ПИЩЕВОЙ МОНСТР

Почему мы переедаем, набираем вес и как сформировать правильные отношения с едой

ЖЕНЯ ДОНОВА

психолог,
практикующий АСТ-
и КПТ-терапевт

БОМБОРА

Евгения В. Донова

Пищевой монстр. Почему мы переедаем, набираем вес и как сформировать правильные отношения с едой

Серия «Записки российских блогеров»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68539581
Пищевой монстр. Почему мы переедаем, набираем вес и как сформировать правильные отношения с едой: Эксмо; Москва; 2023
ISBN 978-5-04-178106-4

Аннотация

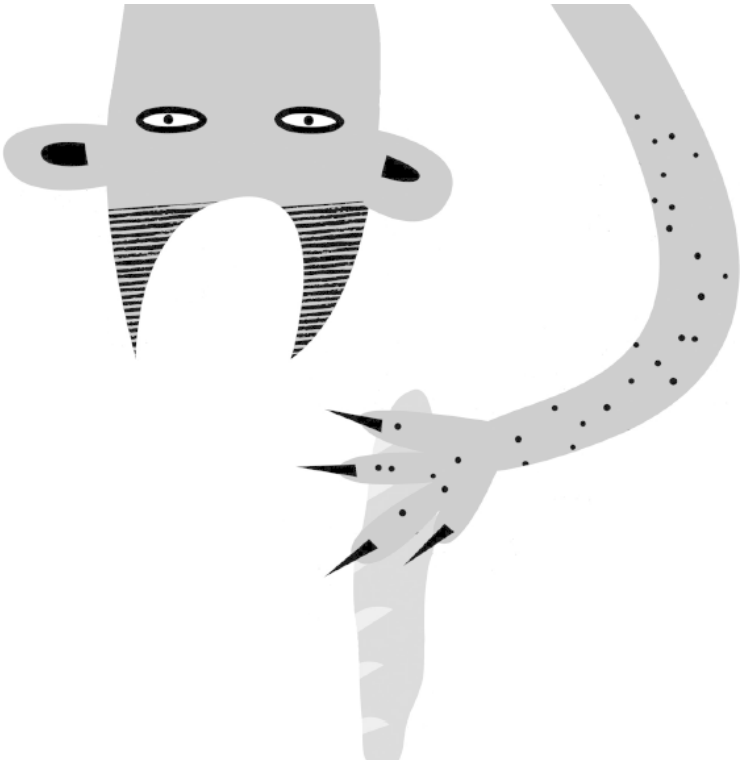
Новая книга Жени Доновой, практикующего психолога, автора блога о психологии пищевого поведения.

Автор объясняет, чем опасны дисгармоничные отношения с едой, откуда берется неприятие собственной внешности, что считается нарушением пищевого поведения, а что нормой. Вы узнаете о причинах и проявлениях РПП, физиологических и психологических последствиях компульсивного переедания, анорексии, орторексии, булимии и строгих диет и о том, как выстроить правильные отношения с едой, перестать переедать и набирать вес.

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

Содержание

Введение 8
Глава 1 14
Аня и пирожки 15
Как все начинается 20
Конец ознакомительного фрагмента. 30



Женя Донова
Пищевой монстр. Почему мы переедаем, набираем вес и как сформировать правильные отношения с едой

Я хочу посвятить эту книгу своей подруге Майе. Мы дружим 36 лет.

Когда я писала эту книгу, то часто вспоминала тебя.

Я горжусь тем, что ты стала примером того, как можно, несмотря ни на что, преодолеть свое РПП и обрести свободу в отношениях с едой

Под редакцией *А. Егоровой*

В оформлении обложки использована фотография *Ю. Моисеевой*

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:
Pikovit, DiskoDancer, KatineDesign / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

© Донова Е.В., текст, 2023

© Яхшиева Наталья, иллюстрации, 2023
© ООО «Издательство «Эксмо», 2023

Введение

Мы с вами живем в удивительное время: ни одно поколение до нас не могло похвастаться таким пищевым изобилием! Я могу, не вставая с кровати, открыть приложение в телефоне и заказать любую кухню: от китайской до греческой, и готовая горячая еда уже через полчаса будет стоять под дверью. Мне доступны практически любые продукты: выпечка, мясо, рыба и морепродукты, любые овощи и фрукты, даже самые экзотические. Соки, смузи, лимонады и сотни видов обычной питьевой воды. Нам больше не страшны дефициты и очереди, не нужно переписывать рецепты из газеты и бегать по всему городу в поисках нужных ингредиентов.

