

ЭВЕЛИН ТРИБОЛИ

основоположник
доказательного подхода
к питанию

ЭЛИЗА РЕШ

специалист по питанию,
автор книг и учебников

НАУЧНОЕ
РЕДАКТИРОВАНИЕ
И ПРЕДИСЛОВИЕ:
БРОННИКОВА
СВЕТЛАНА

принципы и практика Интуитивного питания



3

ПСИХОТИПА
ЛИЧНОСТИ
ПО ПИЩЕВЫМ
ПРИБЫЧКАМ

10

ЭТАПОВ
ПРОБУЖДЕНИЯ
ИНТУИТИВНОГО
ЕДОКА

200

НАУЧНЫХ
ИССЛЕДОВАНИЙ
О ПОЛЬЗЕ
МЕТОДИКИ

«Это книга-путешествие, книга-эксперимент для всех, кто хочет поменять свои взаимоотношения с едой. Мне хочется, чтобы ее прочитал каждый здравомыслящий человек!»

СВЕТЛАНА БРОННИКОВА, психотерапевт,
самый авторитетный сертифицированный
специалист по интуитивному питанию в России

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

**Эвелин Триболи
Элиза Реш**

**Принципы и практика
интуитивного питания**

Серия «Интуитивное питание»

*Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68772168
Принципы и практика интуитивного питания: Эксмо; М.; 2023
ISBN 978-5-04-180183-0*

Аннотация

Помириться с едой, избавиться от бесконечных диет и научиться жить здесь и сейчас – главные принципы интуитивного питания. Авторы, выдающиеся специалисты в области питания и расстройств пищевого поведения, помогут найти путь к здоровому телу. Вы узнаете, как навсегда отказаться от менталитета «диеты», научитесь слышать свой организм и питаться по собственным биологическим часам и выйдете из бесконечного культа страдания. Уважайте свое тело и помириться с едой – в любом возрасте, весе или состоянии здоровья. Ощутите свободу, которая приходит с доверием к самому себе.

Содержание

Книга, меняющая жизнь	6
Благодарности	11
Предисловие	14
Введение	27
Глава 1. Научные основы интуитивного питания	41
СМИ разжигают общественный и научный интерес	42
Определение и количественная оценка интуитивного питания с научной точки зрения	44
Общие преимущества интуитивного питания	52
Факторы, способствующие и препятствующие интуитивному питанию	64
Принятие и уважение своего тела	69
Исследования по лечению приступообразного переедания и профилактике расстройств пищевого поведения	74
Глава 2. Падение на дно диеты	80
Симптомы негативных последствий диеты	84
Конец ознакомительного фрагмента.	87

Эвелин Триболи, Элиза Реш

Принципы и практика интуитивного питания

Мы посвящаем эту книгу своим прошлым и настоящим клиентам и всем будущим «интуитивным едокам», а также профессионалам в области здравоохранения, выполняющим эту работу.

Желаем вам всегда сохранять свое достоинство и быть здоровыми и счастливыми независимо от размера и формы вашего тела.

Пусть у вас никогда не будет сомнений в своей внутренней мудрости или накопленном опыте

Evelyn Tribole and Elyse Resch

INTUITIVE EATING, 4TH EDITION

Text Copyright © 1995, 2003, 2012, 2020 by Evelyn Tribole, MS, RDN, CEDRD-S, and Elyse Resch, MS, RDN, CEDRD-S, FAND. Published by arrangement with St. Martin's Publishing Group. All rights reserved.

© Жукова О.А., перевод на русский язык, 2023

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023



БОМБОРА

ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2023

Книга, меняющая жизнь

В 2010 г. я, психолог, работающий с нарушениями питания, сидела в своем рабочем кабинете, впервые держа эту книгу в руках.

В то время я руководила отделением клиники лечения ожирения в Нидерландах, предлагавшей медицинское и психологическое сопровождение людям, хотевшим снизить вес. Наши пациенты изменяли питание под контролем диетолога, занимались умеренными физическими нагрузками с физиотерапевтом и проходили психотерапию в течение минимум года, однако большинство из них через некоторое время все равно возвращали все сброшенное обратно.

Совет директоров клиники поручил мне найти и внедрить новые, инновационные способы регуляции веса, и я с удовольствием погрузилась в исследовательскую работу. Поиски привели меня к концепции интуитивного питания – и к книге Эвелин Триболи и Элизы Реш.

Книга оказалась написана так просто, так убедительно и так вдохновляюще, что уже на следующем совещании персонала я зачитывала коллегам целые абзацы. Мне удалось убедить руководство пойти на эксперимент и предложить части пациентов модель интуитивного питания.

Идея питания, свободного от ограничений и регулирующего себя без вмешательств извне, так захватила меня, что я

собрала группу российских коллег, и вместе мы начали путь сертификационного обучения интуитивному питанию. Одновременно я стала вести блог на эту тему, где делилась опытом внедрения модели на своих пациентах.

Мы познакомились и подружились с Эвелин Триболи, я проходила у нее индивидуальную супервизию.

Одновременно я начала собственный путь «интуитивного едока» – стала обращать внимание на то, какая еда мне нравится, какая насыщает меня лучше всего. Поразительно, но до начала этого пути я обожала мороженое и могла съесть его сколько угодно, но, перестав себя ограничивать, я поняла, что вообще не люблю мороженое, и практически перестала его есть!

Все, о чем было написано в книге, – откажись от ограничений, доверься своему телу, питайся бережно и с заботой о себе, и результат не заставит себя ждать – срабатывало на мне и моих пациентах безупречно. Люди, годами переедавшие определенные виды сладостей или чипсов, после легализации этих продуктов начинали относиться к ним спокойно и без особого интереса. Неудивительно, что я стала верным амбассадором интуитивного питания, открыла в Москве Центр интуитивного питания IntuEat и написала книгу о том, как применять интуитивное питание в жизни.

И вот 12 лет спустя я снова держу эту книгу в руках. Держу, чтобы отредактировать русский перевод последнего издания книги и написать предисловие, которое вы сейчас чи-

таете. И это совсем не та же самая книга, да и интуитивное питание сильно изменилось!

Что же произошло?

За последние 10 лет было проведено огромное количество исследований с использованием метода интуитивного питания – теперь это не просто гипотеза или красивая теория, а доказательный метод восстановления питания, опирающийся на более чем 125 исследований, некоторые из них идут до сих пор!

В первой главе нового издания книги подробно описываются наиболее важные из них. Вторая глава посвящена состоянию, в котором оказывается каждый, кто снова и снова садился на диету. Это конечная точка отчаяния, когда продолжать ограничивать питание уже невозможно, но непонятно, каким образом питаться, чтобы не набирать вес: Эвелин Триболи и Элиза Реш называют его «диетическое дно». В третьей главе приведена авторская классификация различных типов ограничительного и диетического питания: далеко не все диеты выглядят как подсчет калорий и взвешивание еды!

Далее в книге подробно разбираются 10 принципов интуитивного питания, кроме того, авторы добавили две новые главы, посвященные работе с питанием детей и подростков и использованию интуитивного питания при восстановлении от расстройств пищевого поведения.

В разделе «Приложения» приводятся наиболее часто за-

даваемые вопросы и ответы на них, а также пошаговая инструкция по применению каждого из принципов интуитивного питания в жизни.

Новое издание книги Эвелин Триболи и Элизы Реш выходит тогда, когда об интуитивном питании слышал почти каждый человек, интересующийся вопросами здоровья и гармоничного питания. Я рада тому, что в этом есть и доля моей заслуги, – ведь именно моя книга «Интуитивное питание», изданная «ЭКСМО» в 2015 г., положила начало интересу читателей к литературе на эту тему и к самому методу. Однако, как часто бывает, под маркой интуитивного питания распространяется не только научно обоснованная доказательная информация, но и далекая от какой-либо научности, а иногда и прямо противоположная тому, о чем пишут авторы. Поэтому так важно, чтобы те, кто действительно начал увлекательное путешествие к своим пищевым потребностям, могли опереться на первоисточник.

Читая «Интуитивное питание» Триболи и Реш, вы не заскучаете ни на минуту! Голоса авторов, поддерживающие, понимающие и вдохновляющие, будут с вами до самого конца, объясняя трудные моменты и рассказывая случаи из практики.

«Интуитивное питание» – книга-путешествие, книга-эксперимент, книга для тех, кто хочет радикально поменять взаимоотношения с едой. И поэтому мне хочется, чтобы ее про-

читал каждый здравомыслящий человек!

Светлана Бронникова, клинический психолог, кандидат психологических наук, сертифицированный специалист по интуитивному питанию, руководитель Центра интуитивного питания IntuEat

* * *

При написании этой книги авторы изменили имена и профессии всех своих клиентов, чтобы сохранить их анонимность. Кроме того, в рассказах о своей работе с отдельными личностями авторы используют местоимения «мы» и «нас», чтобы не указывать каждый раз, кто из них работал с каждым конкретным клиентом. Однако следует отметить, что у каждого из авторов есть собственная клиентура – они не ведут групповых занятий. В рассказах о событиях из личной жизни каждого из авторов они поясняют в тексте, о ком идет речь, указывая в скобках ее инициалы: ЭТ, если речь идет об Эвелин Триболи, и ЭР, если об Элиз Реш.

Книга была впервые опубликована в США издательством St. Martin's Essentials.

Благодарности

Мы признательны всем, кто помог нам в работе над этой книгой, но больше всего мы хотим поблагодарить следующих людей:

Дэвида Хейвл Смита (Inkwell Management, LLC), нашего агента, за поддержку нашей работы с самого начала, и его коллегу Наоми Айзенбайс за ее внимание к деталям.

Дженнифер Вайс, бывшего редактора St. Martin's Press, за ее увлеченность нашим проектом, и весь коллектив редакции, особенно Салли Лотц, помощника редактора издательства St. Martin's Publishing Group.

Трейси Тилка, доктора наук, за обоснование интуитивного питания с научной точки зрения с помощью своих фундаментальных исследований и создание шкал оценки интуитивного питания.

Деб Бургард, доктора наук, за ее критический, но гуманный отзыв.

Мы также благодарим научных сотрудников, которые и поделились своими методиками и наработками: Кристин Нефф, доктора наук, Линдо Бэкон, доктора наук, Карла Лави, доктора медицины, Кэтрин Кук-Коттон, доктора наук, Джанет Поливи, доктора наук, К. Питера Хермана, доктора наук, Эллен Саттер, магистра медицины, Сьюзи Орбах, Джейн Хиршманн, доктора наук, Кэрол Мюнтер, Лорел

Меллин, доктора наук, Рэйчел Калджеро, доктора наук, Дайан Ноймарк-Штайнер, доктора наук, Трейси Манн, доктора наук, Линн Берч, доктора наук, Синтию Прайс, доктора наук.

Мы благодарим следующие сообщества за пропаганду интуитивного питания: Health at Every Size, Certified Intuitive Eating Counselors & Facilitators, The Intuitive Eating Online Community, а также в Instagram: #IntuitiveEatingVillage, #IntuitiveEatingOfficial и в Facebook The EDRD Pro Community.

Арлин Дрейк, доктора наук, лицензированного терапевта в области брака и семейных отношений, за ее постоянную и заботливую поддержку, советы и терпение. (ЭР)

Дэниела П. Брауна, доктора наук, моего учителя медитации, за его понимание и руководство. (ЭТ)

Эллен Ледли, лицензированного клинического социального работника и моего терапевта, за ее мудрость и понимание. (ЭР)

Крисси Ролеттер за ее маркетинговый подход, помогающий распространять информацию об интуитивном питании. (ЭТ)

Карен Фриман, магистра наук и моего самого дорогого друга, за постоянную поддержку, особенно во время этого проекта. (ЭР)

Райана Сея, доктора наук, и Лизу Дю Брей, лицензированного независимого клинического социального работника, за их мудрые советы. (ЭТ)

Шази Шабатян, магистра наук, и всех членов профессиональной группы, которую я контролирую, за их вклад и поддержку. (ЭР)

Саманту Маллен за ее стабильную поддержку во всех проектах «Интуитивного питания» и Грете Джарвис, магистра наук, за помощь в социальных сетях. (ЭТ)

Мы также благодарим членов семьи и всех наших друзей, чье бескорыстное понимание дало нам возможность завершить эту книгу.

