами? Если нет, то кто в вашей семье готовит еду?
- Работаете ли вы? Чем занимаетесь, как проводите рабочий день? Каков уровень вашей активности на работе?
- Как добираетесь до места работы?
- Где покупаете еду и как часто?
- Насколько легко могут быть внесены изменения в ваши пищевые привычки и распорядок дня?
- Сколько времени в день вы тратите на просмотр телепередач, работу за компьютером?
- Занимаетесь ли вы каким-нибудь спортом? Активно ли проводите свободное время?

Какой осмотр проводит врач? Вам будут измерены рост, масса тела, объем талии. Как и обычно, доктор проведет общий осмотр – измерит давление, выслушает сердце, легкие. Необходим осмотр суставов. Доктор будет искать у вас признаки атеросклероза, диабета, варикозных вен нижних конечностей.

Кроме того, врач будет оценивать ваше желание лечиться. Это очень важный этап диагностики. Вы можете спросить: как же так? Ведь я уже пришел лечиться, значит я этого хочу? Не всегда люди действительно хотят лечиться. Важно знать, кто привел пациента к врачу, кто направил. Поэтому вам придется, возможно, заполнить анкету и указать, какова цель вашего обращения, на сколько вы хотите похудеть. Важно оценить. Пытались ли вы уже раньше лечиться, успешно или нет, чем провоцировался срыв. Необходима также предварительная оценка семейной и рабочей ситуации: есть ли проблемы в семье (дети-родители; муж-жена;), какова ситуация на работе. Чтобы понять, какие у вас пищевые привычки, врач попросит вас вести пищевой дневник в течение недели. Вы будете записывать не только частоту приемов пищи, количества, объемов порций, но и обстановку, в которой принимаете пищу, количество перекусов, пробы при приготовлении пищи.

Таким образом, ваша первая встреча с врачом будет насыщенной и потребует усилий не только от врача, но и от вас.

РАЗДЕЛ 3.

Что можно есть? А что нельзя? Какая пища называется «здоровой»? Из чего состоит наша пища? Что такое калории? Нужно ли есть витамины дополнительно? Правильно ли я готовлю пищу дома?

Принципы здорового питания.

Чтобы уметь составлять свой рацион, планировать питание, вам нужно знать, что такое правильное питание. Какие компоненты составляют продукты, что такое калорийность. Этой теме посвящен раздел №3.

Пища содержит питательные вещества, которые поставляют энергию организму. Существует шесть типов питательных веществ, которые нужны нам для жизни: вода, углеводы, белки, жиры, витамины и минеральные вещества.

Вода. Составляет большую часть от веса всего тела – 60%. Много воды мы можем получить из продуктов, которые едим, но все – таки, кроме того, нам необходимо выпивать 6–8 стаканов воды в день, этого будет достаточно для нашего организма.

Роль воды в организме:

- Это составная часть всех клеток тела и участник большинства процессов, происходящих в нашем организме.
- Она защищает наши клетки от повреждений.
- Поддерживает температуру нашего тела на нормальном уровне, чтобы мы не перегревались и не замерзли.
- Растворяет пищу, чтобы лучше ее переварить.
- Переносит, транспортирует важнейшие питательные вещества туда, где они нужны.

Углеводы – это основные поставщики энергии для нашего организма. Они обеспечивают нас энергией, для того, чтоб мы могли подняться утром с постели и двигаться. Существует два типа углеводов: сложные (это такие продукты, как хлеб, крупы, зерна) и простые (сахара, которые содержатся в конфетах, фруктах, фруктовых соках). Простые сахара обеспечивают нас «быстрой энергией», которая начинает работать почти немедленно и действует недолго. Фрукты намного полезнее для организма, чем конфеты, потому что они содержат не только сахар. Они дают нам такие важные компоненты, как воду, витамины, минеральные вещества. Сложные углеводы обеспечивают нас энергией, которая действует дольше и хранится дольше. Когда мы занимаемся физическими упражнениями или долго не получаем пищи, организм использует запасы сложных углеводов в организме. Вот почему нам необходимо съедать от 6 до 11 порций сложных углеводов в день.

Роль углеводов в организме:

- Главный источник энергии.

Что означает « порция углеводов»?

- 1 ломтик хлеба;
- половинка бублика;
- полстакана готовой каши;
- полстакана макарон или лапши;
- 4 маленьких крекера;
- 1 средняя картофелина.

Белки – это составная часть всех органов и тканей нашего тела. Они служат строительным материалом для растущего организма, или для того, чтобы отремонттировать повреждения. Кроме того, белки – очень важная часть вещества, которое называется иммуноглобулины и участвует в защите организма от болезней, особенно инфекционных. Мы получаем большую часть белков из мяса, но еще и из яиц, бобовых, орехов и молочных продуктов. Нам нужно 2 – 3 порции мясных, бобовых продуктов, яиц и орехов в день, а также 2 – 3 порции молочных продуктов. Правда, большинство употребляет гораздо больше белка, чем необходимо. Порция мяса – это только кусочек размером с ваш кулак. А многие съедают 2 – 3 такие порции только за один прием пищи. К сожалению, многие мясные блюда и

продукты отличаются высоким содержанием белка и жира, а это совсем не полезно для нашего организма.

Роль белков в организме:

- Рост и жизнедеятельность.
- Сопротивление инфекциям.
- Важная часть химических реакций, происходящих в организме.

Что означает « порция белков»?

Мясо, бобовые, яйца и орехи.

- 60 – 90 г мяса, птицы или рыбы (кусочек величиной с ладонь).
- 1 стакан сухих бобов, гороха или фасоли.
- 1 стакан орехов или семян.
- 2 яйца.

Молоко, кефир, творог, сыр:

- 1 стакан молока;
- 1 стакан кефира;
- 45 г твердого сыра;
- 3 столовых ложки творога.

Жиры – имеют не только полезные, но и вредные для организма свойства. Употребляя большое количество жиров, человек рискует стать толстым, у него будет высокое кровяное давление, повысится уровень холестерина в крови, увеличится вероятность сердечного заболевания. В то же время наш организм нуждается в некотором количестве жира для существования. Проблема заключается в том, что мы едим слишком много жирной еды: масла, колбасы, сосисок. Молодежь полюбила чипсы, гамбургеры, «хот-доги», а все это очень жирные продукты. Существует несколько способов понизить количество жира в вашем питании: не есть эти жирные готовые продукты, уменьшить употребление мяса и переключиться на постные сорта (говядина, курица, рыба); перейти от употребления цельного молока, сливок, жирных молочных продуктов к обезжиренным и нежирным сортам; вместо чипсов и мороженого есть фрукты, вместо сливочного масла есть растительное, а вместо сыра – нежирный творог.

Роль жиров в организме:

- Составляют защитный слой в организме.
- Являются запасным источником энергии, если истрачены углеводы.
- Переносят некоторые витамины к необходимым частям организма.

Витамины и минеральные вещества.

Эти составные части пищи участвуют во многих процессах, происходящих в нашем организме. Без витаминов и минеральных веществ все остальные составные части продуктов питания не способны выполнять свою роль достаточно хорошо, организм начнет постепенно разрушаться. Они находятся во всех видах продуктов, которые мы едим, но особенно высоким содержанием витаминов и минеральных веществ отличаются: фрукты и овощи. Рекомендуется съедать ежедневно 2–4 порции фруктов и 3–5 порций овощей. Это соответствует потребностям организма. Существует две группы витаминов: жирорастворимые (те, которые растворяются только в жире – А, Д, Е, К) и водорастворимые (те, которые растворяются в воде – В и С). Чтобы добыть из продуктов и использовать жирорастворимые витамины, организму требуется некоторое количество жира. Чтобы получить из продуктов питания и распространить в организме воду –растворимые витамины, требуется вода.

Роль витаминов в организме.

Жирорастворимые:

- Витамин А необходим для хорошего зрения и развития костей.
- Витамин Д способствует развитию костей, у детей предотвращает рахит, у взрослых – размягчение костей.
- Витамин Е защищает организм от инфекций, повреждений тканей и клеток, от старения.
- Витамин К необходим для остановки кровотечений.

Водорастворимые:

- Витамины В взаимодействуют с ферментами организма и обеспечивают химические реакции в организме. Достаточное количество витаминов группы В поддерживает работу нервной системы, мышц, сердца, кожи.
- Витамин С защищает организм от повреждений, старения, болезней (инфекционных, простудных, онкологических), обеспечивает правильную работу сосудов, нервных клеток.

Что означает «порция овощей», «порция фруктов»?

- 1 банан среднего размера.
- 1 яблоко среднего размера.
- 15 виноградин.
- 1 помидор среднего размера.
- 1 стакан порезанной капусты.
- 1 средняя морковь.
- 1 большой лист салата.
- Полстакана приготовленной капусты.
- Полстакана консервированных овощей.

Роль минеральных веществ в нашем организме.

- Это часть наших клеток, минеральные вещества составляют их, как строительный материал.
- Минеральные вещества участвуют в очень многих химических процессах в организме, помогая этим реакциям протекать правильным способом.

К наиболее распространенным минеральным веществам относятся калий, натрий, кальций, железо, йод. Чтобы не развивалась анемия (малокровие, или недостаток гемоглобина), нужно следить за достаточным количеством *железа* в пище. Железо содержится в мясе, яйцах, рыбе, яблоках. Некоторые промышленные продукты обогащают железом уже на заводах, например, муку, крупы, хлопья. Однако много железа есть не стоит, потому что в больших количествах оно вредит сердечно-сосудистой системе. *Кальций* очень нужен организму в достаточном количестве, чтобы сохранялись крепкими и здоровыми кости, зубы, мышцы. Особенно важно заботиться о здоровье костей смолоду. Для этого надо регулярно ежедневно есть не меньше 2-х порций молочных продуктов, капусту, цветную и брюссельскую, рыбные консервы с костями. Недостаток кальция в пожилом возрасте приводит к разрежению костей, а это, в свою очередь, к переломам. *Калий* необходим для сердечной мышцы и сосудов, для правильного сердечного ритма и силы мышц.