И на этом чудеса не заканчиваются. Мы живем в век информации. Любой человек, у которого есть смартфон и пароль от Wi-Fi, может выйти в интернет и узнать буквально ВСЕ о здоровом питании. О вреде сахара знают все, начиная с детсадовского возраста и заканчивая глубокой старостью. Мы в курсе про пользу овощей и фруктов, про принципы сбалансированного рациона, про быстрые и медленные углеводы.

Казалось бы: ура! Наконец-то наступило время, когда человек может правильно питаться, выбирая множество вкусных и полезных блюд для поддержания своего здоровья. Нам больше не нужно выживать – мы можем просто жить и кай-

фовать от еды, быть здоровыми и счастливыми. Давайте все представим, как бы выглядел такой мир.

А теперь посмотрим на реальное положение вещей.

Согласно статистике Всемирной организации здравоохранения, в 2016 году более 1,9 миллиарда взрослых старше 18 лет имели избыточный вес. Из них свыше 650 миллионов страдали ожирением.

С 1975 ПО 2016 ГОД ЧИСЛО ЛЮДЕЙ, СТРАДАЮЩИХ ОЖИРЕНИЕМ, ВО ВСЕМ МИРЕ ВЫРОСЛО БОЛЕЕ ЧЕМ ВТРОЕ[1].

Согласно последним данным, в странах Евросоюза 30–70 % взрослого населения имеют избыточный вес и 10–30 % страдают ожирением. В Европейском регионе каждый третий 11-летний ребенок имеет избыточную массу тела или страдает ожирением, а среди взрослых от лишнего веса или ожирения страдают более 50 %[2].

Установлено, что, если бы ученым удалось найти лекарство от ожирения, это продлило бы среднюю продолжительность жизни на четыре года. Для сравнения: если бы было найдено лекарство от рака, жизнь продлилась бы на один год. Понимаете всю серьезность ситуации, да?

---

[1] https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight

[2] https://www.euro.who.int/ru/health-topics/noncommunicable-diseases/obesity/data-and-statistics

* * *

А что же с пищевыми расстройствами? Неужели с таким количеством информации в открытом доступе люди все еще вызывают рвоту, следуют строгим диетам и переедают на фоне стресса?

Обратимся к мировой статистике[3]. В период с 2000 по 2018 год количество людей с расстройствами пищевого поведения в мире выросло более чем в два раза (с 3,4 до 7,8 %).

КАЖДЫЙ ЧАС В МИРЕ ОТ ПОСЛЕДСТВИЙ РАССТРОЙСТВ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ УМИРАЕТ ОДИН ЧЕЛОВЕК.

На примере нервной анорексии можно хорошо проиллюстрировать, как особенности современной жизни влияют на частоту пищевых расстройств.

Статистика демонстрирует, что распространение болезни увеличивается на 36 % каждые пять лет начиная с 1950 года[4]. Вы можете себе представить этот рост?!

Исследования говорят, что около половины девочек в возрасте 6–12 лет высказывают недовольство своей фигурой[5], хотят стать стройнее и избавиться от жира. Шесть лет! Вме-

---

[3] https://www.singlecare.com/blog/news/eating-disorder-statistics/

[4] https://www.pbs.org/wgbh/nova/thin/program_t.html

[5] https://behavioralnutrition.org/the-prevalence-of-eating-disorders-in-america/

сто того чтобы играть в куклы, гулять и радоваться жизни, эти малышки крутятся у зеркала, выискивая в себе недостатки.

* * *

Происходящее совсем не похоже на ту жизнерадостную картину, которую мы с вами себе намечтали. Под воздействием тонн информации, которая поступает к нам ежедневно из каждого утюга, люди тревожатся, переедают, набирают вес, садятся на диеты, зарабатывают себе пищевые расстройства и проблемы со здоровьем. Мы с вами, к несчастью, можем наблюдать распространение самой настоящей эпидемии расстройств пищевого поведения.