И в заключение мы говорим большое спасибо всем выдающимся профессионалам в области интуитивного питания, которые пропагандируют нашу работу и передают ее будущим поколениям.

Предисловие

Эта интегративная функция [мозга] показывает, как способность рассуждать, которая когда-то считалась «чисто логическим» способом мышления, на самом деле зависит от иррациональной переработки пищи нашими организмами.

Дэниел Сигел, доктор медицины, Mindsight, 2010 г.

Первый раз книга «Интуитивное питание» была опубликована в 1995 г. За прошедшие годы эту книгу прочитали сотни тысяч людей. В процессе чтения они на интуитивном уровне почувствовали то, что мы хотели донести до читателей. Мы получили много писем, в том числе по электронной почте, в которых говорилось что-то типа «вы пишете обо мне», «как вы узнали, что я испытываю такие чувства» или «наконец-то кто-то это понял». Несмотря на то что очень многие смогли прочувствовать и понять наш подход, есть и другие, которые спрашивают, что же такое интуитивное питание на самом деле: означает ли это, что мы должны принимать пищу, подчиняясь своим инстинктам, или мы просто «знаем», что, сколько и когда нам нужно есть? Представляя четвертое издание этой книги, мы хотели бы максимально четко ответить на вопрос, что такое интуитивное питание, чтобы у читателей не было недопонимания данного подхода.

Общее представление о том, как функционирует человеческий мозг, поможет понять, почему мы от рождения обладаем той мудростью, которая нужна, чтобы быть «интуитивными едоками». Это также позволит нам понять, что мы можем жить жизнью, основанной на интуитивном питании, даже когда мы находимся под воздействием своих бесконечных пристрастий к общедоступным натуральным и рафинированным продуктам и постоянных сообщений о многочисленных диетах.

Людям посчастливилось испытывать динамическое взаимодействие инстинктов, эмоций и мыслей, которые совместно управляют нашей жизнью при посредничестве головного мозга. Психиатр и эксперт по осознанности доктор Дэниел Сигел называет этот процесс «умозрение» (mindsight). За эту мощную интеграцию отвечают три области мозга.

Первая область называется рептильным мозгом, потому что в те времена, когда по Земле бродили древние рептилии, они действовали и реагировали исключительно инстинктивно. Их поступки не были рациональными, логически обоснованными, оправданными или прочувствованными – они просто действовали, всецело отдаваясь определенному процессу. По мере эволюции жизни развился другой уровень функций мозга, которым обладают и млекопитающие, – он называется лимбической системой мозга. Здесь зарождаются эмоции и возникает социальное поведение. В лимбической системе мозга чувства накладываются на инстинкты

рептильного мозга. Инстинкты, возникающие в рептильном мозге, отправляются в лимбическую систему мозга, которая служит для расширения осведомленности (Levine, 1997). Со временем в процессе эволюции сформировалась и третья ключевая область мозга, которая называется неокортекс, или рациональный мозг. Рациональный мозг объединяет инстинкты и чувства из двух других областей мозга. Рациональный мозг не контролирует инстинкты – вместо этого он воспринимает инстинктивные и эмоциональные составляющие нашей сущности и размышляет о них. Рациональный мозг создает мысли и язык.

Интуитивное питание охватывает все три системы человеческого мозга. В младенчестве и дошкольном возрасте прием пищи происходит в основном инстинктивно. Когда мы становимся старше, на наши решения в отношении пищевого поведения начинают влиять мысли и чувства. Мы часто говорим своим клиентам, что в наших организмах есть не только язык и желудок, но и разум. Мы часто слышим, как кто-нибудь из клиентов говорит: «Я думал, что как «интуитивный едок» я могу есть все, что хочу. Так что теперь я ем все, что хочу, сколько хочу и когда хочу!» Такой подход фактически искажает идею и базовый принцип интуитивного питания. Да, помирись с едой и ешьте то, что вам нравится. Да, позвольте себе питаться без каких-либо ограничений и ешьте столько, сколько нужно для удовлетворения потребностей своего организма. Но если вы будете принимать

пищу всегда, когда захочется, не заботясь о том, насколько голодны или сыты вы в данный момент, это может вызвать не очень приятные ощущения или даже физический дискомфорт. Важной частью этого процесса является настроенность на сигналы о насыщении вашего организма.

Как «интуитивный едок» вы будете уважать свой мозг и считаться с ним, потому что он является частью вашего организма. Изучая принципы интуитивного питания, вы будете накапливать информацию в тех «файлах» памяти, которые вы создадите и сохраните в своем мозге. Когда вы проголодаетесь, вам нужно будет всего лишь открыть несколько таких файлов и получить из них информацию, пока вы решаете, что вам съесть. Вы оцените, насколько вы голодны, а затем подумаете о том, какие продукты могут удовлетворить ваш голод и ваши вкусовые рецепторы. Вы даже сможете пройти через серию чувственных представлений о вкусе, консистенции и температуре различных продуктов. Вы также можете открыть файл, чтобы поразмышлять о прошлом опыте употребления определенных продуктов и их вкусовых качествах. Вы можете спросить себя, как реагировал ваш организм в прошлом на выбор тех продуктов или блюд, которые вы выбираете для употребления сейчас: эти продукты надолго придали вам силы? привели к падению уровня сахара в крови? у вас было несварение желудка? или вам очень понравилась такая еда, и вы хотите отведать ее снова? Когда у вас возникает желание поесть, то ваши эмоции также

могут играть в этом определенную роль. Возможно, вы расстроены и хотите поесть, чтобы успокоиться, снять напряжение или облегчить боль? Или вам скучно, и вы думаете о еде как о развлечении? Рассмотрение и анализ всех этих возможностей может повлиять на ваше решение о том, что именно съесть, или даже о том, принимать ли сейчас пищу вообще.

В начале вашего пути к перевоспитанию и превращению себя в «интуитивного едока» вы, вероятно, будете придавать слишком большое значение своим ощущениям голода и сытости, чувству удовлетворения, мыслям и эмоциям. Ваш мозг должен функционировать на одной волне с вашим языком и желудком. Когда вы начнете лучше понимать свои внутренние сигналы, вы можете обнаружить, что ваши инстинкты и интуитивная мудрость стали играть более заметную роль в ваших вкусовых предпочтениях. Интуитивное питание в действительности означает уверенность в том, что вы сможете получить доступ ко всей необходимой информации, используя все аспекты своего мозга – рептильные инстинкты, лимбическую связь со своими эмоциями и рациональные мысли.

Возвращаясь к содержанию этой книги, следует сказать – нам трудно поверить, что с момента первой публикации «Интуитивного питания» прошло 25 лет. Хотя время пролетело быстро, за эти годы мы накопили огромный опыт. Мы получили бесчисленное количество телефонных звон-

ков, электронных писем, сообщений в социальных сетях и писем от людей со всех концов страны и со всего мира. Это общение познакомило нас с жизнью людей, которых мы никогда бы не узнали без этой книги. Мы слышали истории о том, как интуитивное питание изменило жизнь людей и исцелило их взаимоотношения с пищей и собственным организмом. Мы поговорили с людьми, которые только начинают свой путь и обращаются к нам для более индивидуализированной интенсивной работы – лично, по телефону или виртуально. Мы также получили многочисленные благодарности от тех, кто использовал книгу как трамплин для своего личного исцеления и добился успеха в этом процессе самостоятельно.

Нас попросили направлять людей к диетологам, специалистам по терапии пищевого поведения и другим работникам здравоохранения, которые работают в других регионах, но знакомы с интуитивным питанием. Для распространения этой информации мы подготовили более тысячи профессионалов по всему миру, которые стали сертифицированными консультантами по интуитивному питанию и кураторами немедицинского персонала. Мы выступали с докладами на профессиональных конференциях и встречах, а также перед студентами и непрофессиональной публикой, выступали на телевидении, давали интервью на радио и для подкастов. Нас цитировали в статьях в газетах, журналах и интернете. Кроме того, профессиональные коллеги попросили у нас разре-

шения использовать интуитивное питание в качестве основы для лекций в колледжах, мастер-классов и собственных семинаров.

Влияние всего этого опыта для нас очень важно. Оно дало нам возможность расширить свою деятельность, которой раньше мы занимались только в офисах, по телефону или дистанционно, работая с отдельными людьми один на один. Мы смогли распространять философию интуитивного питания и донести ее даже до тех, кто никогда не смог бы получить эту информацию, если бы не книга.

Нас глубоко тронуло, когда мы слышали, как интуитивное питание изменило жизни стольких людей. Чаще всего люди рассказывают о своих чувствах отчаяния и безысходности, которые они испытывали после многих лет неудачных диет, не давших ожидаемых результатов, и о той новой надежде, которую они обрели после прочтения книги «Интуитивное питание».

Мы слышали, как некоторые очистили свой разум от самобичевания, навязчивых мыслей о еде и негативного восприятия своего тела. Такое просветление подготовило почву для позитивного мышления и решимости внести серьезные изменения в свою жизнь. В результате того, что при работе с методикой, которая признает ценность их собственного внутреннего голоса, люди почувствовали раскрепощение и расширение своих реальных возможностей, у них резко повысилась самооценка. Благодаря интуитивному пита-

нию они научились доверять своей внутренней мудрости, которая притупилась за долгие годы самокритики и неверия в собственные силы. Сомнения в безусловно-рефлекторных импульсах к приему пищи, присущих от рождения, распространились у них и на представления о многих других аспектах жизни. Мы слышали истории о людях, которые прекратили отношения с жестоким партнером, помирились с близкими, от которых давно отделились по разным причинам, и резко поменяли карьеру, как только смогли преодолеть все трудности, связанные с питанием и отношением к собственному телу. Мы также слышали о новых романтических отношениях, которые были невозможны для некоторых людей, пока они были озабочены решением своих телесных проблем и сосредоточены на последней попытке похудеть, обреченной на провал. Интуитивное питание освободило всех этих людей от таких проблем, чтобы они могли продолжать жить нормальной жизнью, оставив в прошлом неуверенность в себе и отчаяние, возникшие в результате их болезненных взаимоотношений с пищей. (Однако необходимо учесть, что люди с большим весом, вероятно, будут сталкиваться с дискриминацией даже после того, как станут «интуитивными едоками».)

Интуитивное питание изменило также и жизнь многих наших коллег по профессии. На каждой конференции, которую мы посещаем, мы слышим отзывы диетологов, специалистов по пищевой терапии и психотерапевтов, которые го-

воят, как они благодарны нам за то, что могут предоставить своим пациентам такую книгу. Они рассказывают, что используют эту книгу в качестве руководства в своей частной практике, а также на лекциях и семинарах, которые они проводят, и это очень облегчает их жизнь. В своей профессиональной деятельности мы также обнаружили, что наличие доступной для пациентов книги, которую мы написали и которую они могут взять с собой домой в качестве справочника, является неоценимым подспорьем в нашей практике. Некоторые люди говорят нам, что книга, которую они могут носить с собой, помогает им почувствовать нашу поддержку в те трудные моменты, когда они в ней особенно нуждаются!

В этом четвертом издании есть несколько новых дополнений, которые, как мы надеемся, помогут охватить более широкую читательскую аудиторию, и каждый читатель найдет в ней для себя новые полезные методики. Во-первых, в главу о воспитании «интуитивного едока» мы добавили раздел про педагогический прикорм по-британски (отлучение ребенка от груди и введение прикорма – твердой пищи). Наша цель – помочь родителям защитить ту внутреннюю мудрость своих детей в отношении питания, с которой они родились. Мы также хотим дать родителям совет по поводу восстановления нарушенных взаимоотношений со своими детьми, которые могут возникать во время еды. Как было бы замечательно, если бы все дети могли сохранять врожденное интуитивное питание на протяжении всей жизни!

Во-вторых, мы расширили главу об исследовании, подтверждающем преимущества интуитивного питания. Когда мы изначально разрабатывали основы интуитивного питания, мы рассмотрели данные сотен исследований, которые стали дополнением к нашему клиническому опыту и в конечном итоге легли в основу десяти принципов интуитивного питания. И хотя наша первоначальная концепция была основана на документально подтвержденных доказательствах (или, точнее сказать, именно научные данные вдохновили нас на разработку этой концепции), на самом деле это не то же самое, что говорить «исследования показывают, что интуитивное питание работает». Во всяком случае, до недавнего времени мы этого утверждать не могли.