Наилучший способ получить все перечисленные компоненты в нужном количестве – питаться регулярно, включая завтрак, разнообразно, соблюдая размер порций, о которых говорилось выше. Такое питание обеспечит организму

все необходимые вещества. Также нужно ограничивать алкоголь, сладости, жиры – и тогда наш организм будет работать, как часы.

Соль – это еще один вариант плохой пищевой привычки. Мы получаем достаточное количество соли из продуктов и пищи, которую едим, даже если не будем ее подсаливать. Скрытая соль есть во многих разновидностях продуктов: в соусах, кетчупе, ветчине, копченостях, колбасах, масле, в консервированных продуктах – рыбе, мясе, тушенке, домашних заготовках, готовых приправах и бульонных кубиках, чипсах. Особенно много соли добавляют для того, чтоб продукты хранились дольше. Если есть много соли и соленой пищи, повысится артериальное давление, а это уже ведет к самым разнообразным заболеваниям. Сейчас продается много продуктов с пониженным содержанием соли.

Алкоголь – это другой продукт, вызывающий большие проблемы для здоровья. Он не приносит нам никакой пользы, но доставляет массу неприятностей, повреждая органы: в первую очередь печень, мозг, нервную систему. Лучше всего не употреблять алкоголь вообще.

Что означает «порция алкоголя»?

- 1 банка пива;
- 1 фужер вина – (100 мл);
- 1 рюмка водки/коньяка – (30 мл);
- 1 доза или порция алкоголя это 10 г чистого спирта, который может содержаться в любом алкогольном напитке – (30 граммов).

Надо обязательно упомянуть и о скрытом сахаре. Где «прячется» сахар? Например, в кетчупе, в лимонадах, сладких напитках – соках, компоте, песи- и кока-коле. Так, в большой бутылке кока-колы 26 ложек сахара! Сахар добавлен в маринады, в варенье, а главное – нектары, которые мы принимаем за соки, являются на самом деле разбавленными соками с добавлением сахара. Поэтому надо внимательно изучать этикетки на продуктах, если в них есть сахар, он обязательно указан на одном из первых мест.

Пользуясь этими сведениями, вы сможете питаться правильно, получать необходимые полезные вещества, и уберечься от многих заболеваний.

Будьте здоровы!

Для того, чтобы человек мог планировать и оценивать свой рацион, характер своего питания, рекомендации по здоровому питанию принято изображать графически в виде пирамиды. Все потребляемые продукты делятся на несколько групп, а их количество, как говорилось выше, измеряется порциями.



Всемирная организация здравоохранения в 2000 году сформулировала принципы здорового питания для всех людей и назвала их «12 шагов к здоровому питанию».

1. Ешьте питательную пищу, в основе которой лежат разнообразные продукты главным образом растительного, а не животного происхождения.
2. Несколько раз в день ешьте хлеб, зерновые продукты, макаронные изделия, рис или картофель.
3. Несколько раз в день ешьте разнообразные овощи и фрукты, предпочтительнее в свежем виде и местного происхождения (не менее 400 г в день).
4. Поддерживайте массу тела в рекомендуемых пределах (индекс массы тела от 18 до 24 кг/м² с помощью умеренных физических нагрузок, лучше ежедневных).
5. Нужно стремиться к тому, чтобы не более 30% суточной энергии поступало из жиров. Заменяйте большую часть насыщенных жиров ненасыщенными растительными маслами или мягкими маргаринами.
6. Заменяйте жирные мясо и мясные продукты фасолью, бобами, чечевицей, рыбой, птицей, нежирным мясом.
7. Употребляйте молоко и молочные продукты (кефир, простоквашу, йогурт и сыр) с низким содержанием жира и соли.
8. Выбирайте такие продукты, в которых мало сахара, и поменьше ешьте рафинированного сахара, ограничивая частоту употребления сладких напитков и сладостей.
9. Выбирайте пищу с низким содержанием соли. Суммарное потребление соли должно быть не более одной чайной ложки (6 г) в день, включая соль, содержащуюся в хлебе и обработанных, вяленых, копченых или консервированных продуктах.
10. Поддерживайте высокий уровень физической активности.
11. Готовьте пищу безопасным и гигиеничным способом. Уменьшить количе-

ство добавляемых жиров помогает приготовление пищи на пару, выпечка, варка или обработка в микроволновой печи.

12. Способствуйте исключительно грудному вскармливанию детей в течение примерно 6 месяцев, но не менее 4 месяцев, и рекомендуйте введение соответствующих продуктов через правильные промежутки времени в течение первых лет жизни.

В таблице вы найдете, сколько порций продуктов из различных групп необходимы человеку с учетом его возраста, пола и образа жизни. Воспользуйтесь этими сведениями, чтобы оценить свой пищевой дневник и планировать ежедневное питание для себя и своей семьи.

Таблица

Расчет калорий в зависимости от возраста и уровня активности	Продукты	Количество порций		
		1600 кал	2200 кал	2800 кал
1600 килокалорий – это правило для многих женщин, ведущих сидячий образ жизни, и пожилых людей 2200 килокалорий – для большинства детей, девочек – подростков, активных женщин, мужчин, ведущих сидячий образ жизни 2800 килокалорий – это правило для мальчиков – подростков, многих активных мужчин и некоторых активных женщин	Группа зерновых, крупы, хлеба	6	9	11
	Группа овощных продуктов	3	4	5
	Группа фруктов	2	3	4
	Группа молочных продуктов	2-3	2-3	2-3
	Мясо и его заменители	160 г	180 г	220 г
	Всего жира в граммах	53	73	93
	Можно сахара (чайных ложек), включая конфеты, десерты, сладкие напитки	6	12	18
	Беременным женщинам, кормящим матерям, молодым (до 24 лет), взрослым и подросткам можно 3 порции молочных продуктов			

РАЗДЕЛ 4.

Диета или образ жизни? Всякие ли диеты полезны? Что лучше, диета без жира или без углеводов? Можно ли похудеть без диеты? Какие изменения в питании нужны больному ожирением?

Современные принципы лечения ожирения

Программа лечения ожирения и избыточной массы тела состоит из трех простых, но важных вещей. Первое – это низкокалорийная диета. Второе – повышение физической активности. Третье – изменение поведения таким образом, чтобы и низкокалорийная диета, и повышение физической активности давались легко, не вызывали ощущения страданий.

Для чего вообще нужно лечить ожирение? Не только для того, чтобы снизить массу тела. Важно еще подействовать на те вредные факторы, которые развились под воздействием избыточного веса – высокое давление, высокий сахар в крови, болезни позвоночника, суставов, вен и все те нарушения, о которых упоминалось выше. Если удалось достичь положительных изменений, то необходимо сохранить их на длительное время, поддерживая активный образ жизни.

Итак, целью лечения является не только снижение массы тела, но и предупреждение последующего набора массы тела, улучшение качества жизни. Многие пациенты выражают желание вернуться к нормальному показателю веса. Однако это не всегда возможно. Поэтому надо подумать о реалистичном подходе. В первые полгода лечения и при невысоком ИМТ можно реально без трудностей и тяжелых страданий, без изнуряющих голодных диет добиться снижения массы тела на 5–10%. Попытки похудеть можно продолжить и через полгода, если не наблюдается признаков усталости от ограничений в питании. Однако вернуться к нормальному индексу массы тела можно только в редких случаях. Важно помнить, что **ожирение – это хроническое заболевание, требующее пожизненного лечения, участия медицинских работников. Не следует заниматься самолечением или черпать информацию из недостоверных источников, и тем более от знакомых.** Доверяйте врачу, который рекомендует вам лечение. Помните, что необходим упорный труд, медленное снижение массы тела, которое принесет выигрыш здоровью. Снижение массы тела, возврат к стройной фигуре, улучшение здоровья и качества жизни будут зависеть не только от кратковременного эффекта, но прежде всего, от последующего поддержания результатов. Вам потребуются не краткосрочные диеты «к лету» или «пляжу», а другой образ питания.

С самого начала лечения важно установить для себя цель и стремиться к ней. Для тех, у кого ИМТ в пределах 25–35 кг/м², уменьшение энергетической ценности суточного рациона на 300–500 ккал (1260–2100 кДж) будет приводить к снижению массы тела на 300–500 граммов в неделю. При условии поддержания такой диеты в течение 6 месяцев снижение массы тела составит примерно 10% от начальной величины. Такой темп похудения является реалистичным и легче переносится. Кроме того, он значительно безопаснее, чем резкое снижение массы тела. Для более тучных больных, имеющих ИМТ больше 35 кг/м², следует планировать снижение энергетической ценности суточного рациона на 500–1000 ккал (2100–4200 кДж). Это будет приводить к потере от 500 до 1000 г в неделю. Через 6 месяцев дефицит массы тела также будет составлять 10% начальной величины. Важно запомнить: масса тела будет снижаться тогда, когда вы будете ежедневно и постоянно тратить энергии больше, чем получаете с едой. Вы можете либо сократить потребление калорий из пищи, либо значительно увеличить физическую активность за счет тренировок, увеличения подвижности в быту. Существуют нормы потребления энергии и ее затрат в соответствии с массой тела и возрастом. Так вот, низкокалорийная диета должна содержать на 600 ккал меньше, чем полагается человеку по массе тела и по возрасту.

Выбор диеты должен основываться на индивидуальных пристрастиях человека, обеспечивать ему удобство в приготовлении, удовольствие от потребления пищи. Человек не должен испытывать чувство голода, лишений, ограничений.