Пока вы не захлопнули книгу из-за страха наткнуться на новые пугающие факты и очередные нравоучения по поводу здорового образа жизни, спешу вас успокоить: книга вовсе не об этом.

Я ИСКРЕННЕ ВЕРЮ, ЧТО АБСОЛЮТНОГО БОЛЬШИНСТВА ПИЩЕВЫХ РАССТРОЙСТВ МОЖНО ИЗБЕЖАТЬ, ЕСЛИ ОБЛАДАТЬ АДЕКВАТНОЙ ИНФОРМАЦИЕЙ.

Эта книга – ваш навигатор в мире пищевого поведения. Прочитав ее, вы узнаете, что считать нормой, а что нарушением, откуда берутся расстройства пищевого поведения, как они работают и как следует к ним относиться. Мне очень хо-

телось показать вам изнутри, как «работают» пищевые расстройства, как они захватывают в плен нашу психику и следом – наши тела, и насколько неэффективными могут показаться в этот момент советы окружающих наподобие «просто перестань считать калории» или «надо просто меньше жрать». Мы развеем множество мифов: про правильное питание, силу воли и вред разных продуктов. Вы узнаете, как можно помочь себе сформировать здоровые пищевые привычки, при этом не скатиться в строгие ограничения и не начать срываться на вкусняшки.

Усаживайтесь поудобнее. Я постаралась сделать для вас эту книгу не только полезной, но еще легкой и интересной.

Ваша Женя

* * *

Я решила назвать героиню книги Аня в честь самого опасного расстройства пищевого поведения – нервной анорексии.

Все истории, приведенные в книге, – реальны и публикуются с согласия их авторов.

Вся личная информация изменена, чтобы сохранить конфиденциальность.

Аббревиатуры, которые будут часто использоваться в книге:

РПП – *расстройство пищевого поведения*
ПП – *правильное питание*
ИП – *интуитивное питание*
ИМТ – *индекс массы тела, рассчитанный по формуле:*

вес в кг/рост в м в квадрате

Глава 1

Аня и пирожки

Ане было шесть лет. На лето мама с папой отвозили ее в деревню к бабушке. Родители не могли остаться в деревне – им нужно было работать. Они приезжали на выходные, а всю неделю Аня проводила вдвоем с бабушкой.

В деревне было скучно. По соседству жили только пара мальчишек, но они были постарше и не хотели принимать Аню в свою компанию. Приходилось занимать себя самой: шататься по двору, помогать бабушке в огороде, играть в куклы, сидя на крыльце, и подолгу смотреть в окно.

АНЯ СКУЧАЛА ПО РОДИТЕЛЯМ И КАЖДЫЙ РАЗ ЖДАЛА ИХ ПРИЕЗДА.

Она даже завела тетрадку, в которой зачеркивала дни, оставшиеся до выходных.

Иногда родители не приезжали. Тогда они звонили соседке (у бабушки не было своего телефона) и просили позвать бабушку. Аня бежала за ней и просила тоже дать ей трубку, чтобы поговорить с мамой.

– Анют, нас позвали в гости на юбилей, мы завтра не приедем, прости, – говорил мамин голос из трубки.

В этот момент все внутри девочки обрывалось: ей оставалось зачеркнуть всего лишь один квадратик в своей тетрадке, а теперь их снова будет целых семь! Слезы в этот момент сами начинали литься из глаз, за ними накатывали всхлипы-

вания и приглушенные рыдания.

– Ты что там, плачешь? – говорила мама. – Ну ты чего! Ты уже взрослая! С бабушкой в деревне тебе лучше, чем в городе! Чего тебе тут делать? Дай-ка трубку бабушке.

Аня нехотя отдавала трубку, прятала лицо в ладонях и не могла унять рыдания. Как ей может быть лучше с бабушкой, если родители так далеко? Она готова была хоть целый день тихонечко сидеть одна дома, только чтобы вечером поиграть с папой в прятки, а еще чтобы мама уложила ее спать и подоткнула под бочок легкое летнее одеяло. А в деревне скучно и грустно! Бабушка весь день работает в огороде, по телевизору показывают одни новости, а ребят в округе вообще нет. Что тут может быть хорошего?! Мама что-то говорила про воздух, но Аня не видела разницы – что в городе, что в деревне дышалось одинаково. Единственное, что нравилось Ане в деревне, – это еда.