Когда мы впервые написали книгу «Интуитивное питание», мы и не подозревали, что наша концепция приведет ко множеству исследований, которые оказались просто впечатляющими! На сегодняшний день проведено уже более 125 исследований интуитивного питания, некоторые из них все еще продолжаются. В этом обновленном издании мы обсуждаем замечательные исследования interoцептивного восприятия, которое лежит в основе интуитивного питания. Основное определение interoцептивного восприятия звучит так: это наша способность воспринимать и осознавать физические ощущения, возникающие внутри организма. Это включает такие физиологические состояния, как полный мочевой пузырь или учащенное сердцебиение, а также сигнала-

лы сытости и голода. Каждая эмоция вызывает в организме особое ощущение – уникальное, как физический отпечаток пальца. Когда мы прислушиваемся к своему организму с помощью interoцептивного восприятия, у нас появляется кладезь информации, которая помогает удовлетворить наши биологические и психологические потребности! Иначе говоря, наши желания, потребности и эмоции очень сильно связаны с теми непосредственными ощущениями в нашем организме, которые мы испытываем именно в данный момент. Принципы интуитивного питания работают либо за счет увеличения interoцептивного восприятия, либо за счет устранения препятствий на пути к этой «сверхспособности». Препятствия обычно возникают из-за нашей умственной деятельности в форме правил, убеждений и мыслей.

Мы продолжаем акцентировать внимание на удовлетворении как движущей силе в процессе интуитивного питания. Вы увидите, как поиск удовлетворения в еде будет оказывать сильное влияние на все остальные принципы, изложенные в книге, равно как и другие принципы влияют на получение удовлетворения. Обновления и уточнения были также внесены и во все остальные главы книги. С годами мы стали особенно чутко реагировать на то, какое воздействие на наших читателей оказывает любое упоминание каких-либо цифровых данных. Независимо от того, относятся цифры к весу, росту, размерам порций или рекомендациям, эти количественные показатели могут стать поводом для сравнений

и вызывать негативные чувства. Поэтому везде, где только возможно, цифровые данные были удалены. Помимо цифр, большинство сообщений, касающихся веса, также были удалены, поскольку мы считаем, что любое внимание к весу может только еще больше закрепить социальное «клеймо» токсичного веса и связанные с ним предрассудки, которые существуют в нашей культуре. Эта проблема настолько широко распространена, что мы добавили в это издание разделы, посвященные культуре питания и стигматизации избыточного веса, чтобы вы могли реально понять, какое влияние это оказывает на вас, даже если вы не сидите на диете сознательно!

Обязательно ознакомьтесь с нашим новым разделом ресурсов по интуитивному питанию, в котором представлена информация о различных источниках, которые помогут вам получать дополнительные сведения и новые инструменты в рамках концепции интуитивного питания, а также получить дополнительную поддержку на вашем пути к интуитивному питанию. В этом разделе вы найдете информацию о нашем интернет-сообществе по интуитивному питанию, о «Рабочей тетради по интуитивному питанию» и «Рабочей тетради по интуитивному питанию для подростков».

Для нас было очень важно сохранить в этом издании приложение, озаглавленное «Пошаговые инструкции». Этот легкодоступный конспект будет очень удобен как для старых, так и для новых читателей, которые пойдут по этому пути. Если вы впервые читаете книгу, то можете прочитать ее

полностью, а затем использовать конспект, чтобы вспомнить весь процесс. Читатели, уже знакомые с процессом интуитивного питания, могут использовать этот раздел, чтобы еще раз просмотреть концепцию, а также использовать его как шпаргалку для быстрой проверки своих действий. Или вы можете принять решение читать по одному принципу за раз, а затем использовать ту часть конспекта, которая относится к этому принципу, чтобы лучше сфокусироваться на каждом шаге. И еще несколько слов о порядке принципов: некоторые люди могут заметить, что их тянет к определенному принципу, и они захотят прочесть о нем не по порядку. Не существует «правильного» способа освоения интуитивного питания – просто прислушивайтесь к своему внутреннему голосу и доверяйте своим чувствам при принятии решений, когда будете читать всю книгу. Какой бы вариант освоения данной методики вы ни выбрали, мы надеемся, что пошаговые инструкции станут для вас полезным инструментом в вашей работе с интуитивным питанием.

Наконец, мы хотели бы выразить благодарность многим людям, с которыми нам выпала честь встретиться и поработать на протяжении многих лет. Вы были нашими учителями даже тогда, когда мы консультировали вас на вашем пути исцеления. Вы вдохновили нас продолжить эту работу и выпустить четвертое издание книги «Интуитивное питание». Спасибо!

Введение

Если бы можно было зарабатывать на каждой диете как на бонусной программе накопления миль, которая существует в авиакомпаниях для часто летающих пассажиров, то большинство из нас заработало бы на поездку до Луны и обратно. Ожидается, что к 2023 г. мировой рынок индустрии похудения достигнет 278,95 млрд долларов, что могло бы профинансировать такую поездку даже для будущих поколений. Как ни странно, но мы, видимо, проявляем больше уважения к своим автомобилям, чем к себе лично. Если вы отвезли свой автомобиль к автомеханику для плановой регулировки, а после того, как были потрачены время и деньги, автомобиль перестал работать, вы не будете себя винить¹. Тем не менее даже несмотря на то, что до 95 процентов диет не дают ожидаемых результатов, вы вините себя, а не диету! Разве не парадоксально, что из-за большого количества неудачных результатов от соблюдения диеты мы не обвиняем в этих неудачах сам процесс диеты?

Но что на самом деле означает такая неудача? Традиционно неудачей считается тот факт, что большинство людей, которые сидят на диетах и худеют, затем снова набирают поте-

¹ Этот отраслевой статистический отчет включает: бариатрическую хирургию, продукты питания, оборудование для фитнеса и тренажерные залы, продукты и программы для похудения. HYPERLINK "<https://tinyurl.com/Global-stats>".

рянный вес, причем многие набирают еще больше веса, чем было раньше. (Исследования показывают, что практически две трети людей по окончании диеты набирают больше веса, чем потеряли за время диеты!) Если сфокусироваться на снижении веса как на главном критерии неудачи диеты, то такой подход не может решить основной проблемы: почему люди так сфокусированы именно на похудении? Почему худощавые фигуры ценятся выше толстых? Почему люди оценивают себя по показаниям на весах? Главная проблема при соблюдении диеты заключается в том, что любая диета способствует стигматизации большого веса², так как не учитывает того факта, что люди бывают разных размеров и разного телосложения и что каждый человек ценен именно таким, какой он есть. В этой книге мы хотим предоставить вам информацию, которая поможет вам прекратить самообвинения и недовольство своим телосложением. Мы представим несколько новых идей, которые помогут вам ценить свою индивидуальность и все, что делает вас самобытной и аутентичной личностью.

Изначально, когда мы решили окунуться в мир частной

² Стигматизация веса – это навешивание социальных ярлыков. Человека с лишней массой тела большинство людей считают слабым, ленивым, безвольным, неуспешным. Люди, страдающие ожирением, чувствуют осуждение и неприятие к себе в общественных местах, а зачастую даже в медицинских учреждениях. В конечном счете все это способствует увеличению массы тела и повышению вероятности сопутствующих ожирению заболеваний и психологических состояний. – *Прим. ред.*

практики, мы не были знакомы. Но к тому моменту у каждой из нас в отдельности был накоплен удивительно похожий опыт консультирования, который заставил нас переосмыслить и пересмотреть методики своей работы. Это привело к значительным изменениям в нашей практике и спустя годы послужило толчком для написания этой книги.

Несмотря на то что мы практиковали независимо друг от друга, каждый из нас начал с того, что поклялся обходить ту ловушку, в которую можно попасть при работе с «контролем веса». Мы не хотели назначать пациентам процесс, который заведомо не давал нужных результатов. Но несмотря на то что мы старались избегать консультаций по снижению веса, врачи продолжали направлять к нам своих пациентов. Как правило, у этих пациентов было высокое кровяное давление или высокий уровень холестерина. При любых проблемах со здоровьем похудение играло важнейшую роль для лечения. Поскольку мы хотели помочь этим пациентам, мы начинали работать над снижением их веса, взяв на себя обязательство делать это по-другому. В этом случае наши пациенты добьются успеха и войдут в ту небольшую 5-процентную группу людей, которым действительно удалось успешно похудеть. Конечно, тогда наше сознание еще не достигло того уровня, чтобы хотя бы усомниться во всей этой замкнутости на весе, которой охвачена большая часть общества. Кроме того, в то время еще не было такого количества исследований, которым мы располагаем сегодня, и результаты

этих исследований показывают удручающий процент неудач и вредных последствий от соблюдения диет.

Мы разработали прекрасные планы питания в соответствии с пищевыми предпочтениями наших пациентов, их образом жизни и специфическими потребностями. Эти планы были основаны на общепринятой «системе обмена», которая обычно используется для планирования питания диабетиков и контроля веса. Мы сказали им, что это не диета, потому что мы уже тогда знали, что диеты не работают. Мы объяснили, что эти планы питания не были диетами, потому что пациенты могли выбирать между курицей, индейкой, рыбой или нежирным мясом. Они могут съесть несладкий рогалик, кекс или тосты. Если им очень хочется печенья, они могут съесть одно (но не пять!). Они могут есть любое количество «подножного корма», так что им никогда не придется испытывать чувство голода. Мы сказали им, что, если им очень захочется какой-то определенной пищи, они могут спокойно съесть ее, не испытывая при этом угрызений совести. Но мы так же спокойно, но решительно указали, что соблюдение индивидуальных планов поможет им достичь своих целей. На протяжении нескольких недель наши клиенты стремились нас порадовать и следовали своим планам питания. Мы взвешивали их каждую неделю (чего мы сейчас никогда бы уже не сделали!), и в конце концов они достигли своего целевого веса.

К сожалению, спустя какое-то время некоторые из этих

пациентов начали нам звонить и говорить, что они снова очень сильно в нас нуждаются, потому что по тем или иным причинам их вес снова вернулся. Извиняясь и оправдываясь, они рассказывали нам, что они почему-то больше не могли придерживаться плана. Возможно, им было нужно, чтобы кто-то их контролировал. Возможно, им не хватило силы воли и самоконтроля, а может быть, у них просто ничего не получалось, и они испытывали чувство вины и были в отчаянии.

Несмотря на неудачи, наши пациенты возлагают всю вину на себя. Не стоит забывать, что они нам доверяли: мы были «великими диетологами», которые помогли им похудеть. Следовательно, это именно они сделали что-то не так, а не мы. Со временем стало ясно, что были сделаны большие ошибки в самом подходе. Все наши добрые намерения всего лишь укрепляли некоторые очень негативные и скромные представления наших пациентов о самих себе: они считали, что не могут добиться желаемых результатов из-за отсутствия самоконтроля, следовательно, они не сумели сделать то, что от них требовалось, или в чем-то ошиблись. Это привело к переживаниям, угрызениям совести и чувству вины.

К тому времени мы обе достигли критической точки в своих рекомендациях. Если посмотреть с этической точки зрения, то как мы могли продолжать обучать людей тому, что казалось вполне логичным, полезным и питательным, но вы-

зывало такие эмоциональные потрясения? С другой стороны, как мы могли пренебречь той областью лечения, которая может иметь такое глубокое влияние на здоровье пациента в будущем? (По крайней мере, так нас приучили думать!)

Пытаясь решить эти проблемы, мы начали изучать некоторую популярную литературу, а также научные исследования, которые предлагали разворот на 180 градусов от любых диет (даже одобренных диетологами). Среди профессионалов-основателей, которые создали предпосылки для недиетического подхода и оказали на нас влияние, были социальный работник Джейн Р. Хиршманн, психоаналитик Кэрол Х. Мюнтер, социальный работник Лела Зафиропулос, психоаналитик Сюзи Орбах, исследователи пищевого поведения Джанет Поливи и К. Питер Херман, специалист по детскому питанию Линн Л. Берч, а также некоторые другие. Они предложили способ питания, который допускает любой выбор продуктов питания, но не учитывает их калорийность. Наша первоначальная реакция на такую концепцию была крайне скептической, если не полностью отвергающей. Как можем мы, зарегистрированные диетологи, обученные рассматривать взаимосвязь между питанием и здоровьем, одобрять и поддерживать такой способ питания, который, похоже, отвергает саму основу наших знаний?