Планируя свое питание на день, учтите следующие правила:

1. Питание должно быть не менее, чем 4–х разовым. Обязательно запланируйте промежуток времени, в течение которого вы НЕ будете принимать пищу. Лучше всего, чтобы это были первые 4 часа после завтрака. А это значит, что никаких кофейно–чайных посиделок сразу по приходу на работу, как это нередко бывает. Тут нужно обдумать, как вежливо отказаться от «добрых» коллег, зазывающих на пироги или бутерброды.

2. Включайте в состав дневного рациона большие порции овощей для создания эффекта наполнения желудка.

3. Снижайте долю жира до 20% от всей суточной энергетической ценности рациона. Например, если в день рекомендуется употребить не более 1200 ккалорий, то 20% этого количества составит 240 ккал. Это означает, что надо, читая этикетки на покупках, высчитать, сколько всего жира в граммах входит в состав запланированных вами блюд, и умножить это количество на 9, столько калорий дает один грамм жира. Представим, что вы запланировали в составе всех блюд и продуктов 60 г жира – значит ккал из жира будет 540. А можно только 240. Следовательно, надо сократить количество граммов жира в запланированном рационе до 25, тогда норма будет соблюдена.

4. Обязательно нужно выпивать 1,5 – 2 л воды в день. Чтобы быстро похудеть, не надо голодать и ограничивать себя в воде. Надо, наоборот, есть и пить.

5. С возникающим в первые дни ограничения калорийности чувством голода бороться не надо, наоборот, надо его удовлетворять. Вот только не плюшками и маслом, а постными перекусками – яблоки, хрустящие некалорийные хлебцы, морковь, 5–6 орехов без соли, вода в большом количестве. А для того, чтобы не поддаться соблазну и не съесть что–то калорийное, надо всегда иметь с собой запас такой некалорийной закусочки. Если и это не помогло — приступить к приему пищи, который запланирован позже, т.е. сдвинуть время обеда (ужина, завтрака).

6. Каждый день в вашем меню должны присутствовать обязательно все продукты из «Пирамиды», тогда это питание не приведет к нарушению жизнедеятельности организма, все витамины и питательные вещества будут представлены на вашем столе.

7. Последний прием пищи должен быть не позднее, чем за два часа до ночного сна. И лучше, если это будет легкая закуска – стакан молока, кефира или йогурта, хлебец, яблоко и т.д.

8. Завтрак должен быть обязательно, питательный, вкусный – перед работой или учебой, чтобы не чувствовать себя голодным и несчастным, а бодрым и веселым. Хороший завтрак обеспечит вам 4 часа без потребности в еде, вы не будете чувствовать голода.

Разумеется, для этого надо встать пораньше, позаботиться о том, чтоб были продукты для здорового завтрака, чтобы не съесть то, что было в холодильнике.

Пациенты часто задают вопрос и обсуждают, какая диета лучше?

Нужны не диеты, а постоянный принцип питания, смена образа жизни. Лечение ожирения – это пожизненный процесс. **Поэтому нужно усвоить основные принципы низкокалорийного питания.**

Ешьте больше хлеба грубого помола с отрубями и большим количеством клетчатки. Ешьте овощи каждый день и 2 фрукта в день (например, 2 яблока) **Завтрак** может состоять из хлеба грубого помола с небольшим количеством масла,

постным (17%), сыром или совсем без масла и/или джема без сахара. Можно есть кашу, крупяные хлопья или кислые молочные продукты, но обильно посыпанные крупяными хлопьями. В промежутках между завтраком, обедом и ужином можно есть хлеб или хрустящие хлебцы с постным сыром, джемом без сахара или фрукты. Промежуточный прием пищи может состоять исключительно из фруктов или фруктов с хлебом. Овощи можно есть во все промежуточные приёмы пищи. Чтобы уменьшить потребление жира, нужно **намазывать хлеб тончайшим слоем масла или совсем без масла**; есть постные закуски, не заправлять салаты майонезом и соусами; есть рыбу как бутербродную закуску; есть овощи как дополнение к хлебу. Чтобы получать достаточно углеводов и клетчатки, нужно, чтобы половина порции состояла из гарнира, четверть – из овощей, а четверть – приходилась на мясное или рыбное блюдо. Рис следует отваривать только 15 минут, макаронные изделия только 6 минут. Можно приправлять еду соусом, если он приготовлен с небольшим количеством жира или совсем без жира.

Те, кто следит за своей массой тела, должны очень внимательно относиться к процессу **приготовления пищи**. Способ приготовления может изменить не только вид и вкус, но и состав и калорийность пищи. Чем меньше времени затрачено на приготовление пищи, чем проще процесс, тем легче следовать правилам лечения. Предлагаем вам несколько **правил приготовления низкокалорийной здоровой пищи**.

Уменьшить количество добавляемых жиров помогает приготовление пищи на пару, запекание, варка, тушение или обработка в микроволновой печи. Большинство блюд можно приготовить в духовке. Приготовление пищи на пару не требует добавления жиров, делает блюдо легко усвояемым, помогает сохранить естественный вкус многих продуктов. Однако длительная высокая температура разрушает витамины свежих овощей и фруктов. Запекание, тушение не занимают много времени. Процесс приготовления очень легкий, время приготовления может быть от 30 до 40 мин. Блюда приобретают особый вкус, продукты делаются мягкими и нежными. Еще один способ приготовления – в аэрогриле. Это гигиеничное приготовление без добавления жиров. Можно приготовить несколько блюд одновременно. Блюда напоминают по вкусу жареные, но не содержат дополнительного жира. Таймер позволяет не заботиться все время о степени готовности. Посуда для тушения – это, в основном, латки. Латка плотно закрывается крышкой, благодаря чему мясо и овощи тушатся в собственном соку. Современные латки делают из керамики, алюминиевого сплава, чугуна и жаропрочного стекла, что позволяет готовить здоровую, вкусную пищу с минимальным содержанием жира. Существуют и специальные высокотехнологичные способы приготовления пищи, так называемая кастрюля для мультиварки. В ней можно приготовить несколько блюд одновременно, не надо следить за процессом – есть программа. Пища готовится без добавления воды и жира. Современные технологии кулинарии позволяют даже печь «здоровые» блины без добавления жира. Можно запекать продукты в специальной бумаге.

Самый важный прибор на кухне – весы. Если вы хотите точно знать, сколько калорий вы получаете с пищей, взвешивайте продукты и готовые блюда и рассчитывайте количество калорий, содержащихся в них.

Существуют и **правила покупок «здоровой еды»**.

Во – первых, покупайте еду, когда вы не голодны.

Во – вторых, не заходите в кондитерские отделы. Если вас просят купить сладкое члены вашей семьи, отказывайтесь, пусть они делают это сами. А вы не будете подвергаться соблазну.

В – третьих, покупайте продукты только по списку, составленному заранее. Тогда вы избежите соблазна купить что-нибудь вкусненькое, но высококалорийное.

Для того, чтобы грамотно выбирать нужные продукты, надо научиться читать этикетки. Этикетки продуктов питания не всегда легко расшифровать. Что именно вы получаете, покупая «сок», «хлеб из нескольких видов злаков» или «продукты питания с низким содержанием жира»? Все чаще можно встретить на этикетках такие термины, как «свежий», «без добавок» и «натуральный». Правда ли это? Если вы понимаете язык этикеток, делать здоровые покупки окажется для вас не таким уж сложным делом. Самая важная и достоверная информация на этикетке обычно указана в составе продукта, а также в перечне ингредиентов.

Список ингредиентов (т.е. что входит в состав продукта). Иногда это называется просто «Состав». Прежде всего, на этикетке обязательно должен быть указан список ингредиентов. Положено, чтобы в этом перечне названия ингредиентов писались по убывающей. Например, вы хотите приобрести мясные консервы, значит, в самом начале списка должно стоять «мясо». Если «мясо» стоит в конце списка после крахмала, соли и непонятных пищевых добавок, то это не то, что вам нужно. Если вы хотите приобрести продукт с пониженным содержанием сахара, то слово сахар обязано быть в самом конце. Если на этикетке написано «без добавления сахара», еще раз внимательно посмотрите список ингредиентов, там может быть его заменитель или мед. На этикетке к хлебу из муки грубого помола на первом месте в перечне должна стоять пшеница. Производители обязаны перечислять все ингредиенты, содержащиеся в продукте по весу. Банка с томатным соусом, первым ингредиентом на этикетке которой указаны помидоры, говорит о том, что помидоры являются основным ингредиентом соуса. Специи или травы, перечисленные в конце списка, содержатся в наименьшем количестве. Эта информация имеет решающее значение для тех, у кого аллергия, а также для рассудительных покупателей, которые хотят покупать, скажем, больше помидоров, чем воды, или целые зерна в качестве ведущего ингредиента.

Калории, или Энергетическая ценность «съеденных» калорий имеет значение для контроля веса. Так что первым делом вам необходимо искать на этикетке количество калорий на одну порцию. Некоторые производители стараются сделать информацию о калориях на этикетках более легкой для поиска, указывая ее более крупными и жирными буквами. Как правило, указывается, сколько калорий получает человек из 100 г продукта. Если в готовом взвешенном продукте не 100 граммов, а больше или меньше, необходимо пересчитать, сколько из содержащихся в упаковке составляющих приходится на одну порцию. Например, в упаковке нарезанного хлеба 10 кусочков. Она весит 200 г. Значит, вес одного куска хлеба составляет 20 г. Если указано, что 100 г содержит 300 ккалорий, значит, 20 г содержит 60 ккалорий.