Бабушка очень вкусно готовила, даже лучше, чем мама. Почти каждый день пекла пирожки с капустой и картошкой, а иногда и с повидлом!

АНЯ ЕЛА ПИРОЖКИ, ЗАПИВАЯ ТЕПЛЫМ ПАРНЫМ МОЛОКОМ. В ЭТИ МИНУТЫ ОНА БЫЛА ПОЧТИ СЧАСТЛИВА, И ЕЙ ДАЖЕ НЕ ТАК СИЛЬНО ХОТЕЛОСЬ К МАМЕ.

Девочка с нетерпением ждала окончания лета и возвращения в город. Наконец родители забрали Аню домой – она была на седьмом небе от счастья! Всю дорогу обнимала маму

на заднем сиденье машины и не могла ею надышаться: мама пахла домом и уютом, рядом с ней хотелось улыбаться и еще немножко – плакать.

В дороге мама гладила Аню по спине.

– Что-то у тебя бочка появились, – задорно сказала мама, – это бабушкины пирожки, что ли? – И игриво ухватила Аню за животик. Девочка рассмеялась и уткнулась в мамину подмышку.

Вечером дома, когда все вещи уже были разобраны, наступило время купания. Мама позвала Аню в ванную и стала раздевать.

– Смотри-ка, ты и правда растолстела. – Мамин голос был уже совсем не веселый, а встревоженный. Она внимательно осматривала Анино тело, защипывая щеки, кожу на боках и животе. – Совсем тебя бабушка закормила! И что мы будем с этим делать?

– А что тут поделаешь. – Аня совершенно не знала, что делают в таких ситуациях.

– Что поделаешь? На диету надо садиться! Ты хочешь, как я, всю жизнь худеть, что ли?

Для Ани это была новость. Разве мама худеет? Но зачем? Это же мама, такая большая, мягкая, родная… Зачем ей быть худой? Непонятно.

– Мамочка, а зачем тебе худеть? – спросила Аня.

Мама в ответ грустно усмехнулась:

– Да ты посмотри на меня. – Она встала и слегка задрала

домашнее платье, чтобы показать Ане ноги выше колен. – У меня лишних килограммов двадцать пять! Всю жизнь мучаюсь от того, что толстая! – Мама схватила себя рукой за ногу, чтобы показать что-то Ане, но девочка никак не могла взять в толк, о чем мама говорит.

– Почему мучаешься?

– Да потому что толстой быть – некрасиво, Анют! Красивые женщины стройные, тонкие-звонкие, ходят в коротких платьицах, не стесняются надевать купальник.

– Но ты тоже красивая! – воскликнула девочка. – Ты самая красивая на свете!

Мама с какой-то странной грустью посмотрела на дочку.

– Ничего ты не понимаешь, глупышка. Никакая я не красивая. Вот похудею – и буду красивой. И тебе похудеть не мешало бы. С завтрашнего дня на диету садимся.

НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕГО КУПАНИЯ АНЯ СМОТРЕЛА ТО НА СЕБЯ, ТО НА МАМУ, ПЫТАЯСЬ ОСОЗНАТЬ ТО, ЧТО ОНА ТОЛЬКО ЧТО УЗНАЛА. ОКАЗЫВАЕТСЯ, ОНИ – НЕКРАСИВЫЕ!

Оказывается, чтобы быть красивой, нужно быть худой! А это значит – не есть бабушкины пирожки? Но ведь они такие вкусные, от них так приятно пахнет, но самое главное – без бабушкиных пирожков в деревне будет совсем уж тоска смертная. Что же делать?

В тот день Ане было очень тревожно, она долго крутилась

в кровати и не могла уснуть. Она так долго ждала возвращения домой! Мечтала, как будет обниматься с мамой и играть с папой. Но сейчас все это не приносило ей никакого удовольствия.

ВСЕ, О ЧЕМ ОНА МОГЛА ДУМАТЬ, – ЭТО ПРО ТО, ЧТО ОНА НЕКРАСИВАЯ.

Как будто рядом с ней на подушке поселился маленький злой монстр, который непрерывно нашептывал ей всякие неприятные слова:

– Интересно, другие люди это тоже видят? Что ты некрасивая? Может быть, мальчишки в деревне именно поэтому не захотели брать тебя к себе в игру? А когда ты отворачиваешься, наверное, другие люди тыкают в тебя пальцем и смеются над тобой!