Противостояние продолжалось. «Здоровые» планы питания вынуждали людей непрерывно сидеть на диетах, периодически впадая в отчаяние, которое неизбежно сопровождало

ло этот процесс, но «кормление по требованию», описанное в популярных книгах по психологии конца 1960-х гг., в 80-е гг. казалось недостаточным.

В конце концов мы смогли разрешить это противоречие, разработав методику интуитивного питания на основе десяти принципов. Особое примечание для работников здравоохранения: мы пришли к выводу, что в среде медицинских работников, обученных оказывать медицинские услуги с ориентацией на вес, бытует мнение, что именно вес человека определяет его здоровье. Но показателем здоровья является не только то, что вы едите, но и многие другие факторы: ваше отношение к еде, психическое здоровье, социальные детерминанты здоровья³ и многое другое. Кроме того, вес тела – это не поведение. В данном случае возникает долгий процесс отучения от приобретенных привычек, который поначалу кажется некомфортным. Просто знайте, что вы не одиноки в этой ситуации.

Наша книга стала мостом между растущим антидиетическим движением и сообществом специалистов здравоохранения. Можно ли урегулировать спорные проблемы с запрещенными продуктами и при этом питаться полноценно, не соблюдая диеты? В этой книге мы расскажем, как это сде-

³ Социальные детерминанты здоровья – это условия, в которых люди рождаются, растут, живут, работают и стареют, включая системы здравоохранения. Эти обстоятельства формируются под воздействием распределения денег, власти и ресурсов на глобальном, национальном и местном уровне, на которые, в свою очередь, оказывает воздействие проводимая политика (ВОЗ). – *Прим. ред.*

лать.

Если вы похожи на большинство наших клиентов, то вы уже измучились от диет и соблюдения жестких планов питания, но все еще боитесь есть. Большинство наших клиентов приходят к нам в офис, ощущая дискомфорт в своем теле. Интуитивное питание предлагает новый способ питания, который, по сути, не требует особых усилий и является полезным для души и тела. Это процесс, который помогает сбросить оковы постоянных диет (которые могут привести только к депривации, протесту и резкому увеличению веса). Это означает возвращение к своим корням – доверие к своему организму и своим сигналам. Интуитивное питание изменит не только ваше отношение к еде – оно изменит вашу жизнь. На самом деле многие клиенты, упомянутые в этой книге, приходили к нам просто с целью похудеть. Хотя изначально они, возможно, и упоминали физический дискомфорт в своем организме или эмоциональный дискомфорт, полагая, что они недостаточно хорошо выглядят, поэтому им нужно похудеть, но со временем они научились находить успокоение и благодарность в текущем моменте.

Мы не осуждаем людей за их желание похудеть – это следствие культуры питания, которая вездесуща и проблематична. Это социальная система убеждений, взглядов и поведения, в которой ценится вес и внешний вид человека, а не его хорошее самочувствие, и именно эта система, к сожалению, стала типовой и стандартизированной. Диетическая культура

продвигает идею худобы, отождествляя ее со здоровьем и душевными качествами, демонизируя при этом одни продукты и возвышая другие. Трудно прожить даже один день так, чтобы не услышать разговоров, не увидеть рекламных объявлений и не прочитать комментариев в социальных сетях, которые связаны с каким-либо аспектом уменьшения объемов тела. Медицинские работники тоже оказались подвержены диетической культуре, поскольку некоторые специалисты в области медицины сажают пациентов на диеты с пониженной калорийностью или с ограничением целых групп продуктов питания, даже несмотря на то, что на сегодняшний день нет ни одного исследования, показывающего, что такие диеты являются рациональными, безопасными и эффективными в долгосрочной перспективе или что они не наносят вреда организму. К сожалению, исследования показывают, что медицинские работники являются одними из главных виновников стигматизации из-за веса.

Проблема в том, что любое заикливание на похудении подрывает вашу способность восстанавливать связь с сигналами своего организма, которые касаются интуитивного питания. Когда вы фокусируетесь на весе, то обращаете внимание на внешние показатели питания, такие как порции продуктов и содержание макроэлементов в пище, но при этом не прислушиваетесь к своим внутренним сигналам. (Поэтому мы и любим говорить, что интуитивное питание – это работа внутри себя.) Если вместо этого вы сфокусируетесь на своем

повседневном прогрессе, например на получении большего удовлетворения от еды и более активном участии в питании и жизни, то это даст вам ощущение связи, которое может вызывать чувство удовольствия и благополучия.

Но прежде чем двигаться дальше, мы хотим уточнить один нюанс. Эта книга написана двумя белыми цисгендерными⁴ женщинами худого телосложения, и мы признаем все преимущества данных обстоятельств. Никому из нас, авторов, не приходилось испытывать недостаток продуктов питания или решать проблему стигматизации из-за веса, с которой сталкиваются многие люди, читающие эту книгу.

Будет важно поработать с практикующим врачом, который прошел обучение интуитивному питанию и при этом занимается теми проблемами со здоровьем, которые касаются лично вас, включая, в частности, травмы, пищевую терапию, нарушения пищевого поведения и психические заболевания. Кроме того, необходимо признать, что у некоторых людей нет возможностей для изучения или применения этого метода. Мы осознаем, что у людей могут быть и некоторые другие, неизвестные нам причины, которые могут помешать им использовать данную информацию. Интуитивное питание – это привилегия.

Мы хотим, чтобы в мире не было тех страданий, с которыми сталкиваются многие люди. Мы будем продолжать ра-

⁴ Цисгендерность – термин, обозначающий людей, чья гендерная (половая) идентичность совпадает с биологическим полом. – *Прим. ред.*

ботать над тем, чтобы сделать этот мир лучше – таким, в котором интуитивное питание станет доступным для всех. Интуитивное питание – это некий инструмент, единственный в своем роде, и мы постоянно набираемся опыта в этом направлении и прилагаем все усилия к тому, чтобы сделать его всеобъемлющим и радикально инклюзивным.

Интуитивное питание – это гуманная система питания, основанная на самопомощи и заботе о себе, которая относится к каждому организму с достоинством и уважением.

Нас глубоко волнуют ваши отношения со своим телом и те отношения, которые могут сформироваться между нами, авторами, и вами, нашими читателями. Мы будем рады обратной связи и вашим замечаниям, которые помогут нам добиться большего.

Мы надеемся, что интуитивное питание изменит вашу жизнь так же, как оно изменило жизнь наших клиентов. Кстати, когда наши клиенты узнали, что мы пишем эту книгу, они захотели поделиться с вами некоторыми специфическими переломными моментами:

- «Обязательно скажите им о том, что, если у них случится приступ обжорства, это, как ни странно, может стать отличным опытом, потому что в результате переедания они узнают очень много интересного о своих мыслях и чувствах по этому поводу».
- «Расскажите им, что перерыв, который помогает понять,

голодны ли они на самом деле, не означает, что они не могут принимать пищу, если обнаружат, что не голодны. Это всего лишь короткий тайм-аут, который поможет им убедиться, что они не едят на автопилоте. Если им все равно хочется поесть, то можно!»

- «Когда я прихожу на сеанс, то чувствую себя так, словно иду к священнику на исповедь. Это происходит из-за того, что раньше я ходил к диетологу, и после того как он меня взвешивал, мне приходилось рассказывать ему, как я согрешил. Но это чувство исходит не от вас, а от моей внутренней пищевой полиции».

- «Я чувствую себя так, словно я вышел из тюрьмы. Я свободен и больше не думаю о еде все время».

- «Иногда я злюсь, потому что еда потеряла свою магию. Мне уже ничего не кажется таким вкусным, каким казалось раньше, когда это было запрещено. Я продолжал надеяться на прежнее нервное возбуждение, которое вызывал у меня прием пищи, пока я не понял, что эмоциональная возбужденность в моей жизни больше не будет происходить от еды».

- «Разрешение дает возможность выбора. И если я могу сделать выбор, основанный на том, чего хочу я, а не на том, что мне говорят другие, то меня это очень воодушевляет».

- «После того как я отказался от переедания, то временами чувствовал себя довольно подавленным или даже разгневанным. Я понял, что еда камуфлировала мои негативные

эмоции, но она также скрывала и мои добрые, хорошие чувства. Я лучше буду чувствовать себя хорошо и плохо, чем не чувствовать совсем ничего!»

- «Когда я увидел, до какой степени я использую рацион питания и прием пищи, чтобы справиться с жизненными проблемами, то понял следующее: если я когда-нибудь захочу избавиться от необходимости использовать еду как механизм преодоления стресса, то мне нужно изменить уровень стресса в своей жизни».

- «Иногда у меня бывают голодные дни, а иногда сытые. Иногда так приятно есть больше и не чувствовать себя виноватым в том, что я нарушаю какой-то план».

- «Я так радуюсь, когда вижу еду, которая раньше была мне запрещена. Теперь я думаю: это разрешается, это передо мной, и это мое!»

- «Я так рада, что вы пишете эту книгу! Она поможет мне найти объяснения тому, что я делаю. А пока я просто знаю, что все это действительно работает!»

- «Когда все мои мысли заняты диетой, я не могу думать о реальных проблемах в своей жизни».

- «Это лучшая возможность следить за своим здоровьем в моей жизни».

Примечание. Мы признаем, что половая идентичность — это важная характеристика, но в этой версии интуитивного питания мы будем излагать информацию без разделения

по гендерному признаку, используя гендерно-нейтральный язык, в котором не используются местоимения, указывающие на пол человека, если только мы не имеем в виду конкретного человека, пол которого известен.

Глава 1. Научные основы интуитивного питания

При разработке концепции интуитивного питания мы рассмотрели данные сотен исследований, которые, помимо нашего собственного клинического опыта, в конечном итоге и легли в основу десяти принципов интуитивного питания. В настоящее время исследование интуитивного питания является научно обоснованным: опубликовано более 125 научно-исследовательских работ, которые доказывают его преимущества, при этом растет признание и того факта, что интуитивное питание – это адаптивный стиль питания, который положительно влияет на психологическое и физическое самочувствие. Для начала мы решили заострить внимание на некоторых исследованиях, обосновывающих процесс, преимущества и особенности интуитивного питания, чтобы дать вам представление о тех изменениях, которые могут произойти в вашей жизни, когда вы заново откроете в себе своего внутреннего «интуитивного едока».

Полный список исследований см. в разделе «Литература. Исследования интуитивного питания».

СМИ разжигают общественный и научный интерес

Несмотря на то что наша книга была впервые опубликована в 1995 г., переломный момент как для научных исследований, так и для интереса общественности к нашей работе наступил десятью годами позже, когда были опубликованы два разных исследования по интуитивному питанию, которые привлекли внимание международных средств массовой информации.

В 2005 г. профессор медицинских наук Университета Бригама Янга Стивен Хоукс и его коллеги опубликовали одно из первых исследований, посвященных изучению интуитивного питания у студентов колледжа (Hawks et al., 2005). Это было небольшое исследование, которое показало, что у женщин, получивших высокие баллы по шкале интуитивного питания, разработанной Хоуксом и коллегами (2004), уровень жира в крови был ниже и общий риск развития сердечно-сосудистых заболеваний был меньше по сравнению с участниками с низкими баллами. Иначе говоря, «интуитивные едоки» отличались лучшими показателями здоровья. Это исследование привлекло внимание СМИ.

Вскоре после этого доктор Хоукс и я (ЭТ) выступили в телешоу Today с обсуждением интуитивного питания. Доктор Хоукс дал еще несколько интервью, в том числе CNN,

MSNBC и «Вашингтон пост».