Жир. Съедая 1 г жира, человек получает 9 ккал. Это больше, чем при потреблении углеводов и белков. Если возможно, выбирайте продукты с ненасыщенными (растительными) жирами и ограничьте потребление продуктов, содержащих насыщенные и транс-жиры (также называемые транс-жирные кислоты). Это не естественные жиры, а те, которые получаются при нагревании жиров и соединении

их с водой (гидрогенизация). Производители некоторых стран обязаны перечислять количество транс-жиров на одну порцию, начиная с 1 января 2006 года. Эта информация уже появляется на этикетках. В то же время, обращайтесь внимание на такие термины, как «частично гидрогенизированный» или «гидрогенизированный», которые указывают на то, что продукт содержит транс-жиры. Количество жиров в продукте также необходимо пересчитать на 1 порцию.

Углеводы, белки. Один грамм углеводов и один грамм белков обеспечивают человека 4 калориями каждый. Количество углеводов также указывается на 100 граммов продукта. К углеводам относятся и такие компоненты, как пищевые волокна и сахар.

Пищевые волокна. Помогают нам насытиться, но для этого необходимо употреблять их не менее 25 граммов ежедневно. Здоровая пища должна содержать не менее 5 граммов пищевых волокон на одну порцию. Фрукты, овощи и цельные зерна – источники клетчатки.

Сахар. Поставляет организму самые легкоусвояемые калории и часто указывается на этикетке под такими «псевдо» терминами, как «богатый фруктозой кукурузный сироп», «декстроза», «инвертированный сахар» и т.п. Выбирайте продукты, содержащие менее, чем 5 граммов сахара на одну порцию, чтобы контролировать потребление калорий.

Количество натрия на одну порцию. Необходимо ограничивать потребление натрия до 2300 мг в сутки (это меньше, чем 1 чайная ложка соли) для здоровых взрослых людей и до 1500 мг для лиц, имеющих проблемы со здоровьем или высокое кровяное давление. Чтобы снизить потребление натрия, выбирайте менее обработанные пищевые продукты, поскольку соль часто добавляют в качестве консерванта.

Размер порции и количество порций в упаковке. Эта информация имеет решающее значение для понимания всего остального на этикетке. Мы уже приводили пример, как пересчитать количество калорий или состав, зная количество порций в упаковке.

Процент суточной нормы. Эта норма отражает процент определенных питательных веществ, содержащихся в продукте питания в рации калорийностью 2000 калорий. Эта норма дает примерное представление о количестве питательных веществ, содержащихся в продуктах вашего рациона.

Основу рациона должны составлять хлеб, бакалейные изделия – крупы, макароны, но все они должны быть медленно усваивающиеся. Покупаем ржаные и темные сорта хлеба, темные макаронные изделия, нерафинированные (неочищенные) крупы. Делая покупки в бакалейном отделе, старайтесь прочитать этикетку и узнать вес целого продукта, вес одной порции.

Каждый день необходимо съедать две порции молочных продуктов. Это должны быть нежирные или обезжиренные продукты. Внимательно читайте этикетки, изучайте процентное содержание жиров. Слово «легкий» не всегда означает обезжиренный, это может быть и 9%, и 5% жирность. Доля жира в молочном продукте для питья должна быть не более 1,5%.

Мясо, рыба и заменители составляют важную часть рациона. Мясные продукты должны быть постными. Предпочтительнее индейка, курица, постная свинина. Колбасные изделия и так называемая «нарезка» – это не наша еда. Небольшое количество постной ветчины можно позволить себе с большим

количеством зеленого салата или сырых овощей. Бобовые – очень полезный и вкусный продукт, по пищевой ценности заменяющий мясо. Покупая бобовые, выбирайте либо непрigотовленные продукты, либо консервированные без добавления жиров и кетчупов. Не реже двух раз в неделю надо есть рыбу, желательно морскую.

Из жиров, которые добавляют в пищу, выбирайте прежде всего растительные масла. Не покупайте майонезы, кетчупы, соусы. Для заправки салатов лучше всего подойдут лимонные соки, готовые соусы без жиров.

Покупка продуктов для правильного питания – очень важный процесс. Относитесь к нему вдумчиво и серьезно. Научите членов своей семьи и помощников использовать правила покупки. В доме всегда должен быть запас «здоровых», «правильных» продуктов, чтоб не подвергаться соблазну съесть что-то, не рекомендованное врачом.

ЧТО ТАКОЕ ПИЩЕВОЕ ПОВЕДЕНИЕ? Это ваши отношения с процессом питания. Это ваши привычки – как, сколько, когда вы принимаете пищу, в каких условиях вы это делаете. Что означает для вас еда – просто удовлетворение голода или получение наслаждения, приятных эмоций, привычка радовать себя. Если и так, вы не одиноки, эмоциональные отношения с едой существуют у многих.

Как определить, правильные ли у вас пищевые привычки? Простой и практичный путь анализа пищевого поведения – изучение совместно с врачом пищевого дневника.

Что такое пищевой дневник?

Как правило, врач после первой консультации назначает клиническое обследование и рекомендует вести пищевой дневник в течение недели.

В нем записывается подробно количество приемов пищи, объемы порций, обстановка, в которой вы принимаете пищу, количество перекусов, пробы при приготовлении пищи. Совместный анализ пищевого дневника позволяет установить наиболее частые ошибки в питании. Вот наиболее частые и распространенные.

Нерегулярные приемы пищи. Основной объем пищи съедается в вечернее время. Утром из-за обильного вечернего ужина нет аппетита, поэтому отсутствует завтрак, и опять до вечера нет возможности поесть. Так и повторяется неправильный стиль питания. Запомните, завтрак, вкусный, насыщающий – одно из основных правил похудения. Последний прием пищи должен состояться не позднее, чем за два часа до ночного сна.

Отсутствие «голодных» промежутков времени в течение суток, когда вы не принимаете пищу. К чему приводят такие особенности пищевого поведения? Постоянное жевание, частые перекусы, фрукты и сладости в промежутках между основными приемами пищи приводят к неконтролируемому перееданию. Организм перестает понимать, как правильно выделять ферменты и гормоны. Как исправить ошибку? Если вам свойственна такая черта пищевого поведения, то надо обязательно включить строгие периоды голодания в течение дня: НЕ есть в определенные интервалы времени. Фрукты в промежутках между основными приемами пищи – это тоже еда. Они калорийны, лучше включать их в основные приемы пищи.

Слишком большие порции. Большой объем порций – это механическое растяжение желудка. Лечебная рекомендация – постепенное сокращение объема порций. Это один из важнейших способов лечения ожирения.

Одновременно с приемом пищи вы смотрите телепередачи или читаете. Когда человек сочетает процесс еды с чтением или другой активностью, тормозится центр насыщения, человек «не чувствует, что уже сыт». К таким же последствиям приводит беспорядочное, поспешное «поедание», «заглатывание» еды. **Как исправить эту привычку?** Обязательная сервировка стола, использование приборов, прием пищи в одном и том же месте – вот нехитрые способы сосредоточиться на процессе еды. Это помогает «заметить», что вы уже сыты, и вовремя остановиться, не переест. Иногда рекомендуют есть палочками, а не приборами, чтобы сократить размеры порций. Объем порции сильно сокращается в этом случае, а время приема пищи увеличивается, что способствует более быстрому насыщению.

Что такое ситуационное переедание? Это частая ситуация: вы не хотели есть, но увидели красиво сервированную еду, или вас настойчиво пригласили поесть, и вы не смогли отказаться, или вас соблазнили запахи, когда вы шли мимо кафе, ресторана, магазина. Чтобы избежать провокации, надо уточнить, что спровоцировало прием пищи вне графика, когда человек не испытывал чувства голода. Часто это бывают внешние факторы: запахи, вид еды, побуждение к еде со стороны коллег, родственников. Исправить эту ситуацию можно, старайтесь не посещать те места, где есть ароматы пищи. Избегайте общения с теми, кто провоцирует вас на переедание, вежливо отказывайтесь от их компании. Ссылайтесь на запреты со стороны врачей, чтобы избежать давления и настойчивости приглашающих вас съесть «еще кусочек тортика».

Изменение пищевого поведения является важным компонентом лечения.

Когда человеку трудно изменить привычный образ жизни и поведение, он старается как-то это оправдать в своих глазах и в глазах окружающих. Он как бы воздвигает препятствия, барьеры, следуя по пути изменений. Вот только некоторые из самых часто упоминающихся «препятствий», которые мешают человеку изменить поведение.

1. «У меня нет денег на здоровую еду». Что ж, такая ситуация вполне жизненна. Попробуйте пересмотреть свои приоритеты, не обязательно покупать дорогие продукты, можно подобрать низкокалорийные и недорогие продукты. Попробуйте также сократить порции.

2. Семейные препятствия: «готовить отдельно от остальных членов семьи другую еду неудобно». Действительно, трудно представить ситуацию, когда один человек в семье ест отдельно от всех. Однако нередко в семье встречается избыточный вес не у одного, а у всех членов семьи, даже у домашних животных. Это – следствие семейного стиля питания. Поэтому вся семья выиграет от изменений, питайтесь вместе.

3. «Окружающая обстановка провоцирует меня на переедание и нарушение рекомендаций по питанию». Много ресторанов, кафе, питание на работе и в гостях – все это не создано для того, чтобы похудеть. Действительно, трудно избежать соблазнов, если питаться в кафе и ресторанах. Избегайте посещать те кафе, где готовят неправильно. Изучайте меню внимательно, старайтесь выбирать те блюда, которые не содержат жира, приготовлены без обжаривания. Спрашивайте у официантов, как было приготовлено то или иное блюдо.

4. «Я не могу повысить свою физическую активность, потому что страшно тренироваться на улице, а ходить в спортзал я не могу – дорого, да и времени нет». В главе, посвященной тренировкам и упражнениям мы подробно рассказываем о

том, как можно заняться упражнениями, повысить свою активность, даже и не посещая дорогие спортивные центры.