Ане было тревожно и грустно, в тот вечер она уснула очень поздно.

Как все начинается

Чтобы как можно понятнее объяснить, как начинает нарушаться питание, приведу простой пример.

Допустим, родился ребенок. По умолчанию у него абсолютно спокойное отношение к какому-то явлению. Например, к дождю. Идет дождь – мокро. Можно надеть резиновые сапоги, потопать по лужам, разбрызгивая воду по сторонам. Нет дождя – тоже отлично, можно бегать в босоножках и загорать на солнышке. Если оставить все как есть, человек сохранит адекватное восприятие дождя на всю жизнь.

ВАЖНО ОГОВОРИТЬСЯ: АДЕКВАТНОЕ – ЭТО НЕ ЗНАЧИТ БЕЗ ЭМОЦИЙ И БЕЗ НЕГАТИВНОГО ОПЫТА.

Например, сильный ледяной дождь – это неприятно, из-за этого наш герой может его не любить. А теплый летний грибной дождик с радугой – это красиво и немного романтично, под ним можно прогуляться, не боясь промокнуть. Возможно, в какой-то момент ребенок попадет в ливень и промочит ноги. Это будет неприятно. А может, и не промочит – в любом случае это будет опыт. Именно так в течение жизни у человека сформируются совершенно уникальные отношения с таким явлением, как дождь.

А что будет, если в детстве к нашему герою приставить очень тревожную бабушку, которая, когда была маленькая,

попала в сильный дождь, промокла, заболела воспалением легких и чуть не умерла? Бабушка будет постоянно рассказывать ужастики про дождь: что в дождливые дни нужно сидеть дома, что если тебе и нужно куда-то выйти, то непременно надо утеплиться и поддеть шерстяные носки, что промочить ноги или, не дай бог, голову – это очень-очень опасно.

Что тогда будет с нашим малышом? Скорее всего, дождь начнет вызывать у него тревогу, он будет бояться выходить на улицу, когда там сыро, будет избегать луж и ручейков, откажется ходить в бассейн или даже ездить отдыхать на море, потому что будет бояться промочить голову и заболеть.

Когда он станет постарше и вступит в подростковый возраст, он может понять, что бабушкины ужастики надуманы, и пойдет гулять под дождем всем назло, промокнет насквозь, заболеет и угодит в больницу. Он будет злиться оттого, что бабушкино пророчество сбылось, но любить от этого дождь не начнет. Он вырастет и станет взрослым мужчиной, который ненавидит сырую погоду. В дождливые дни у него будет портиться настроение и болеть голова. И своим детям он тоже будет рассказывать, как в детстве чуть не умер, попав под дождь.

Этот пример я привела для того, чтобы показать, как сильно может повлиять на наше восприятие действительности близкий взрослый, оказавшийся с нами рядом в детстве.

А теперь наконец-то про еду!

КОГДА РЕБЕНОК ПРИХОДИТ В ЭТОТ МИР, У НЕГО СКЛАДЫВАЮТСЯ СВОИ УНИКАЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ С ЕДОЙ И ТЕЛОМ.

Какие-то дети любят мясо, с удовольствием едят тефтели, сосиски и пельмени. Другие малыши любят супы. Третьи предпочитают каши. Кто-то ест больше, кто-то меньше. Кто-то будет крепышом, самым высоким в группе детского сада. Кто-то – наоборот, хрупким миниатюрным ребенком.

ЛИШЬ В ОДНОМ ПОЧТИ ВСЕ ДЕТИ СОВПАДАЮТ: В ЛЮБВИ К СЛАДКОМУ.

Ученые провели исследование, в котором участвовало 143 ребенка[6]. Участников разделили на две группы: те, кто очень любит сладкое, и те, кто меньше в нем заинтересован. Была выявлена четкая корреляция между параметрами роста и интересу к сладостям: сладкое любят те дети, которые активно растут! Любовь к десертам в детстве нормальна, детям нужно много энергии, и быстрые углеводы в этом отношении – самый простой способ ее получить.