Определение и количественная оценка интуитивного питания с научной точки зрения

В 2006 г. доктор Трейси Тилка из Университета штата Огайо опубликовала прорывное новаторское исследование, в котором участвовали почти 1300 студенток колледжа. В этом исследовании были подтверждены три ключевые особенности интуитивного питания (Tylka, 2006):

1. Безусловное разрешение принимать пищу при голоде и есть то, что хочется.
2. Принимать пищу по физическим, а не по эмоциональным причинам.
3. Полагаться на внутренние сигналы голода и насыщения, чтобы определить, когда и сколько нужно есть.

Научная деятельность доктора Тилка стала важным начинанием, потому что для оценки и проверки ключевых компонентов интуитивного питания была проведена серия из четырех исследований. В первой части исследования Тилка создала и проверила шкалу интуитивного питания для количественной оценки и выявления «интуитивных едоков».

Затем студентки колледжа заполнили шкалу интуитивного питания вместе с рядом других тестов, чтобы можно

было оценить взаимосвязь между интуитивным питанием и несколькими основными показателями, отражающими психическое здоровье, восприятие собственного тела и симптомы нарушения пищевого поведения.

Женщины, получившие высокие баллы по шкале интуитивного питания, были идентифицированы как «интуитивные едоки». Результаты исследования показали, что по сравнению с женщинами, получившими низкие баллы по этой шкале, у «интуитивных едоков» было больше удовлетворения от своего тела, и они не считали худобу своим идеалом, что говорит о том, что самооценка «интуитивных едоков» с меньшей вероятностью зависит от того, насколько они худые. Общее количество баллов по шкале интуитивного питания оказалось в прямой зависимости с самооценкой, удовлетворенностью жизнью, оптимизмом и проактивной копинг-стратегией.

В 2013 г. Тилка усовершенствовала шкалу интуитивного питания, используя результаты еще более крупного исследования с участием 1405 женщин и 1195 мужчин. Это исследование также подтвердило четвертую особенность «интуитивных едоков» – соответствие (конгруэнтность) между организмом и выбором пищи, которое отражает принцип шадающего питания и то, как еда ощущается в вашем теле (Tylka and Kroon Van Diest, 2013). Следует отметить, что в этом исследовании шкала впервые была утверждена для мужчин.

Примечательно, что Хоукс и Тилка независимо друг от

друга разработали и проверили различные методики для оценки особенностей интуитивного питания. Шкала интуитивного питания Хоукса (2004a) состоит из четырех следующих компонентов.

1. Внутреннее питание (питание, основанное на внутренних сигналах).
2. Внешнее питание (питание под влиянием внешних факторов, таких как настроение, общение и доступность пищи).
3. Анти-диета (питание не основано на каких-либо диетах, подсчете калорий или желании похудеть).
4. Самопомощь и забота о себе (принятие своего тела, уход за своим телом независимо от его размера).

В настоящее время шкала интуитивного питания Тилка является самым распространенным инструментом в исследованиях интуитивного питания. Очень важно, что обе оценочные шкалы интуитивного питания Тилка показали, что «интуитивные едоки» обладают более высокой interoцептивной осознанностью. Это действительно важная концепция, потому что она является частью научного обоснования процесса интуитивного питания, поэтому давайте разберем ее более подробно.

Интероцептивная осознанность – это ваша суперсила: основа интуитивного питания

Интероцептивная осознанность. Интероцептивная осознанность – это способность воспринимать физические ощущения, возникающие внутри организма. Это непосредственный опыт, прочувствованное ощущение, которое происходит в настоящий момент, – это не прошлое и не будущее, а то, что происходит прямо сейчас. Она включает в себя основные состояния, такие как ощущение наполненности мочевого пузыря, сигналы голода и сытости, а также прочувствованное ощущение каждого эмоционального переживания. Каждая эмоция вызывает в организме уникальное и специфичное физическое ощущение. Когда вы воспринимаете телесные ощущения, это дает мощную информацию, которая помогает вам удовлетворять свои психологические и биологические потребности. К тому же растущее количество исследований показывает, что interoцептивная осознанность в значительной степени влияет на наше физическое самочувствие и психологическое благополучие (Quadt et al., 2018).

В своей культовой книге «Как вы себя чувствуете: interoцептивный момент с вашим нейробиологическим ”я”» ученый А. Д. (Бад) Крейг описывает сам момент прочувствованного ощущения как наш «глобальный эмоциональный мо-

мент», который является текущим состоянием всех наших чувств, которые и представляют собой нашу разумную и наделенную сознанием сущность. Мы думаем, что это одна из причин, почему люди описывают интуитивное питание как изменяющее жизнь, – потому что они восстанавливают связь со своим разумным «я» на очень глубоком уровне.

По большому счету, интуитивное питание – это индивидуальный процесс сохранения здоровья, который заключается в наблюдении за прямыми сообщениями организма и своевременном реагировании для удовлетворения своих потребностей. Принципы интуитивного питания работают либо за счет усиления interoцептивной осознанности, либо за счет устранения препятствий, мешающих восприятию ощущений, возникающих в организме, и реагирования на них. Препятствия обычно возникают в голове в форме правил, убеждений и мыслей (см. таблицу 1).

Проблема современной диетической культуры заключается в том, что многие люди не дорожат ощущениями своего организма, не говоря уже о том, чтобы доверять им. Вместо этого они принимают пищу, руководствуясь внешними факторами, т. е. едят в соответствии с правилами или диетами, что в конечном итоге вызывает разлад между разумом и телом. Interoцептивная осознанность основана на внутреннем ощущении, которое является скрытой функцией. Вот почему использование внешних методов для регулирования питания, таких как подсчет макронутриентов, калорий или

баллов, не помогает вам подключиться к своему организму.

Интероцептивная чувствительность. В одном замечательном исследовании, проведенном в Германии, был задан важный вопрос: как узнать, способен ли человек к интуитивному питанию (Herbert et al., 2013)? Поскольку interoцептивная осознанность является ключевым механизмом интуитивного питания, исследователи решили использовать золотой стандарт объективного измерения interoцептивной чувствительности, которым является тест на восприятие сердечного ритма. Ключевое слово здесь – «восприятие». Исследователи подключали людей к электродам, которые независимо контролировали их частоту сердечных сокращений (пульс). В то же самое время они дали указания испытуемым считать частоту сердечных сокращений, просто воспринимая их (т. е. не нащупывая пальцами свой пульс). Оказалось, что те люди, которые набрали больше баллов по шкале интуитивного питания, воспринимали свой пульс с большей точностью. Для тех из вас, кто хочет больше узнать о том, как это сделать, мы включили упражнение на восприятие сердечного ритма в наше учебное пособие по интуитивному питанию. (Важное предупреждение: если вы пережили травму и/или испытываете диссоциированные расстройства чувствительности, то вам потребуется больше усилий при расшифровке своих внутренних сигналов. В зависимости от ситуации для вас может быть важно поработать со спе-

циалистом по травмам и интуитивному питанию.)

Интероцептивная ответная реакция. Сама по себе телесная осознанность – это всего лишь одна часть процесса воспитания в себе «интуитивного едока». То, как человек оценивает ощущения в своем организме и как на них реагирует, называют interoцептивной реакцией. Представьте, что ваш лучший друг стучится к вам в дверь, чтобы сообщить полезные новости. Вы слышите стук, но не пытаетесь его впустить. Проблема заключается в скорости реагирования. Исследование, проведенное в 2017 г., показало, что «интуитивные едоки» лучше понимают и воспринимают свой организм и имеют более быструю interoцептивную реакцию. Все связано. Примечательно, что восприятие организма оказалось фактором, смягчающим реакцию людей на сигналы своего организма. Однако культурная проблема заключается в том, что стигматизация веса в сочетании с влиянием патриархата и политики в области здравоохранения приучает нас не доверять своему организму и его сигналам.

Если медицинские работники или ученые незнакомы с нашей работой (или исследованиями), мы считаем полезным сначала объяснить им interoцептивную осознанность. Нам кажется, что это привлекает их внимание: они видят связь данной концепции с интуитивным питанием и обоснованность интуитивного питания.

ТАБЛИЦА 1. ПРИНЦИПЫ ИНТУИТИВНОГО ПИТАНИЯ И ИНТЕРОЦЕПТИВНАЯ ОСОЗНАННОСТЬ	
Что улучшает интероцептивную осознанность	Что устраняет препятствия на пути к интероцептивной осознанности
<p>Цените свой голод.</p> <p>Уважайте свою сытость.</p> <p>Откройте для себя фактор удовлетворения.</p> <p>Движение: почувствуйте разницу</p>	<p>Откажитесь от ограничений в питании.</p> <p>Помиритесь с едой.</p> <p>Бросьте вызов «пищевой полиции».</p> <p>Справляйтесь со своими эмоциями доброжелательно.</p> <p>Уважайте свое тело.</p> <p>Поддерживайте свое здоровье бережным питанием</p>

Исследования показывают преимущества и особенности интуитивного питания.

Общие преимущества интуитивного питания

Недавний обзор метаанализа 24 исследований, опубликованных в период с 2006 по 2015 г., показал, что интуитивное питание ассоциируется со следующими преимуществами (Ricciardelli, 2016).

- Более высокая оценка своего тела и удовлетворение.
- Позитивное эмоциональное функционирование.
- Больше удовлетворение жизнью.
- Безусловное самоуважение и оптимизм.
- Психологическая устойчивость.
- Повышенная мотивация к физическим нагрузкам, когда основное внимание уделяется удовольствию, а не чувству вины или своему внешнему виду.

Более того, интуитивное питание находится в обратной зависимости с нарушениями пищевого поведения, соблюдением диет, плохой интероцептивной осознанностью и интернализацией⁵ идеала худобы.

⁵ В психологии интернализацией называется процесс превращения внешних социальных форм общения или установок в устойчивые внутренние качества личности через усвоение индивидом выработанных в обществе норм, ценностей, верований, установок, представлений и т. д. – *Прим. ред.*

Подростки

Салли Докендорф и ее коллеги (2011) адаптировали интуитивную шкалу питания Тилка для исследования, в котором приняли участие более пятисот подростков средней школы. Команда Докендорф выявила еще один ключевой компонент интуитивного питания – доверие, как, например, доверие к своим врожденным сигналам голода и сытости. Иначе говоря, недостаточно было осознавать сигналы голода и сытости: «интуитивные едоки» в этой возрастной группе также доверяли своему организму, когда он подсказывал им, когда и сколько нужно есть. Учитывая растущую демонизацию питания и стигматизацию из-за веса, воспитание доверия может стать важной особенностью «интуитивных едоков» независимо от их возраста. Примечательно, что результаты исследований, о которых сообщила Докендорф, оказались аналогичными результатам, полученным Тилка при работе со студентками колледжа (2006). Подростки, получившие высокие баллы по шкале интуитивного питания Докендорф, испытывали меньшую интернализацию культурологических идеалов худобы, меньшую неудовлетворенность своим телом и меньше проблем с настроением. «Интуитивные едоки» выше оценивали удовлетворенность жизнью, и их настроение было более позитивным. Это примечательное заключение, поскольку подростки особенно уязвимы к колебаниям гор-

монов и давлению со стороны сверстников, которое им приходится испытывать, чтобы влиться в коллектив, а это может влиять на настроение и удовлетворенность жизнью.

Полезные свойства продуктов, которые выбирают «интуитивные едоки»

Некоторые оппоненты данного подхода выражают беспокойство по поводу одного из ключевых компонентов интуитивного питания – безоговорочного разрешения принимать пищу при ощущении голода и есть все, что хочется. Они утверждают, что, если людям «разрешить» употреблять все, что они хотят, это приведет к нездоровому питанию и увеличению веса. Чтобы опровергнуть это утверждение, Смит и Хоукс (2006) разработали исследование, в котором приняли участие около 350 студентов колледжа мужского и женского пола. В этом исследовании оценивались физико-химические характеристики рациона питания, который выбирали для себя «интуитивные едоки». Вопреки ожиданиям оппонентов, у студентов, получивших высокие баллы по шкале интуитивного питания Хоукса (2004a), был более разнообразный рацион и более низкий индекс массы тела. Более того, не было выявлено никакой связи между интуитивным питанием и количеством вредной пищи или фастфуда в рационе. Иначе говоря, питание «интуитивных едоков» не было несбалансированным. «Интуитивные едоки» также сообщили, что они

получают больше удовольствия от еды. Интересно отметить, что среди «интуитивных едоков» оказалось больше мужчин, чем женщин (173 и 124 студента соответственно). Научный обзор, в котором оценивалась взаимосвязь между интуитивным питанием и показателями здоровья, показал, что на фоне интуитивного питания нормализуется артериальное давление, улучшается липидный спектр крови и качество пищевого рациона (Van Dyke, Drinkwater, 2014).