5. Наконец, для изменения поведения есть важные стимулы: преимущества снижения веса. Это и снижение давления, снижение холестерина, возможность предупредить возникновение диабета или уменьшить возможные его осложнения. Наконец, это улучшение настроения, улучшение качества жизни, вы помолодеете и будете замечательно выглядеть.

Для каждого человека существует свой способ выработать правильные пищевые привычки. Это можно сделать вместе с врачом. Попросите ваших домашних о поддержке. Если они вам не помогают, попробуйте найти поддержку у друзей, друзей, вместе легче менять образ жизни.

Начать любые изменения всегда нелегко. Чтобы помочь вам это сделать, мы предлагаем вам **15 правил новой жизни**. Следуйте им и вы сможете начать и продолжить свою новую жизнь, жизнь в новом теле и с новыми правилами.

- Правило №1. Готовьте здоровую еду привлекательно!
- Правило №2. Установите специальное время для еды и перекусов.
- Правило №3. Изучайте правильные размеры порций и подавайте еду в соответствии с правильными размерами порций.
- Правило №4. Храните вашу «правильную» любимую еду в холодильнике на видном месте, чтобы она попала к вам на глаза быстрее других соблазнительных продуктов!
- Правило №5. Приглашайте членов семьи и друзей есть вместе с вами, угощайте их «здоровой» пищей.
- Правило №6. Старайтесь все время заниматься делом, избегайте скуки, будьте активны, чтобы не подвергаться соблазну поесть от скуки.
- Правило №7. Еда не должна служить утешением. Когда у вас плохое настроение, не утешайтесь вкусеньким, лучше погуляйте, займитесь спортом, почитайте любимую книгу, послушайте музыку.
- Правило №8. Делайте маленькие порции большими, распределяя еду по тарелке.
- Правило №9. Старайтесь не пробовать пищу при приготовлении.
- Правило №10. Покупайте продукты только по списку, составленному заранее.
- Правило №11. После еды очищайте тарелки сразу в мусорное ведро, не доедайте остатки блюд за детьми или другими членами семьи.
- Правило №12. Носите с собой на работу еду, чтобы не использовать покупные закуски – они, как правило, очень калорийны.
- Правило №13. Ешьте всегда в одном месте, за столом, в одной и той же комнате, используйте приборы.
- Правило №14. Переключайте канал, когда показывают рекламу пищи по телевизору.
- Правило №15. Во время приема пищи не отвлекайтесь на чтение, просмотр телепередач.

РАЗДЕЛ 5.

Готовность к лечению. Оценка мотивации

Для многих людей образ питания и движения установился с давних лет, возможно, с детства. Поэтому изменить привычки очень трудно. Вы можете

скрывать и от самого себя подсознательное нежелание лечиться, жертвовать приятными вкусовыми и эмоциональными ощущениями, терпеть неудобства и ограничения. Большинство больных ожирением с трудом расстаются с собственными привычками и особенностями пищевого поведения. Спросите себя, зачем вы хотите снизить массу тела:

- Чтобы быть здоровее?
- Чтобы лучше выглядеть?
- Чтобы носить одежду, которая нравится?
- Чтобы поднять себе настроение?
- Почему именно сейчас вы решили начать лечение?
- Чем вас раздражает или заботит ваш вес?

Когда цель – стать здоровее, успех достигается чаще, эта мотивация более сильная. Эта цель может быть достигнута уже при снижении массы тела на 5 – 10%. Начать лечение, в идеале, пациент должен по собственному желанию – ни семья, ни друзья, ни другие врачи не могут заставить человека.

Как оценить мотивацию? Попробуйте ответить на такие вопросы:

- Есть ли у вас время на лечение?
- Готовы ли вы изменить свой образ жизни: регулярно заниматься тренировками; брать с собой на работу еду, чтобы не перекусывать сладостями; готовить себе отдельно дома; есть по часам, в определенные промежутки времени; записывать в дневник свое питание?

Если не на все эти вопросы вы ответили согласием; если у вас сложная ситуация дома (ссоры, рождение ребенка, уход за больными родителями); если вы сменили должность, место работы, вам предстоит аттестация, защита диплома или кандидатской; если есть проблема со здоровьем, которая требует операции, госпитализации, длительного сложного лечения – лучше отложить лечение ожирения! Все эти причины могут снизить успех лечения.

Кроме того, отрицательные эмоции, страдания, скука, депрессия очень часто провоцируют переедание, поскольку еда обладает успокаивающим действием. Приятные вкусовые ощущения создают эмоциональный комфорт, наслаждение.

Если вы готовы к лечению, давайте вместе подумаем про ваши цели. Как их установить? вспомните про жалобы, которые беспокоят вас: усталость, боли в спине, боли в тазобедренных и коленных суставах, стенокардия, потливость, одышка, храп, нарушения менструального цикла, бесплодие, недержание мочи. Вспомните про риск развития рака, стенокардии, диабета. Если вы похудеете хотя бы на несколько килограммов, многие из этих проблем отступят, вам станет легче, ваше здоровье улучшится. А это очень важно!

РАЗДЕЛ 6.

Физические тренировки и физическая активность больного ожирением.

Физические упражнения – как, где и сколько?

Сколько времени в течение дня мы проводим в движении и как тратим калории, которые поступили в наш организм с пищей? На сон тратится 340 ккалорий, на умывание утром 65. Если ваша работа не связана с физической нагрузкой и ваш рабочий день проходит в офисе, то ее выполнение обеспечит затраты не более 640 ккалорий за 8 часов. Если на работу и домой мы едем на машине или общественном транспорте, то расход калорий будет невысоким. В целом, за день, без учета сна, мы

затратим не более 80 калорий в час. Это достаточно низкая физическая активность и она является одной из причин избыточной массы тела. Как можно ее повысить?

Первый и самый доступный способ – это повышение физической активности в течение рабочего дня и дома. Однако этого недостаточно для поддержания здоровья и эффективной борьбы с ожирением. Решение этих задач возможно только при занятиях физическими упражнениями. Это могут быть так называемые аэробные упражнения, при которых вовлекаются большие группы мышц, например бег или игра в теннис. Важным условием их выполнения является то, что они должны продолжаться не менее пятнадцати минут без перерыва. Полезный эффект таких упражнений заключается в повышении тренированности сердечно-сосудистой системы, увеличении мышечной силы и развитии гибкости. Физические нагрузки могут быть разной интенсивности, а способность человека их выполнить сильно варьирует в зависимости от степени тренированности. Степень эффективности физических упражнений зависит от их длительности и интенсивности.

Полезны занятия на растяжение, например с эспандером, а также силовые упражнения, которые подразумевают использование гантелей или такие упражнения, при которых в качестве дополнительного отягощения используются определенные части тела. Например, подъем ног в положении лежа на спине, отжимания на руках в упоре лежа, подтягивание на перекладине, приседания без отягощения или с небольшим отягощением в виде гантелей. Учеными доказано, что включение силовых упражнений в программы повышения физической активности повышает эффективность их эффективность на 15%. Выбор дополнительных физических тренировок зависит от многих обстоятельств. В первую очередь, от уровня вашей исходной физической тренированности. В связи с этим необходимо посоветоваться с врачом, у которого вы постоянно наблюдаетесь, либо инструктором по лечебной физкультуре, чтобы выяснить, с каких тренировок вам лучше всего начать, нет ли у вас каких-либо ограничений, обусловленных особенностями вашего организма, перенесенными заболеваниями.

Без физических упражнений нам будет очень трудно не только избавиться от лишних килограммов, но и удержать тот заветный вес, к которому мы стремимся. Занятия даже простыми физическими упражнениями, о которых мы с вами поговорим в этом разделе книги, будут способствовать не только улучшению вашей фигуры, но позволят уменьшить риск развития многих сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета, заболеваний суставов, позвоночника, ряда онкологических заболеваний, а также депрессии. Сегодня эти факты научно обоснованы, поэтому у нас появляется еще больше причин для занятий физкультурой. Американские ученые подсчитали, что даже пешая прогулка в течение получаса повышает продолжительность жизни на 2 часа. Так что снижение массы тела на самом деле одновременно будет способствовать достижению нескольких целей, способствуя в целом улучшению вашего здоровья.

У многих людей занятия физическими упражнениями ассоциируются с дорогим фитнес-клубом, где атлетически сложенные тренеры следят за выполнением упражнений своими подопечными, среди которых преобладают юные хрупкие девушки и спортивные юноши в красивых фирменных костюмах. Однако повышение физической активности, которая позволит нам сжечь лишние калории, можно реализовать в любом месте. Итак, давайте от слов перейдем к делу!

Давайте начнем с малого и проанализируем, чем вы занимались в течение

прошлой недели. Часть времени ушло на сон. Утро вы провели в спешке, торопясь на работу. Затем сели в машину или на общественный транспорт и прибыли на свое рабочее место, которое практически не покидали в течение 6 или 8 часов. Вернулись домой с чувством усталости в забитом транспорте, либо на машине, проведя дополнительные полчаса или час в пробках. Дома после ужина заняли удобное кресло или диван перед телевизором, а около 12 приняли горизонтальное положение в своей постели. Примерно так, с небольшими вариациями протекает день у большинства людей. Теперь давайте разберемся, как при даже плотном графике в течение недели можно выкроить время для физических упражнений.

Дома. Большинство из современных приспособлений, направленных на облегчение нашего блага одновременно снижает нашу повседневную физическую активность.

На кухне. Попробуйте проанализировать, как вы готовите завтрак или обед дома. Если вы сидите и можете на кухне дотянуться до всех предметов рукой, то ваша физическая активность сведена к минимуму. Попробуйте расположить необходимую кухонную утварь таким образом, чтобы вам приходилось вставать и проходить хотя бы несколько шагов, чтобы достать какой-то предмет. Если вы разместите часть посуды на полках, до которых надо дотягиваться руками, то вы практически каждый раз, доставая необходимый предмет, будете делать небольшое упражнение на растяжение и задействуете мышцы рук и спины.