Возвращаясь к питанию детей. Если взять обычного здорового ребенка, который растет и развивается адекватно возрасту, то (если не вмешиваться) его пищевое поведение – то самое пресловутое **интуитивное питание**, о котором сей-

[6] https://www.sciencedaily.com/releases/2009/ 03/090318140624.htm

час так модно говорить и писать. А именно:

- ребенок ест, когда голодный;
- останавливается, когда сытый;
- знает, чего ему хочется, а чего нет;
- много двигается;
- открыто выражает свои эмоции;
- обращает внимание на сигналы тела.

Все это – **принципы интуитивного питания** (да-да, ИП – это не только есть то, что хочешь, там много моментов, но об этом позже). Родители могут приходить в ужас от того, как ест ребенок: иногда он может в обед сгрызть только свежий огурец с грядки, а иногда, накатавшись зимой с горки и нагуляв аппетит, навернуть взрослую порцию пельменей со сметаной. Могут быть «сладкие» дни, а могут быть дни совсем без сладкого. Он может намазать сливочным маслом клубнику или окунать в кетчуп печенье – все это признаки здорового интереса к еде, так ребенок экспериментирует и выбирает то, что ему нравится, формируя здоровые отношения с едой.

При таком раскладе все закончится благополучно. Малыш вырастет, его рост замедлится и прекратится, интерес к сладкому снизится до нормы. Он будет любить какие-то продукты, а какие-то будут вызывать у него отвращение.

МЫ ПОЛУЧИМ ВЗРОСЛОГО ИНТУИТИВНОГО ЕДОКА, КОТОРЫЙ

ПРОЖИВЕТ ВСЮ ЖИЗНЬ В ПЛЮС-МИНУС СТАБИЛЬНОМ ВЕСЕ.

Но…

Приставьте к интуитивно питающемуся ребенку тревожного родителя, и идеальная картина тут же начнет рассыпаться – вспоминаем бабушку, которая боится дождя. В этот момент то самое нетронутое идеальное пищевое поведение (которое, напомню, взрослым может казаться ужасающим) начинает деформироваться.

Деформации пищевого поведения могут быть как у детей, так и у взрослых. Что это может быть?

– Заедание неприятных эмоций.
– Неприятие своего тела и желание похудеть.
– Переедания во время застолий и праздников.
– Подсчет калорий с целью не переесть.
– Тревога из-за веса, еды, стиля питания и др.

Семья переехала, когда мне было девять, пришлось сменить школу. После уроков приходила домой и накладывала себе гигантские порции: пока я ела, я была одна и меня не трогали. Сейчас понимаю, что заедала стресс, что мне нужно было время, чтобы переварить школьный день у себя в голове. Если я не садилась есть сразу, меня тут же сажали делать уроки. На мои протесты, что мне нужно отдохнуть после школы, мне говорили: «Где ты там могла устать».

Настя, 32 года

В детстве у меня была няня, с которой мне нравилось больше, чем с мамой: она меня не ругала, не оценивала и часто покупала мне маленькую пачку чипсов с беконом. Угадайте, чем я втихаря переедала, когда у меня появились первые деньги?

Марина, 28 лет

Воровала конфеты, фантики прятала под матрасом, а потом в ванне их сжигала. Читала, исключительно заедая книги кусочками сахара, в 80-х особо нечего было поесть. К 30 годам весила 187 кг.

Елена, 40 лет

В детстве мне запрещали жвачки. В детском саду подбирала пожеванные жвачки с земли, счищала пальцами грязь и жевала.

За обедом часто были комментарии от мамы: «Порция как у папы! Может, уже хватит? Жрешь как мужик».

Алена, 28 лет

А теперь давайте вернемся к нашей героине Ане. С чего все началось? Со стресса.

Для ребенка, который, как и задумано природой, привязан к своим родителям и хочет быть с ними рядом, несмотря на обстоятельства, целое лето прожить вдалеке – настоящий стресс.

Как отреагирует каждый конкретный ребенок на этот стресс – неизвестно. Кому-то могут начать сниться кошма-

ры, кто-то будет грызть ногти, кто-то выдержит это испытание легче, чем другие дети.

АНЯ НАШЛА УТЕШЕНИЕ В ЕДЕ. БАБУШКИНЫ ПИРОЖКИ СТАЛИ ДЛЯ НЕЕ ОПОРОЙ И ПОДДЕРЖКОЙ.