Примечание об индексе массы тела (ИМТ): использование ИМТ чревато проблемами, потому что он неточно отражает состояние здоровья – фактически, это плохой показатель здоровья (более подробно мы его описываем на странице 306).

Предварительные исследования показывают, что при интуитивном питании вес бывает стабильным (Tylka et al., 2019), что может быть важным показателем здоровья. В то же время циклическое изменение веса (многократное увеличение и уменьшение веса) может увеличить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний или диабета 2-го типа (Bacon, Aphramor, 2011).

У некоторых людей вследствие реализации принципов интуитивного питания может возникнуть побочный эффект в виде снижения веса, особенно если интуитивное питание помогло им удовлетворить свои потребности в поддержке са-

мого себя. Тем не менее было бы ошибкой продвигать интуитивное питание для похудения, поскольку такой подход может вмешаться в процесс и нарушить его, потому что интуитивное питание – это процесс, базирующийся на внутренних ощущениях, в то время как фокусировка на весе тела основана на внешних факторах, и с философской точки зрения такой подход может стать противопоставлением концепции HAES⁶ («Здоровье в любом размере»), которую мы обсуждаем более подробно на странице 312, и усилить стигматизацию из-за веса. Проведенное недавно трехлетнее проспективное⁷ исследование иллюстрирует эту проблему. У женщин, которые пытались похудеть, показатели по шкале интуитивного питания на третий год снизились по сравнению с их исходными показателями (Leong and Gray, 2016). У этих женщин также увеличилось количество случаев приступообразного переедания, что согласуется с результатами исследо-

⁶ HAES (*англ.* Health at Every Size – «Здоровье при любом размере») – это идея, которая заключается в том, что при любой массе тела главным является здоровье, а не одобрение общества. Идея HAES продвигается некоммерческой организацией «Ассоциация за разнообразие размеров и здоровья», которая владеет этой фразой как зарегистрированным товарным знаком. Движение HAES мотивирует людей примириться с размерами своего тела и призывает поддерживать формирование здоровых привычек ради здоровья, а не ради похудения. – *Прим. ред.*

⁷ Проспективное исследование – исследование, в котором пациенты отбираются по определенным критериям, изложенным в протоколе исследования. Участники получают исследуемое средство и наблюдаются в течение некоторого времени. Формирование групп, получающих или не получающих исследуемое средство (т. е. основной и контрольной группы), происходит до того, как фиксируются результаты. – *Прим. ред.*

ваний, связывающих соблюдение диет с перееданием.

Основная цель интуитивного питания заключается в том, чтобы развивать здоровые отношения с едой, разумом и телом. Эта модель не зависит от веса человека, т. е. при такой модели основное внимание уделяется не размеру тела, а скорее оздоровлению ваших отношений с едой.

Здоровье и благополучие

Позитивная психология здоровья отражает наиболее положительные стороны характера человека, такие как чувство оптимизма, счастья и признательности, и, как показали несколько исследований, позволяет прогнозировать будущее состояние здоровья и благополучия. К тому же эти эффекты со временем накапливаются и усиливаются, в результате чего у людей улучшаются здоровье и социальная интеграция и повышаются эффективность и жизнестойкость. Кроме того, есть документально подтвержденные преимущества таких состояний для физического здоровья, в том числе снижение уровня кортизола – химического вещества, которое организм вырабатывает при стрессе, и уменьшение воспалительных процессов. Исследование, проведенное Тилка и Уилкоккс (2006) с участием 340 студенток колледжа, показало, что два основных положения интуитивного питания – прием пищи по физическим, а не по эмоциональным причинам и необходимость полагаться на внутренние сигналы

о голоде и сытости для определения того, когда и сколько нужно съесть, – однозначно способствуют психологическому благополучию, включая такие качества, как оптимизм, психологическая устойчивость (показатель жизнестойкости или способности справляться от невзгод), полное самоуважение, положительный аффект, продуктивное преодоление трудностей и решение социальных проблем.

Результаты исследования подчеркивают, насколько важно для человека умение обнаруживать и учитывать свои чувства и свои биологические сигналы голода и сытости, поскольку обнаружение и осознание этих состояний однозначно связаны с самочувствием. Эти результаты подтверждают многие принципы интуитивного питания (уважать свой голод, уважать свою сытость, справляться с эмоциями доброжелательно, отказаться от диетического мышления).

Расстройства пищевого поведения. В исследовании, проведенном в Германии, специально рассматривалась взаимосвязь между интуитивным питанием и людьми, страдающими различными расстройствами пищевого поведения (Van Dyck et al., 2016). Результаты этого исследования предоставили первое доказательство того, что у лиц с расстройствами пищевого поведения показатели интуитивного питания снижены, и было высказано предположение, что шкала интуитивного питания может быть полезным инструментом для отслеживания динамики восстановления здоровья.

вья. Это согласуется с другими исследованиями, которые указывают на перспективность использования интуитивного питания для профилактики и лечения расстройств пищевого поведения. Исследование спортсменов, завершивших спортивную карьеру, также показывает, что интуитивное питание может помочь спортсменам уменьшить беспорядочность питания и заново научиться доверять сигналам своего организма о голоде и сытости после того, как они покинут спорт (Plateau et al., 2016).

Самое многообещающее на сегодняшний день исследование поставило вопрос, могут ли пациенты с расстройствами пищевого поведения научиться есть интуитивно (Richards et al., 2017). Выводом этого исследования стало уверенное «да». Это двухлетнее пилотное исследование показало, что принципам интуитивного питания можно эффективно обучать в условиях стационара. Было отмечено улучшение у всех без исключения пациентов с нервно-психической анорексией, булимией и другими расстройствами пищевого поведения (без дополнительного уточнения). Однако следует отметить, что мозг, не получающий достаточного количества питательных веществ, может испытывать трудности с восприятием сигналов голода, а замедленное опорожнение желудка, которое может привести к постоянному ощущению сытости, не укажет точного момента, когда следует прекратить прием пищи. При возобновлении питания эти сигналы становятся более достоверными и заметными.

В исследовании 2019 г., проведенном группой европейских исследователей, изучались 86 человек (44 пациента с нервной анорексией и 42 здоровых человека в контрольной группе) с целью оценить взаимосвязь между интуитивным питанием, восстановлением от расстройства пищевого поведения и interoцептивной чувствительностью, которая измерялась в каждой группе с помощью теста на восприятие сердечного ритма (процесса, описанного ранее в этой главе). В ходе этого исследования был сделан ряд основных выводов.

- Здоровые люди из контрольной группы, набравшие более высокие баллы по интуитивному питанию, имели более высокую interoцептивную чувствительность (это неудивительно, но является хорошим подтверждением).
- По мере выздоровления пациентов с анорексией (о чем свидетельствует надлежащее восстановление веса при более длительном пребывании в стационаре) у них улучшалась как interoцептивная чувствительность, так и количественные показатели интуитивного питания.
- В обеих группах более сильная interoцептивная чувствительность означала более сильную приверженность к интуитивному питанию.

Это очень многообещающее исследование для лечения расстройств пищевого поведения!

Диабет. Новые исследования показывают, что програм-

мы интуитивного питания могут быть ценным инструментом для улучшения контроля уровня сахара в крови (Wheeler et al., 2016; Willig et al., 2014). У детей и подростков с сахарным диабетом 1-го типа наблюдалась обратная зависимость между показателями гликированного гемоглобина и интуитивного питания. Интуитивное питание может иметь еще большее значение для ведения пациентов с диабетом, потому что у людей с диабетом выше риск развития расстройств пищевого поведения, а на фоне интуитивного питания снижается риск нарушения пищевого поведения и появления проблем с питанием.

Интервенционные⁸ исследования

В 2017 г. я (ЭТ) была приглашенным участником подкаста Кристи Харрисон «Психология питания» и рассказала слушателям, что одной из моих личных мотиваций при написании «Рабочей тетради интуитивного питания» было наличие стандартизированного метода, который ученые могли бы использовать в интервенционных исследованиях. Блэр Бернетт

⁸ Интервенционное исследование – это исследование, в котором изучаются новые, незарегистрированные лекарственные препараты, средства или методики либо в котором лекарственные препараты, средства или медицинская техника назначаются или применяются способом, отличным от условий, изложенных в зарегистрированной инструкции (это может быть новое показание, новая дозировка препарата, новый путь введения, новый способ применения или новая категория пациентов). – *Прим. ред.*

из Университета Содружества Вирджинии услышала это интервью и связалась со мной, рассказав об идее изучения с использованием «Рабочей тетради интуитивного питания». Два года спустя она завершила исследование, в котором «Рабочая тетрадь интуитивного питания» использовалась у женщин студенческого возраста как при индивидуальной, так и при групповой работе, и получила некоторые впечатляющие результаты:

- уменьшение неудовлетворенности своим телом, ограничений в питании, частоты случаев приступообразного переедания и неконтролируемых приемов пищи, а также интернализации предвзятого отношения к полным людям;
- повышение телесной самооценки, функциональности тела, показателей интуитивного питания в целом (и показателей всех подшкал второй шкалы интуитивного питания), интуитивных упражнений и удовлетворенности жизнью!

В недавнем краткосрочном исследовании использовалась комбинация интуитивного питания с терапией принятия и ответственности (АСТ) (Boucher et al., 2016). ТПО – это обоснованный и проверенный процесс консультирования, который развивает психологическую гибкость через осознанность и психическую вовлеченность, основанную на системе ценностей человека. Женщины, завершившие трехмесячное участие в экспериментальной группе, улучшили свои

показатели в следующих аспектах: приступообразное пере-
едание, общее психическое здоровье, психологическая гиб-
кость и интуитивное питание.

Десятинедельная программа оздоровительных меропр-
ятий на рабочем месте, проводимая в рамках интервенци-
онного исследования, объединила интуитивное питание и
осознанность⁹ для решения проблем нарушенного пищевого
поведения, которое является непредвиденным негативным
последствием многих традиционных оздоровительных про-
грамм на рабочем месте, поскольку они сосредоточены на
похудении (Bush et al., 2014). В экспериментальной группе
интервенционного исследования были отмечены улучшения
в оценке тела, интуитивном питании и проблемном пищевом
поведении по сравнению с контрольной группой из списка
ожидания. Примечательно, что вес и ИМТ не использова-
лись в качестве показателей успеха, потому что фокусиров-
ка внимания только на массе тела может вызвать проблемы
с питанием.

⁹ Осознанность – понятие в современной психологии, которое обозначает непрерывное отслеживание текущих переживаний, т. е. состояние, в котором субъект фокусируется на переживании настоящего момента, не вовлекаясь в мысли о событиях прошлого или будущего. Осознанность включается в более общее понятие внимательности. – *Прим. ред.*

Факторы, способствующие и препятствующие интуитивному питанию

Исследования показывают, что на интуитивное питание влияет множество факторов, в том числе комментарии и методы кормления со стороны родителей или воспитателей, подавление своих мыслей и чувств, принятие и оценка своего тела, а также культурная вестернизация¹⁰, в том числе подверженность стигматизации из-за веса и культу диет для похудения. Эти исследования описаны в следующем разделе.

Методы кормления, которые используют родители/воспитатели, и их взгляды на принципы питания

Родительские методы кормления. Гэллоуэй и его коллеги (2010) определили влияние особенностей методов питания, которые используют родители для кормления детей, на интуитивное питание и индекс массы тела. Для этого было проведено исследование с принципиально новым дизайном. Около 100 студентов колледжа и их родители заполнили

¹⁰ Вестернизация – введение культурных норм, ценностей и технологий Запада. – *Прим. ред.*

ли ретроспективные анкеты, содержавшие вопросы о методах кормления, которые использовали родители в детские годы нынешних студентов колледжа. Анкеты включали, например, следующие вопросы.

Контролировали ли ваши родители следующее:

- сладости (конфеты, мороженое, пирожные, пироги и мучные изделия), которые вы ели;
- перекусы (например, картофельные чипсы), которые вы ели;
- продукты с высоким содержанием жиров, которые вы ели?