При приготовлении овощных салатов откажитесь от комбайна. Используйте терку, применение которой потребует дополнительных усилий мышц ваших рук. Если вы используете спички, которые имеют обыкновение рассыпаться по полу, не подметайте их, а соберите руками с пола, для этого придется наклониться не один раз, но постепенно вам будет все легче это делать. Если вам нужно вынести мусорное ведро, не просите выполнить эту миссию дочь или мужа/жену, а сделайте это сами, за что они вам будут безмерно благодарны.

У телевизора. Вы хотите посмотреть телевизор, к которому, конечно, прилагается пульт. Спрячьте его подальше и при переключении каналов вставайте с кресла и подходите к телевизору сами. Смотрите телевизор, сидя, а не лежа на диване. С просмотром телевизора можно сочетать растягивание ручного эспандера, выполнение силовых упражнений с небольшими гантелями (начните с веса в 1 кг и простых упражнений на бицепсы – сгибание руки с гантелей перед собой, по 10 раз со сменой рук и наращиванием серий упражнений с одной до 10).

Покупки. Вы запланировали покупки в ближайшем универсаме, но привыкли даже туда ездить на машине. Откажитесь от этой привычки, тем более, что машин вокруг много и вы потратите нервы, выбирая место для парковки. Мы уже с вами знаем, что покупать продукты нужно на сытый желудок, поэтому ваши покупки будут ограничены самым необходимым и поэтому их не составит труда донести в руках, но при этом надо нагружать две руки, поэтому необходимо купленные продукты распределить в два пакета. Если вы хотите сделать запас продуктов на неделю в большом торговом центре и отправились туда на машине всей семьей, то припаркуйте машину подальше от входа, что даст вам возможность пройтись до дверей магазина пешком. Удлините путешествие по торговому центру путем посещения различных отделов, в которых размещены не только продукты питания, но и одежда, присмотрите себе симпатичный спортивный костюм, который вы в будущем хотели бы приобрести для занятий спортом. Это будет дополнительный стимул для борьбы за оптимальный вес.

Работа. Если ваша работа не связана с физической нагрузкой и ваш рабочий день проходит в офисе, то ее выполнение не обеспечит существенных затрат калорий. Если на работу и домой вы едете на машине или общественном транспорте, то расход калорий будет невысоким. **Как можно повысить расход энергии?**

Если вы руководите хотя бы небольшим коллективом, не вызывайте своих подчиненных по местному телефону, а приглашайте на встречу/беседу сами, заглянув к ним в офис. Это повысит ваш авторитет, а заодно и физическую активность. Если вы привыкли брать с собой еду из дома, сэкономьте время для выхода на улицу и небольшой прогулки, а если погода этому не способствует, пройдите по коридорам вашего учреждения, преодолите несколько лестничных пролетов, постепенно отказываясь от лифта. Конечно, все зависит от высоты здания, но преодоление даже одного – двух этажей существенно повысит вашу физическую активность в течение дня. Все телефонные переговоры проводите стоя, таким образом, вы затратите больше энергии.

Путь из дома на работу. Если вы используете для этой цели машину, постарайтесь ее парковать дальше от своего учреждения. Если вы пользуетесь общественным транспортом, запланируйте выход из дома на 15 минут пораньше и частично преодолите этот путь пешком. Лучше всего заранее продумать маршрут, чтобы он проходил не вдоль загазованной магистрали, а между домами или по аллее парка. В целях безопасности, особенно в темное время суток, надо использовать отражатели, которые при свете фар помогут вас быстрее заметить лихому водителю, заехавшему на слишком большой скорости во двор. Для таких прогулок лучше выбирать удобную обувь, а женщинам избегать высоких каблуков, которые приводят при длительной ходьбе к деформации стопы.

Прогулки. Попробуйте каждый день выходить хотя бы на 10 мин на улицу перед ужином, а затем поставьте перед собой цель удлинить прогулку до 30 мин.

Домашние животные. Не отказывайтесь от идеи завести собаку, ссылаясь на занятость. Появление в семье щенка принесет положительные эмоции и необходимость как минимум три раза прогуляться в течение часа по улице.

Итак, мы обсудили, как можно повысить свою ежедневную физическую активность.

Теперь поговорим о различных видах физических нагрузок, которые рекомендуются для снижения массы тела и поддержания достигнутых результатов.

Аэробные упражнения. Физические упражнения способствуют более интенсивной работе ваших мышц, им для этого требуется больше энергии, расход которой позволяет сжигать жир более эффективно. В первую очередь это так называемые аэробные нагрузки, при которых задействованы большие группы мышц. Для обеспечения их работы требуется повышенный расход кислорода и энергии, что достигается утилизацией жира. Самым безопасным видом таких упражнений является **ходьба**. Эффективность любого вида упражнений зависит от двух показателей – его интенсивности и продолжительности. Продолжительность определяется просто – стоит засечь время, которое мы потратили на ходьбу. А интенсивность нашей нагрузки можно определить двумя способами. Первый – подсчет частоты сердечных сокращений. Чем больше наш организм будет потреблять кислорода, что всегда происходит при повышении физической активности, тем чаще пульс.

Максимальная частота сердечных сокращений, которая развивается у человека, занимающегося физической работой или выполняющего физические упражнения, соответствует возрасту. Этот же показатель отражает степень тренированности.

Ее определяют по формуле: **220 ударов/мин минус возраст в годах**. Например, у 40-летнего человека максимальная частота сердечных сокращений, которая может развиваться при выполнении физических упражнений с максимальной интенсивностью, определяется как 220 минус 40, т.е. 180 ударов/мин. Но выполнять такую физическую нагрузку может только очень тренированный человек, поэтому мы исходим из принципа «не навреди» и выбираем в начале небольшую нагрузку, при которой частота сердечных сокращений будет составлять не более 55% частоты пульса. Это нагрузка легкой интенсивности. Физическая активность умеренной интенсивности требует поддержания частоты сердечных сокращений на уровне от 55 до 70% максимальной возрастной частоты. Высокоинтенсивная физическая нагрузка требует поддержания частоты сердечных сокращений на уровне 70–85% максимальной возрастной частоты.

Существует еще один простой способ определения интенсивности физической нагрузки. Обычно при достижении максимального уровня потребления кислорода во время физических упражнений у человека возникает одышка, затрудняется речь. Наряду с увеличением ЧСС появляется и небольшое потоотделение. Простым способом определить уровень нагрузки может характер **изменения дыхания**. Учащение дыхания при умеренной физической нагрузке позволяет поддерживать беседу, но не напевать слова любимой песни. При интенсивной физической нагрузке нарастание частоты сердечных сокращений сопровождается и учащением дыхания, которое позволит лишь прерывисто произнести отдельные слова.

Для того, чтобы достичь полезного эффекта физических упражнений, необходимо не только развить определенную частоту сердечных сокращений, но и заниматься ими в течение определенного времени. От интенсивности физических упражнений и времени, которое мы выделили для занятий зависит количество калорий, которые будут затрачены при их выполнении.

Физическая активность, наиболее полезная для профилактики ожирения, включает умеренную физическую нагрузку, вовлекающую большие группы мышц, ритмически повторяющуюся, длительностью не менее 15 мин. Частота сердечных сокращений на высоте нагрузки должна быть от 55 до 70% максимальной возрастной частоты сердечных сокращений. В течение недели должно быть не менее 3 сеансов таких упражнений. Упражнения должны выполняться на фоне повышения обычной физической активности в течение недели. Так, например, прогулки, ходьба, подъемы по лестнице, работа по дому должны занимать не менее 30 мин ежедневно. Однако при лечении ожирения потребуются большие затраты энергии на фоне сокращения их поступления с приемом пищи. Поэтому важно знать, каков расход энергии при различных видах упражнений.

Умеренная нагрузка позволит нам истратить около 400 ккал в час. Выбирайте, какие ее виды вам больше по душе.

Плавание – 445 ккал в час
Быстрая ходьба – 479 ккал в час
Уборка гаража/квартиры – 402 ккал в час
Игра в баскетбол – 479 ккал в час
Занятия аэробикой – 407 ккал в час

Если вы принимаете решение, что постепенно перейдете к выполнению физических упражнений более высокой интенсивности, то полезно помнить, сколько калорий у вас будет затрачено при следующих видах физической активности.

Бег по пересеченной местности — 811 ккал в час
Бег по лестнице вверх – 1424 ккал в час
Игра в теннис – 517 ккал в час
Бег со скоростью 8,5 км в час – 592 ккал в час
Езда на велосипеде или велотренажере – 20 км/час – 592 ккал в час

Однако следует помнить, что при ожирении надо начинать с занятий легкой интенсивности, особенно, если вы ранее не занимались никакими физическими упражнениями. В начале занятия надо сделать небольшую разминку длительностью 5–10 мин, чтобы ваша сердечно-сосудистая система постепенно адаптировалась к нагрузке. Кроме того, это позволит избежать костно-мышечных повреждений.

Завершать выполнение упражнений, в том числе и быструю ходьбу или бег, надо также постепенно, здесь будет уместно выполнение упражнений на растяжение в положении сидя или стоя, если это позволяет сделать обстановка. Если вы занимались бегом на улице, можно постепенно завершить занятия ходьбой, что также даст возможность вашему организму остыть и перейти на обычный режим обменных процессов, характерный для повседневной деятельности.

Помните, что одним из главных критериев выбора того или иного упражнения является удовольствие от его выполнения. Не стремитесь к выполнению непосильных для вас упражнений. Это может быть опасным для вашего здоровья..