Яркий домашний вкус окутывал ее и давал ощущение уюта, которого ей так не хватало вдали от мамы. Это еще не расстройство пищевого поведения, но уже нарушение, сигнал: «Мы не справляемся со стрессом, нужно что-то менять». Если родители в этот момент могут адекватно оценить ситуацию и устранить источники стресса, если им удается успокоить ребенка без еды, окружить теплом и любовью, дать ощущение того самого безусловного принятия, у неокрепшего пищевого поведения есть все шансы восстановиться и вернуться к интуитивному питанию.

Но что мы наблюдаем в ситуации с Аней?

МАМА НЕ ГОТОВА БЕЗУСЛОВНО ЕЕ ПРИНИМАТЬ – НАОБОРОТ, ОНА ЯВНО ДАЕТ ПОНЯТЬ: С ЛИШНИМ ВЕСОМ ТЫ УЖЕ НЕ ТАК ХОРОША, КАК РАНЬШЕ, ПОРА ИСПРАВЛЯТЬСЯ.

Более того – мама на своем примере демонстрирует Ане, что относиться к себе хорошо тогда, когда ты поправилась, ни в коем случае нельзя: это неправильно, нечестно. Сначала похудей – потом наслаждайся собой.

Согласно исследованиям, молодые девушки, чьи матери

говорят и транслируют идеи о разделении еды на плохую и хорошую, почти в 1,5 раза чаще заболевают расстройствами пищевого поведения, чем те, чьи матери демонстрируют нейтральное отношение к еде. Более того – разговоры о весе и диетах тоже повышают риски в 1,5 раза[7].

Моя мама всю жизнь сидела на диетах. И я вместе с ней, примерно с 16-летнего возраста. Например, она готовила себе какой-то ужасный рис с горохом по рисовой диете, и мы тоже были вынуждены его есть, потому что «вы тут не в ресторане». Помню, как маленькая заглядывала в меню этой диеты и ждала, когда же будет рис хотя бы с ананасом.

Мама осуждала тех, кто «раскабанел», «постарел», «распустился», делала замечания папе и нам всем. Повлияло ли это на меня? Конечно.

Я осознанно сидела на диетах 10 лет. В итоге у меня было недержание кала и булимия. Я состояла во всех группах для анорексичек, делала жгучие перцовые обертывания от целлюлита, тренировалась до седьмого пота и падала в голодные обмороки.

Мне кажется, что это самое худшее – быть похожей на свою мать.

Анастасия, 30 лет

Я покупаю вкусности и прячу их в ящик стола. Быстро ем, когда мама выходит из комнаты или из дома. Иногда ем чипсы и проветриваю комнату,

[7] https://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/fullarticle/1700514

чтобы мама не учуяла запах. Упаковки прячу в центр мусорного ведра, чтобы случайно не засветить.
Карина, 22 года

Моя мама – медик и всегда была помешана на очищении организма, травках и диетах. Когда мне было 10, она села на диету Дюкана и принудительно посадила меня (хотя мой вес был нормальным). После нескольких недель этой диеты у меня вес поднялся, я стала отекать и начались проблемы с почками.
Алиса, 24 года

Множество данных говорит в пользу того, что стигматизация лишнего веса, тревога родителей вокруг него, замечания, что ребенок поправился, ведут лишь к развитию эпидемии ожирения и расстройств пищевого поведения[8].

* * *

Когда в подростковом возрасте я немного набирала вес (3–4 кг), мама сразу начинала меня гнобить, что ей противно на меня смотреть и что я такая толстая и ужасная в своих 56 килограммах, только и делаю, что жру, не то что остальные девчонки.

Когда я садилась на диету, она очень мной гордилась, рассказывала всем, что ее ребенок такой молодец – похудел на 10 кг! Обычно она меня никогда

[8] https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26789834/

не хвалила, поэтому я очень старалась заслужить ее одобрение, хотя по ночам мне снились сосиски с пюре, а от диеты на 500 калорий в день тряслись руки.

Вся моя жизнь состоит из циклов «диета – срыв». Сейчас я вешу почти на 30 кг больше, чем в подростковом возрасте, и никак не могу заставить себя полюбить простые продукты вроде овощей и фруктов, потому что они ассоциируются у меня исключительно с диетами.

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.