Затем исследователи измерили уровни интуитивного питания учащихся с помощью шкалы интуитивного питания Тилка. Результаты показали, что родительский контроль и ограничение приема пищи оказали значительное влияние на эмоциональное переедание (заедание эмоциональных проблем) учащихся колледжа и их показатели по шкале интуитивного питания.

У родителей, которые контролировали и ограничивали питание своих детей, были дочери, которые сообщали о значительно большем эмоциональном переедании и были менее склонны принимать пищу по физическим причинам голода или сытости. У студентов мужского пола ассоциации были другими. Родители, вспомнившие об ограничениях в питании сына, не сообщили о повышенном эмоциональном пере-

едании. Это может быть связано с различиями в социальном давлении на женщин, которое вынуждает их соответствовать идеалу худобы. Исследователи пришли к выводу, что контроль родителей за характером питания может иметь долгосрочные последствия и способствовать развитию эмоционального переедания.

Влияние взглядов родителей и воспитателей на принципы питания. Крун Ван Дист и Тилка (2010) сообщают о подобных результатах исследования мужчин и женщин студенческого возраста. Они разработали и утвердили анкету, в которой студентов просили вспомнить свой период взросления и оценить степень, в которой родители/воспитатели проявляли в то время следующие типы поведения.

- Говорили, что вы не должны есть определенные продукты, потому что они «сделают вас толстыми».
- Говорили о соблюдении диет или ограничении употребления некоторых высококалорийных продуктов.
- Делали вам замечания, что вы слишком много едите.

Исследователи обнаружили, что высокий уровень критических замечаний со стороны близких людей и ограничительных мер, касающихся питания, был связан с низкими показателями интуитивного питания и более высокими показателями индекса массы тела.

Данные исследования интуитивного питания, посвящен-

ные методам кормления, которые используют родители, дополняют исследования Л.Л. Бирч, которые показывают, что попытки родителей ограничить питание детей приводят к обратным результатам, поскольку тем самым они отключают их от восприятия своих естественных сигналов голода и сытости, что в конечном итоге создает ту самую проблему, которую они пытались обойти. Эти исследования также подтверждают многие принципы интуитивного питания, которые включают борьбу с «пищевой полицией», уважение к голоду, восприятие сытости и примирение с пищей.

Самоподавление. Самоподавление – это подавление собственных мыслей, чувств или потребностей, и это гендерное явление, влияющее на психическое здоровье женщин. И хотя это не было документально подтверждено в исследованиях геев и людей в спектре гендерных идентичностей, мы думаем, что есть большая вероятность, что данное явление затрагивает и их тоже, и для понимания этой проблемы будут полезны дальнейшие исследования. Считается, что процесс самоподавления начинается в подростковом возрасте – в период, когда люди бывают особенно ранимы и когда возникает недовольство своим телом и социальное давление. Замалчивая свое мнение, молодые женщины могут начать игнорировать или подавлять физиологические сигналы или сигналы голода, которые не соответствуют укоренившимся в обществе представлениям о худобе. Выражение мыслей,

чувств или потребностей, по-видимому, является важнейшим аспектом здорового пищевого поведения. В исследовании, в котором участвовали только женщины и не было других представителей спектра гендерных идентичностей, Шаус и Нильссон (2011) оценили взаимосвязь между расстройством пищевого поведения, интуитивным питанием и самоподавлением и обнаружили, что интуитивное питание становится максимальным, когда у женщины наблюдается высокий уровень эмоциональной осознанности в сочетании с низким уровнем самоподавления.

Но когда высокая эмоциональная осознанность сочеталась с большим самоподавлением, то у таких участников исследования было больше нарушений пищевого поведения, а их питание было менее интуитивным. Исследователи полагают, что, когда женщины имеют ясное представление о своих мыслях и чувствах, но заглушают свой внутренний голос, сигналы голода могут стать беспорядочными, что может снизить доверие к внутренним сигналам голода и насыщения. В этом исследовании самые «интуитивные едоки» с наименьшими нарушениями пищевого поведения продемонстрировали высокую эмоциональную осознанность и низкое самоподавление. Результаты этого исследования подтверждают принципы «противостоять “пищевой полиции”» и «справляться с эмоциями доброжелательно». (*Примечание.* Необходимо провести дополнительные исследования для людей всего спектра гендерных идентичностей.)

Принятие и уважение своего тела

Хотя способность питаться интуитивно является врожденной, на вероятность остаться «интуитивным едоком» и в будущем влияют окружающая среда, которая включает семью и друзей, и подверженность стигматизации из-за веса и диетической культуре, как упоминалось выше. Интуитивному питанию может мешать окружающая среда, которая не одобряет такой подход и/или устанавливает жесткие правила приема пищи, игнорирующие внутренние переживания человека (например, голод или удовлетворенность). Когда окружающие люди побуждают других критически относиться к своему телу, то приучают их принимать пищу, «отключившись» от своих внутренних сигналов и стремясь контролировать свою внешность, вместо того чтобы прислушиваться к своему телу. Кроме того, психологическое давление из-за необходимости похудеть, которое испытывают люди со стороны членов семьи, друзей, медицинских работников и культурной среды (вместо принятия тела), способствует тому, чтобы сосредоточиться на питании, ориентированном на внешний вид. Многие люди удивляются, узнав, что комплименты телу могут быть формой оценки человека по его внешнему виду, например: «ты прекрасно выглядишь — на сколько ты похудел?» или «я бы хотел иметь такое же тело, как у тебя».

Модель принятия интуитивного питания

Серия исследований Трейси Тилка и ее коллег (Avalos, Tylka, 2006; Augustus-Horvath, Tylka, 2011) с участием почти 600 студенток и 800 женщин в возрасте от 18 до 65 лет показала, что акцент на функции организма и восприятие тела является основным способом трансформировать принятие тела в интуитивное пищевое поведение. Когда женщины делают упор на функциональность своего организма, а не на внешний вид, они более склонны принимать пищу в соответствии с биологическими сигналами своего организма. Кроме того, ученые обнаружили, что принятие позиции уважения к телу предопределяло интуитивное питание, потому что благожелательное отношение к телу связано с большей осознанностью телесных сигналов в сочетании с большей склонностью к уважению этих сигналов. Исследования показывают, что важно популяризировать ориентацию на позитивное отношение к своему телу, которое фокусируется на уважении тела и функциональности организма, а не на внешнем виде, что, в свою очередь, способствует интуитивному питанию.

Тилка и ее коллеги обнаружили, что оценка тела однозначно и четко связана с интуитивным питанием у женщин самых разных возрастных групп. Они определили четыре признака восприятия тела.

1. Сохранение хорошего мнения о теле, невзирая на его

размер и имеющиеся недостатки.

2. Осознание потребностей организма и внимательное отношение к ним.

3. Умение придерживаться здорового образа жизни, чтобы заботиться о своем организме.

4. Оберегание своего тела, отвержение нереалистичных идеалов, навязанных СМИ.

Тилка и ее коллеги считают, что важно противостоять западной пропаганде стереотипа об идеальной худобе и поддерживать принятие всего многообразия размеров тела.

Объективация¹¹

Жизнь в культуре, где господствуют социальные сети, означает, что сейчас людям легче, чем когда-либо, сравнивать и критиковать тела других людей. Это форма объективации, при которой самооценка человека зависит от его внешнего вида. И это проблема, потому что такой подход связан с беспорядочным питанием, расстройствами пищевого поведения, психологическими расстройствами по поводу

¹¹ Объективация (от *лат.* *objectivus* «предметный») – опредмечивание, превращение в объект. Это мыслительный процесс, благодаря которому ощущение, что возникло как субъективное состояние, преобразуется в восприятие объекта. Объективация – акт проектирования наружу некоторых наших внутренних ощущений. – *Прим. ред.*

ощущения своего тела и снижением уровня интуитивного питания. Группа китайских ученых провела прекрасное исследование с участием более 1100 девочек-подростков, которое показало, что более сильная подверженность сообщениям такого типа в социальных сетях связана с более низким уровнем интуитивного питания (Луо и др., 2019).

Это исследование показало, что чем больше подростки сталкивались с онлайн-объективацией, тем меньше они были вовлечены в интуитивное пищевое поведение. К счастью, исследователи обнаружили два ключевых защитных фактора: восприятие и уважение тела и более широкое представление о красоте, которое включает внутренние характеристики и более широкий спектр различных размеров и внешних признаков. У подростков с более обширными понятиями красоты был и более высокий уровень интуитивного питания – даже когда присутствовала онлайн-объективация.

Культурологическое принятие

Потрясающие серии мультикультурных исследований, проведенных Хоуксом и его коллегами, показывают, что до и во время ранних стадий вестернизации люди в своих родных странах были естественными «интуитивными едоками», но такой процесс приема пищи приносится в жертву вестернизированному идеалу худобы (Hawks et al., 2004b; Madanat, Hawks, 2004). Во время культурной ассимиляции вестерни-

зированный стандарт красоты усваивается как элемент культуры за счет «бомбардировки» населения нереалистичными медийными образами худобы, а коренные традиции интуитивного питания разрушаются, вместе с этим акцент смещается на внешние ориентиры для приема пищи, которые могут привести к расстройствам пищевого поведения. Эти исследования принятия подтверждают и обосновывают принцип 8 – уважать свое тело.

Однако было бы ошибочным обвинять в западной аккультурации¹² только СМИ. Глубокомысленная книга ученого Сабины Стрингс «Страх перед черным телом: расовые истоки фэтфобии» описывает, что сочетание превосходства белой расы и патриархата лежит в основе фэтфобии и стигматизации из-за веса, зародившейся в Европе в начале 1500-х г.

Особенности интуитивного питания

Результаты всех этих исследований в совокупности показывают, что у «интуитивных едоков» есть много характерных признаков, связанных как с физическим, так и с психическим здоровьем, как показано в таблице 2 на стр. 51.

¹² Аккультурация – процесс взаимовлияния культур (обмен культурными особенностями) и восприятия одним народом полностью или частично культуры другого народа. – *Прим. ред.*

Исследования по лечению приступообразного переедания и профилактике расстройств пищевого поведения

До недавнего времени исследования расстройств пищевого поведения были основаны только на патологии и симптомах без учета здорового пищевого поведения. Но в 2006 г. Тилка и Уилкоккс оценили концепции интуитивного питания и пришли к выводу, что они отличаются от других методик, однозначно вносят вклад в психологическое благополучие и что интуитивное питание – это больше, чем просто отсутствие симптомов расстройства пищевого поведения. Кроме того, они рекомендовали сделать интуитивное питание частью образовательного процесса при лечении расстройств пищевого поведения, так как оно может способствовать более быстрому и успешному выздоровлению пациента. Недавнее исследование (Young, 2011) показало, что модель интуитивного питания является многообещающим подходом для профилактики расстройств пищевого поведения в университетских городках. Результаты исследования продемонстрировали, что интуитивное питание было более привлекательным, поскольку оно не имело субъективно воспринимаемого клейма «расстройства пищевого поведения», и студен-

там-добровольцам, участвовавшим в исследовании, оно не казалось слишком опасным.

Лечение приступообразного переедания

В многообещающем исследовании Лауры Смитхэм из Университета Нотр-Дам использовалась восьминедельная программа интуитивного питания (основанная на нашей книге) для лечения 31 женщины с диагнозом «приступообразное переедание» (Smitham, 2008). Результаты этого исследования показали значительное уменьшение неумеренной потребности в еде: импульсивное обжорство снизилось настолько, что женщины больше не соответствовали диагностическим критериям приступообразного переедания. Но у этого исследования был нюанс: в нем не было контрольной группы для сравнения полученных результатов.

В долгосрочном восьмилетнем лонгитюдном¹³ исследовании приняли участие около 1500 человек (подростки и молодежь), и в нем оценивались интуитивное питание, расстройство пищевого поведения и психологическое здоровье (Hazzard et al., 2020). Исследователи обнаружили, что более высокие баллы по шкале интуитивного питания на момент

¹³ Лонгитюдное исследование – это научный метод, в котором изучается одна и та же группа объектов (людей) в течение времени, за которое эти объекты успевают существенным образом поменять какие-либо свои значимые признаки. – *Прим. ред.*

начала исследования в 2010 г., а также при повторном обследовании участников в 2018 г. ассоциировались с более низкими шансами следующих проявлений:

- симптомы депрессии;
- низкая самооценка;
- недовольство своим телом;
- нездоровое поведение, связанное с регулированием своего веса;
- экстремальное поведение, связанное с регулированием своего веса;
- компульсивное переедание.