Схема программы физических тренировок может быть самой различной. Если ваш доктор отметил, что тренированность вашей сердечно-сосудистой системы низкая, то в первую неделю вам лучше разбить тренировку на 10-минутные занятия, но выполнять их 3–4 раза в день. При систематических занятиях вы почувствуете, что можете увеличить их продолжительность. По мере увеличения вашей тренированности время одного сеанса упражнений может достичь 30 мин, а их количество — до 1–2 в неделю. Так постепенно количество тренировок может быть увеличено до 5 в неделю при средней их интенсивности.

Помните, что вам потребуется не менее 4–6 недель, чтобы адаптироваться к физическим упражнениям умеренной интенсивности. Затем можно переходить к более интенсивным нагрузкам.

Силовые упражнения: упражнения с эспандерами, спортивные тренажеры с утяжелением, гантели, отжимания, подтягивания, приседания, вскапывание грядки, подъем и перенос тяжестей как элементы занятий садоводством, ходьба с утяжелением (специальные напульсники).

Рекомендуется делать упражнения для определенной группы мышц по 8–12 раз, эффективность повышает повторение каждого комплекса по 2–3 раза. Такие упражнения особенно важны для женщин, так как они способствуют повышению

плотности костной ткани и снижают риск переломов у женщин в возрасте 50–70 лет. Кроме того, применение силовых упражнений у пациентов с остеоартритом коленных суставов уменьшает выраженность боли, повышает силу мышц, улучшает общее самочувствие, общие симптомы заболевания.

Итак, суммируем вышесказанное. Чтобы достичь снижения веса, нам надо уделить физическим упражнениям немного времени каждый день. В воскресенье в течение 30 мин быстро пройтись по парку или скверу, в понедельник, вторник, четверг и пятницу, возвращаясь с работы пройти часть дороги в течение 30 мин быстрым шагом. А в среду и в субботу позаниматься дома с гантелями или эспандером, уделяя внимание работе основных групп мышц. Причем упражнения должны повторяться 10–12 раз на каждую группу мышц. Число таких комплексов надо увеличивать постепенно, начиная с 1–2. Таким образом, достигается необходимая продолжительность аэробных нагрузок умеренной интенсивности (150 мин) и выполняются силовые упражнения. Важно доступно объяснить пациенту, как контролировать свое состояние, чтобы достичь нагрузки умеренной интенсивности. Наряду с увеличением ЧСС появляется и небольшое потоотделение. Простым способом определения уровня нагрузки может быть характер изменения дыхания. Его учащение при умеренной физической нагрузке еще позволяет поддерживать беседу, но не напевать слова любимой песни. При интенсивной физической нагрузке нарастание частоты сердечных сокращений сопровождается и учащением дыхания, которое позволит лишь прерывисто произнести отдельные слова.

Если вы успешно сделали свои первые шаги по повышению физической нагрузки, и перешли к выполнению интенсивных физических нагрузок, то суммарное время аэробных нагрузок может быть сокращено до 1 ч 15 мин. При этом силовые упражнения могут выполняться в том же режиме. Однако многое будет зависеть от того, достигли ли вы желаемых результатов по снижению веса. Если пока нет, то не забудьте вернуться к таблицам, приведенным выше, чтобы сориентироваться еще раз в том, какие упражнения позволяют сжечь больше калорий и займитесь еще раз подсчетами. Как оказалось, медицина – наука точная!

Если вы достигли возраста 65 лет, т.е. относитесь к категории пожилых пациентов, то вам нужна своя программа повышения физической активности. Многое зависит от того, насколько вы физически активны и тренированы, имеются ли у вас хронические заболевания. Все эти вопросы следует обсудить с вашим лечащим врачом.

Помните, что возраст не помеха занятиям физическими упражнениями.

Если вам трудно выполнять упражнения с умеренной интенсивностью в течение **150 мин** в неделю из-за состояния здоровья, их продолжительность сокращается. Но остается актуальна комбинация аэробных и силовых упражнений, так как именно эти упражнения способствуют не только снижению массы тела, но и направлены на предотвращение развития заболеваний, связанных с возрастом: артрита, остеопороза, депрессии.

Кроме того, этим в схему занятий полезно включить упражнения на равновесие, которые являются крайне важными для профилактики падений. К таким упражнениям относятся: хождение назад спиной, хождение боком, хождение на пятках, на носках,

вставание без помощи рук из положения сидя. Такие упражнения рекомендуется выполнять 3 раза в неделю. Важно помнить, что начинать упражнения такого рода следует, придерживаясь за поручни, какой-либо устойчивый предмет (спинка тяжелого кресла, кровати), постепенно отказываясь от поддержки.

Любое новое начинание требует определенных усилий. Повышение физической активности является важной вехой не только на пути к снижению веса, но и научно обоснованным методом профилактики многих заболеваний. Самое главное достоинство физических упражнений заключается в том, что они не только укрепляют здоровье, но и повышают настроение. А что может быть лучше появления улыбки на вашем лице! Главное – это принять решение и начать! Успехов!

Чтобы легче было поддерживать хороший уровень активности, соблюдайте эти простые правила:

- Упражнения и тренировки должны нравиться, быть приятными, поэтому для ежедневных тренировок выбирайте любимый тип упражнений.
- Не ждите сразу блестящих результатов, наберитесь терпения.
- Начинайте занятия постепенно и расширяйте режим активности.
- Найдите друзей для совместных занятий.
- Общайтесь с коллегами по группе и с инструктором.
- Не старайтесь соревноваться с другими участниками. Стремитесь улучшить свой собственный результат.
- 1–2 дня в неделю должны быть выходными для того, чтобы избежать перегрузки.
- Приступайте к занятиям только после того, как Вы полностью оправились после болезни. После этого продолжите занятия с меньшей нагрузкой, чем до болезни.
- Помните, занятия физической активностью должны продолжаться всю жизнь! Не следует начинать слишком интенсивно. Получайте удовольствие от того, что Вы становитесь здоровее!

Дополнительные образовательные интернет-ресурсы для пациентов:

1. <http://www.who.int/ru>
2. <http://www.takzdorovo.ru/>
3. <http://www.gcmp.ru/>

РАЗДЕЛ 7.

Профилактика рецидивов. Почему больные снова набирают массу тела. Как избежать соблазнов... и как удержать себя, когда вокруг столько всего ... вкусного! Пути анализа и преодоления рецидивов.

Когда мы стремимся изменить что-то в нашем привычном укладе жизни, вокруг возникает множество ситуаций, наполненных соблазнами. Как удержаться от соблазнов и не допустить рецидивов неправильного пищевого поведения, и посвящена эта глава.

Соблазн – это ситуация, в которой возникает очень сильное желание (искушение) нарушить правильное пищевое поведение. Это случаи, когда невозможно по каким-либо причинам удержаться от обильного употребления пищи, в одиночку или в группе – праздничное застолье, корпоративная вечеринка, приглашение в ресторан, семейное торжество и т.д. Бывают ситуации, когда кто-то намеренно

(или случайно) провоцирует нас, предлагая «перекусить», «попробовать что-то вкусненькое», «побаловать себя ...». В таких ситуациях хорошо бы иметь «домашнюю заготовку» правильного отказа от искушения. Как это делать, обсудим далее. Всем нам знакомы периоды, когда наступает время традиционных праздников, связанных с чередой застолий и походов в гости – новогодние каникулы. Однако и в это время существуют приёмы, позволяющие уменьшить негативные последствия обжорства.

Когда у кого-то предстоит юбилей или праздник, от участия в котором невозможно отказаться, очень важно заранее спланировать свою тактику участия в этом мероприятии.

Еще важно помнить, что соблазны возникают в ситуациях, когда наше психологическое состояние не комфортно, например, когда нам приходится решать какие-то важные и сложные задачи нашей жизни. Когда мы чувствуем сильную усталость, расстроены, так и тянет сделать что-то для поддержания настроения и восстановления сил... Часто импровизированной скорой помощью становится удовольствие от вкусной и калорийной еды. Так же нам хочется поступать и в состоянии обиды, когда мы злимся, испытываем сильный стресс.

К сожалению, соблазны иногда побеждают, и вот тогда наступает срыв. **Что же такое срыв?** Это кратковременный возврат к прежнему пищевому поведению (чаще всё-таки кратковременный). Срыв – это нормальная часть процесса изменения привычек, в том числе и в питании. Объясняется это тем, что даже очень хорошие и продуманные новые сценарии поведения никогда не смогут предусмотреть абсолютно всех возникающих ситуаций в нашей жизни. Какой бы тщательной и полноценной (с нашей точки зрения) не была бы подготовка к изменениям, реальность всё равно подарит ситуацию, к которой невозможно заранее подготовиться. Еще обязательно надо учитывать, что у срыва всегда есть причина и её надо найти!

Но не всё так печально, поскольку срывы можно предвидеть. Возможно, заранее распознавать провоцирующие ситуации, и чем чаще мы проводим анализ своего поведения, тем проще нам в последующем справляться с провокациями.

Также нужно разобраться в том, что бывает «СРЫВ» – большой и «срыв» – маленький. «Срыв» «срыву» рознь... Срыв «большой» – это отказ от правильного пищевого поведения надолго, вызванный существенным изменением мотивации. Случается, что на длительный срок мы перестаём следовать правильному питанию, руководствуясь какими-то очень важными причинами. Так может случиться, если происходит какое-то очень негативное событие в жизни, влияние которого сильно изменяет приоритеты и заставляет по-другому планировать свою жизнь. Однако и в этом случае, по прошествии некоторого времени, всё-таки рекомендуется вернуться к обсуждению и соблюдению правильного пищевого поведения. Возможно, при этом может потребоваться пересмотреть некоторые рекомендации и снова подготовиться к изменениям пищевого поведения.

Срыв «маленький» – это кратковременное нарушение «правил», например, вы съели незапланированное пирожное или мороженное, когда вам этого очень-очень захотелось. Мы что-то съедаем, забывая (намеренно или случайно) о запретах и ограничениях, а потом вновь возвращаемся к соблюдению рекомендаций. Так может происходить несколько раз, но важно, чтобы каждый раз мы возобновляли правильное питание. Обратите внимание, что затем может потребоваться некоторая

коррекция правил нового пищевого поведения. И на своё поведение нужно обратить внимание и провести анализ и осознание срыва.

Чтобы не допустить Срыв необходимо:

- уметь предвидеть провокации
- уметь анализировать разные точки зрения
- уметь продолжать то, что важно для вас

Итак, что же делать, если произошел срыв? Во-первых, прекратить панику и волнение. Часть процесса изменений, и если он (срыв) произошёл, то наступил очередной этап процесса изменений, который надо пройти, изучить и двигаться дальше. Во-вторых, необходимо понять причину срыва. Это мы будем учиться делать сейчас. И в-третьих – нужно продолжать работать над собой!

Ситуацию, в которой произошёл срыв надо осознать!

Для этого хорошо подходит упражнение, показанное в таблице:

Осознание срыва.

Ситуация	О чем вы думали, что чувствовали, чего хотели в этот момент	Что вы сделали (какой срыв)	А что могли бы сделать вместо этого?	Какой бы был результат?
Что было – опишите ситуацию, в которой произошёл срыв	Отвечайте подробно – чем больше фактов о себе вы вспомните, тем эффективнее будет анализ	Описывайте только своё поведение, именно это можно будет изучать и корректировать	Это поиск выхода и обучение, тут будут ваши «домашние заготовки» для сложных ситуаций	Это «идеальный сценарий» – он поможет в дальнейшем

Важно для выполнения:

- ☉ у вас должно быть достаточно времени, чтобы сделать этот анализ (от 20 до 40 мин);
- ☉ делать это нужно самостоятельно – важен ваш личный опыт и личные размышления;
- ☉ такой анализ нужно проводить обязательно после каждого срыва т.к. практически все ситуации, случающиеся в нашей жизни, повторяются, так или иначе, поэтому такая работа будет очень полезна в будущем.

1) Что делать с «идеальным» сценарием? Прятать в «сундук опыта» в запас! Сложные ситуации нашей жизни могут повторяться — и тогда вы снова воспользуетесь этим сценарием! Случаи могут быть частично похожи — что-то из этого сценария пригодится для текущей проблемы! Кто-то из ваших друзей тоже изменяет свои привычки в питании — ему будет интересно и полезно обсудить ваш сценарий, а вам – его — вы расширите свои возможности и подготовку.

Когда мы проводим анализ ситуации срыва, важно ещё раз обсудить и обдумать следующие вопросы:

Какие у вас лично существуют причины, подталкивающие вас к неправильному питанию? Для анализа ситуации вам необходимо обдумать и написать свой список, поскольку именно для этих причин будут подбираться все последующие действия. У каждого человека формируется очень личное и разностороннее отношение к еде. Еда является многоплановым фактором нашей жизни – проанализируйте, что для вас еда, ритуалы и традиции, связанные с ней. Вкусы формируются разными путями и привычки изменяются со временем. Еда имеет социальный статус – и это тоже может быть ловушкой. Составьте свой список причин переедания.

2) Что может стать альтернативной заменой неправильному пищевому поведению? Когда мы убираем из жизни что-то важное – нам необходимо продумать, что может эффективно заменить это важное. Так подбирается «личный список альтернатив». Основная задача этих альтернатив – удержать нас от привычных «старых» пищевых привычек. Нам могут не подойти альтернативы, предложенные другими людьми, врачом, друзьями. Самое важное – если не получается подобрать ни одной альтернативы – возможно вы не готовы к изменениям и потребуется ещё время для подготовки и обдумывания.

3) Кто и что может оказать поддержку при выполнении изменений пищевого поведения? Любому из нас на пути изменений чего-либо в нашей жизни необходимы помощь и поддержка. Составляя список, помните, это те люди, кто сможет поддержать нас в соблюдении правильного питания — это ваша команда, вы должны быть уверены в них. Многие изменения в жизни легче делать вместе – в том числе и изменять привычки в питании. Кто может играть в вашей команде — члены семьи, друзья, ваш лечащий врач, товарищи по стремлению изменить привычки, коллеги. Обратите внимание, те, кто может вас поддерживать, в некоторых ситуациях будут и провоцировать, иногда не преднамеренно, иногда и осознанно... все люди в разное время руководствуются своими причинами... Нет резона на них обижаться, но это лучше предполагать заранее.

4) Как можно себя вознаградить за правильное выполнение рекомендаций по поддержанию пищевого поведения? Хорошая работа нуждается в награде – что может быть наградой для вас. Отвечая на этот вопрос, помните, что в этот список можно включать только действительно важные для вас вещи, события, действия. Этот список поощрений можете составить только вы сами.

Важно упомянуть и наиболее частые провокации, встречающиеся в нашей жизни:

1) Праздники по календарю — календарь известен. Составьте правильное меню на каждый праздник – проявите фантазию! Заранее приготовьте список покупок и чередование блюд. Приготовьте программу праздников – не всё же время проводить за столом – придумайте другие развлечения, игры, лото, викторины, прогулки, занятия на улице, и т.п.

2) Дни рождения и юбилеи – чаще всего тоже известны – имейте список, принимайте меры. Если гости идут к вам – меню и программа в ваших руках, если вы идёте в гости, продумайте заранее, что вы себе будете позволять за праздничным столом, а от чего заранее будете отказываться и «выдерживать оборону». Кстати, иногда хорошей отговоркой может стать фраза «мне врач запретил», только не нужно употреблять её слишком часто.

3) Внезапные «события» – ситуации «нет повода не...» такое случается..., продумайте подобные сценарии – обратитесь к «сундуку опыта», чем больше предполагаемых событий вы проанализируете заранее, тем проще будет потом, «на поле боя».

Кто же может стать наиболее «вредными провокаторами»?

1) Самые «явные провокаторы» – это, те, кто нас давно знает. Такие люди привыкли к нам прежним, наш образ (черты нашей личности) прочно укрепился в их сознании — нам придётся долго и часто напоминать им об изменениях в наших привычках. В обычной жизни мы воспринимаем своих близких и знакомых целиком (портрет личности), и даже если и выделяем какие-то характерологические или поведенческие особенности, то они неотделимы от целостного образа знакомого человека. Поэтому, если мы (или кто-то другой) начинаем изменять какие-то привычки, то, с одной стороны, окружающие очень быстро привыкают к этому, т.к. эта часть поведения в жизни для них самих не проблема. А с другой стороны – они могут случайно (или не очень) спровоцировать наши прежние привычки в поведении, т.к. в их восприятии прочно закрепился наш предыдущий образ.

2) Кроме явных провокаторов бывают и скрытые – кто-то «проверяет» нашу готовность и стойкость, кто-то просто не задумывается, что действует провокаторски... И здесь опять влияет прежнее восприятие нашей личности. Все люди разные — нет причин обижаться или обвинять кого-то — главное – понимать то, что нам нужно продолжать и готовиться к изменениям, и меняться.

Опасные «места», где может произойти срыв.

1) Магазины — идя в магазин, составьте список продуктов и начинайте подбор покупок «против движения» – т.е. от линии касс к другим отделам — так вы купите всё, что запланировали и не поддадитесь обаянию распродаж. И ходить в магазины лучше не в «час пик» — так и время будет и массового гипноза не случится. Также помните, что в магазин нельзя ходить голодными – глаза разбегаются, голод подталкивает и реклама влияет на покупательское настроение.

2) Кафе, рестораны... фастфуд, общепит, уличная торговля съестным... — некоторые из этих мест избегать трудно, но возможно, в безвыходных ситуациях — выбирайте наилучшее из плохого, помните, что овощной салат можно получить практически везде...

Позвольте высказать несколько пожеланий:

1) Научитесь распознавать ранние предвестники срыва и соблазнительных провокаций — учитеесь на своём и чужом опыте.

2) «... А точка усмехнулась и стала запятой...» — не останавливайтесь, даже небольшие шаги в правильном направлении — это уже начало пути, а дорогу осилит идущий.

3) Стратегическое планирование! — основные события нашей жизни можно предвидеть (во всяком случае, в сценарии питания!).

4) Чаще проверяйте все этапы своей подготовки к изменениям пищевого поведения, задавайтесь вопросом: «А всё ли мы предусмотрели... везде?»

5) Всегда стремитесь к лучшему и продолжайте идти дальше!

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. Что такое ожирение.....	2
РАЗДЕЛ 2. Как узнать, есть ли у вас ожирение? Если у человека есть лишний вес, всегда ли это ожирение? Можно ли самому поставить диагноз ожирения и начать лечение, ведь в книгах и газетах так много пишут про это?.....	2
РАЗДЕЛ 3. Что можно есть? А что нельзя? Какая пища называется «здоровой»? Из чего состоит наша пища? Что такое калории? Нужно ли есть витамины дополнительно? Правильно ли я готовлю пищу дома?.....	5
РАЗДЕЛ 4. Диета или образ жизни? Всякие ли диеты полезны? Что лучше, диета без жира или без углеводов? Можно ли похудеть без диеты?.....	11
РАЗДЕЛ 5. Готовность к лечению. Оценка мотивации.....	19
РАЗДЕЛ 6. Физические тренировки и физическая активность больного ожирением. Физические упражнения – как, где и сколько?.....	20
РАЗДЕЛ 7. Профилактика рецидивов. Почему больные снова набирают массу тела. Как избежать соблазнов... и как удержать себя, когда вокруг столько всего ... вкусного! Пути анализа и преодоления рецидивов.....	27