Эти результаты показывают, что интуитивное питание в долгосрочном плане прогнозирует улучшение психологического и поведенческого здоровья по ряду результатов. Примечательно, что самая сильная профилактическая связь наблюдалась при компульсивном переедании. Это исследование дополняет количество научных работ, которые показали, что интуитивное питание однозначно способствует психологическому благополучию, и это нечто большее, чем просто отсутствие диеты и беспорядочного питания.

Тем не менее в двух более крупных исследованиях приступообразного переедания были контрольные группы для сравнения результатов. В этих исследованиях использовался подход, аналогичный процессу интуитивного питания, что также привело к значительному сокращению приступооб-

разного переедания (Kristeller, Wolever, 2011). В лечебном процессе применялся тренинг повышения осведомленности при приеме пищи, основанный на осознанности¹⁴ (МВ-ЕАТ), разработанный доктором Джин Кристеллер. Как показано в таблице, приведенной ниже, этот тренинг имеет много общего с интуитивным питанием. И хотя в программе МВ-ЕАТ нет специальной составляющей, которая требует отказа от соблюдения диеты, Кристеллер согласна с тем, что диета мешает гармонии разума и тела.

Интуитивное питание: решение для общего здоровья и профилактики расстройств пищевого поведения

Ряд исследований показывает, что интуитивное питание – это многообещающий и комплексный подход к здоровому питанию, который полезен для физического и психологического здоровья. В связи с растущим объемом исследований, показывающих, что «интуитивные едоки» едят разнообразную пищу, имеют лучшую самооценку, лучшую психологическую устойчивость и уменьшенную симптоматику расстройств пищевого поведения, мы считаем, что интуитивное питание может быть мерой предотвращения появле-

¹⁴ Тренинг навыков осознанного питания (МВ-ЕАТ – Mindfulness-Based Eating Awareness Training) разработан доктором Джин Кристеллер и используется для нормализации пищевого поведения. – *Прим. ред.*

ния расстройств пищевого поведения. Пришло время укрепить нашу независимость и вернуть в процесс питания ощущение удовольствия, преодолевая при этом паникерство и беспокойство.

В следующей главе мы объясним, почему пора избавиться от тех мер, которые применяются в здравоохранении в качестве «ведения войны с ожирением». Это провалившаяся парадигма, которая наносит вред, включая стигматизацию из-за веса, и увеличивает риск расстройств пищевого поведения, опасности которых документированно зафиксированы в официальном заявлении Академии расстройств пищевого поведения.

Особенности интуитивного питания

В приведенной ниже таблице обобщены результаты исследования особенностей интуитивного питания.

Примечание. Имейте в виду, что взаимосвязь интуитивного питания с меньшим количеством проблем с приемом пищи, самочувствием, удовлетворенностью жизнью и оценкой своего тела, вероятно, отражает степень подверженности влиянию стигматизации из-за веса и самой культуры питания.

У «интуитивных едоков» ниже	У «интуитивных едоков» выше
<p>Нарушения питания. Триглицериды. Эмоциональное переедание. Замалчивание (подавление своих мыслей, чувств и потребностей). Потеря контроля над питанием. Приютообразное переедание. Интернализация предвзятого отношения к полным людям. Артериальное давление. Недовольство телом</p>	<p>Самооценка. Благополучие и оптимизм. Разнообразие употребляемых в пищу продуктов. Восприятие и оценка тела. ЛПВП («хороший» холестерин). Интероцептивное восприятие. Удовольствие от еды. Проактивная копинг-стратегия. Психологическая устойчивость. Безусловное самоуважение. Удовлетворение жизнью</p>

ТАБЛИЦА 2.
СХОДСТВО МЕЖДУ ТРЕНИНГОМ МВ-ЕАТ И ПРИНЦИПАМИ ИНТУИТИВНОГО ПИТАНИЯ

Компоненты тренинга осознанного питания (МВ-ЕАТ)	Принципы интуитивного питания
<p>Обучение осознанию голода. Вкус и удовольствие от еды. Осознанность насыщения. Выбор рациона основан на вкусовых предпочтениях и пользе блюд. Осознанность питания без навязывания своих взглядов другим людям. Удовлетворение эмоциональных потребностей здоровым образом. Принятие тела без всякой критики. Легкие физические нагрузки</p>	<p>Уважать свой голод. Открыть для себя фактор удовлетворения. Уважать свою сытость. Удовлетворенность; помириться с едой; поддерживать свое здоровье шадящим питанием. Бросить вызов «пищевой полиции». Справляться со своими эмоциями доброжелательно. Уважать свое тело. Изменить отношение к движению и почувствовать разницу</p>

Глава 2. Падение на дно диеты

«Я просто не могу сесть на другую диету – вы моя последняя надежда...» Сандра всю жизнь сидела на диетах и знала, что больше не выдержит ни одной следующей диеты. Она уже сидела на всех диетах: палео, диета Whole 30 («Все 30 дней»), кето-диета, безглютеновая, безмолочная, диета без сахара, Weight Watchers (диета весонаблюдателей)... Диет слишком много, чтобы перечислить их все. Сандра была настоящим профи в соблюдении различных диет. Сначала сидеть на диете было увлекательно и даже весело: «Я всегда думала, что на этот раз диета будет другой». Таким образом, каждый новый курс похудения, новая диета или план питания могли подзаряжать ее новыми надеждами, и такое происходило каждое лето. Но в конце концов ей стало понятно, что со временем все потерянные килограммы неминуемо возвращаются.

Сандра дошла до точки – она поняла, что достигла дна диеты. Но к этому времени она уже была более одержима питанием и своим телом, чем когда-либо. Она чувствовала себя глупо: «Мне давно нужно было найти решение этой проблемы и держать ситуацию под контролем». Но она не осознавала того, что именно стигматизация веса, убеждение в том, что с ее телом что-то не так, и бесконечный процесс соблюдения диет, чтобы «исправить» это, довели ее до такого

состояния. Из-за постоянного пребывания на диетах Сандра все больше и больше думала о еде, и пища стала ее врагом. Из-за постоянных диет она чувствовала себя виноватой, когда не ела диетические продукты (даже если «официально» не была на диете в тот момент). Постоянное нахождение на диете включило в ее организме защитные механизмы, чтобы предотвратить ощущение голода, вызванное самовнушением, за счет замедления метаболизма.

Сандре потребовались годы, чтобы по-настоящему понять, что диеты не работают (да, она прекрасно знала о том, что диеты не работают, но всегда думала, что у нее это будет иначе и что ей они все-таки помогут). Хотя большинство экспертов и потребителей таких услуг согласны с тем, что модные диеты не работают, людям, находящимся под влиянием стигматизации из-за веса и, соответственно, одержимым своим телом, трудно поверить, что даже «разумная диета» бесполезна. Сандра была вовлечена в социальную мифологию современной эпохи и большую часть своей жизни, начиная со своей первой диеты в возрасте 14 лет, считала, что наша культурологическая миссия заключается в том, чтобы быть «худой и здоровой» с «большой верой в диету».

К 30 годам Сандра почувствовала себя в безвыходном положении. Несмотря на то что она уже не могла допускать даже мысли об очередной диете, она не осознавала, что большинство ее проблем с питанием на самом деле было вызваны именно диетами и различными программами питания. Санд-

ра была очень расстроена и рассержена: «Я знаю о диетах все!» И она действительно могла перечислять по памяти содержание калорий и макронутриентов в любых продуктах и была настоящей ходячей базой данных по нутрициологии. Но есть большой нюанс: как правило, безуспешность диеты не является проблемой знаний. Если бы у нас не было мотивации избежать стигматизации из-за веса, а для того, чтобы чувствовать себя комфортно в своем теле, нам были нужны всего лишь знания о продуктах и их питательных свойствах, большинство людей не обращались бы к диетам. Информация есть в свободном доступе. (Возьмите любой журнал о моде или о здоровье или просто загляните в интернет, и вы найдете огромное количество статей о диетах и сравнительных характеристик продуктов питания.)

Кроме того, чем усерднее вы стараетесь соблюдать диету, тем больше вам будет падать: будет действительно больно не добиться успеха, если вы все делали «правильно». Чем усерднее вы пытаетесь ограничивать свое питание, тем больше ваше тело и разум адаптируются к тому, чтобы пережить ощущение голода, вызванное самовнушением. Что касается ваших клеток, то при таком режиме питания вы просто пытаетесь их убить. В довершение ко всему ваш мозг посылает сигналы – особые химические вещества, которые заставляют вас употреблять большое количество пищи для выживания. В результате всего этого ваша тяга к еде возрастает до тех пор, пока вы не сможете ей противостоять, и у многих лю-

дей прессинг к приему пищи возрастает до потери контроля над питанием. Это как задержка дыхания: у вас есть иллюзия силы воли для ограничения своего дыхания, но в какой-то момент ваш организм не выдерживает этого ограничения, потому что ему нужен воздух, чтобы выжить. Когда вы наконец начинаете дышать, то сначала это будет, скорее всего, глубокий и судорожный вдох, нежели изящное и спокойное всасывание воздуха.

Симптомы негативных последствий диеты

Негативная реакция на диету – это кумулятивный побочный эффект соблюдения диеты (или какого-либо ограничения в питании с целью уменьшить размеры своего тела), который может быть краткосрочным или хроническим в зависимости от того, как долго человек сидел на диете. Побочный эффект может быть один, но их может быть и несколько. К тому времени, когда Сандра пришла в наш офис, у нее уже были классические симптомы негативных последствий диеты. Ей не просто надоело соблюдать диету – ограничения в питании ее измучили. Она ела мало пищи и все время была голодна, в результате ее организм страдал от голода, а ее метаболизм разрушался. Среди других симптомов были следующие.

- *Сама мысль о том, чтобы сесть на диету, вызывает тягу к «греховной» пище, такой как мороженое, шоколад и печенье.*
- *После прерывания или завершения диеты у нее снова начиналось переедание и возникало чувство вины.* Одно исследование показало, что постдиетические переедания происходят у 49 процентов людей, которые прекращают диету.
- *Слабое доверие к себе в отношении питания.* Понятно, что каждая диета научила вас не доверять своему организ-

му или пище, которую вы употребляете. Даже если терпит провал сам процесс диеты, эта неудача продолжает негативно влиять на ваше отношение к еде.

- *Ощущение, что вы не заслуживаете еды*, потому что считаете, что ваше тело не соответствует принципам телосложения, существующим в диетической культуре.

- *Сокращенная продолжительность диеты*. Продолжительность диеты становится все короче и короче. Эта неспособность соблюдать диету в течение длительного периода времени может заставить вас поверить в то, что вы плохо соблюдаете диету. Но диеты создают установку, которая вас и подводит, как упоминалось выше. Ваш организм очень умный, и он настроен на выживание. И он становится все умнее и умнее с каждым самовольно введенным ограничением в еде.

- *«Тайная вечеря»*. Большинству диет предшествует употребление продуктов, которые, как вы думаете, вы больше есть не будете. В этот период потребление пищи часто увеличивается. Такое переедание может произойти за один прием пищи или продолжаться пару дней. «Тайная вечеря» – это что-то вроде последнего шага перед «пищевым очищением», фактически это прощальный ужин под девизом «прощай, еда». Для одной нашей клиентки, Мэрилин, каждый прием пищи казался последним. В каждый прием пищи она ела до тех пор, пока не наедалась до отвала так, что начинала чувствовать себя некомфортно, потому что боялась, что боль-

ше никогда не будет есть. Неудивительно, ведь она сидела на диете с шестого класса – более двух третей своей жизни! У нее были попытки голодания и серии полуголодных диет. Таким образом, ее организм всегда чувствовал, что очень скоро начнется очередная диета, так что лучше поесть, пока можно. Поэтому каждый прием пищи был для Мэрилин борьбой с голодом.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.