

Розділ 1. Нездорове середовище здорового харчування

Середовище спеціалістів зі здорового харчування, чи радше «правильного» харчування, на мою думку, інколи доволі токсичне. Більшість спеціалістів вважають, що вони краще за клієнтів знають, що їм потрібно. Переконують, що є лише один шлях змін і він точно працює, якщо від нього не відхилитися. Здебільшого це так і є, проте витримати такий спосіб харчування та спосіб життя може дуже маленький відсоток людей. Тому принцип роботи багатьох — це говорити, як правильно, і потім контролювати відхилення від правил, соромити за помилки та «зриви», у гіршому разі — говорити про брак сили волі та мотивації, розповідати, які люди ліниві. У результаті клієнти бояться відхилитися від цих правил харчування, сказати, що вони не витримують такої програми і зриваються. Вони бояться сказати, що не витримують «правильних» порад, і починають брехати. Спочатку спеціалісту, а потім собі. Вони замовчують потайки з'їдені «некорисні» продукти. Найприкріше те, що там, де є брехня, немає прогресу.

Більшість дієтологів та нутриціологів сприймають невдачі клієнтів просто як брак сили волі й самодисципліни. Це тримається на когнітивних упередженнях

та віруваннях. У когось зі спеціалістів є розлад харчової поведінки, часто орторексія, про яку йтиметься окремо в цій книжці. Для будь-якого спеціаліста — це найгірший шлях, бо він не веде до розвитку. А надто в дієтології, науці, яка лише на початку свого розвитку. Дієтологія зараз на стадії тестування різних підходів і вивчення своїх помилок, про що свідчить неможливість приборкати поширення захворювань на ожиріння.

Така природа людини — багатьом легше звинуватити когось, ніж усвідомити, що потрібно прийняти свої помилки і змінювати тактику. Тривожність щодо їжі — це найменше, що стається. Клієнтам торочать про брак сили волі та дисципліни. І люди звинувачують себе. Насправді лише клієнт знає, що йому потрібно для змін, треба лише допомогти йому дослідити це. Десятки років тому люди йшли до спеціалістів, щоб отримати доступ до їхніх знань, бо самим знайти потрібну інформацію було важко. Зараз знайти будь-яку інформацію, про що завгодно, дуже просто. Завдання спеціалістів — допомогти людині дослідити свої потреби, той чинник, що впливає на поведінку, і знайти ефективний спосіб досягти своєї мети. Клієнти не повинні боятися говорити про те, що їм не вдається, бо такі «помилки» — це і є найважливіший крок до змін. Так можна зрозуміти, де найважче, як потрібно пробувати по-іншому. Моменти переїдань, «зривів» — це найкращий практичний тренажер для змін. Тому якщо вас соромлять за помилки й відхилення від програм або турботливо пишуть «ми всі люди, нічого страшного» (я бачила колись такий коментар спеціаліста на повідомлення клієнтки, яка з'їла 20 г шоколаду і дуже перепрошувала за це), то це шлях до тривожності. Спеціаліст мав би поцікавитися, наскільки обмежує клієнтку

програма харчування, що б їй хотілося додати в раціон, про що вона постійно думає. Максимально дослідити і зрозуміти, де підхід не працює і як можна по-іншому. Такі «зриви» — найкращий індикатор для дієтолога, що підхід не працює, треба його змінювати. Оскільки 20 г шоколаду — це вже знак: щойно людина відпустить ситуацію, з'явиться набагато більше солодкого, і вона не зможе це контролювати.

Є люди, яким потрібно говорити, що робити, вони справді потребують чітких правил і чийогось контролю. Це категорія людей, яких, за словами психологині Естер Перел, майстер-клас якої я проходила, виховували в дитинстві за принципом контролю та правил, їм майже не давали змоги вирішувати самостійно. Тому вже в дорослому житті вони важко ухвалюють рішення самостійно, завжди шукають підтвердження правильності власних дій. Проте навіть якщо клієнт прийшов задля того, щоб йому сказали, як робити правильно, завдання спеціаліста з харчування — допомогти йому краще зрозуміти себе, інакше зміни будуть лише тимчасовими, бо таким людям потрібен мотиватор протягом усього життя, а це можуть дозволити собі не всі.

Другий тип людей — це ті, кому в дитинстві давали повну свободу, вони вчилися самостійних рішень. У дорослому віці ці люди не потребують жорстких правил, настанов, їм потрібно лише показати правильний напрям щодо дослідження своєї поведінки. Вони ставлять багато запитань. Ставлять під сумнів твердження спеціаліста. Про таких людей часто говорять, як про важких клієнтів, які не хочуть змінюватися. Насправді це не так.

Коли я тільки починала працювати коучем зі здоров'я, до мене прийшла дівчина, яка хотіла змінити харчування. Кілька лікарів дали їй поради щодо



Question about client

Melinda Huffman National Society of Health Coaches <huffman@nshcoa.com> 23 листопада 2021 р. о 23:21
 Кому: Yulia Vasylenko <vasilenko.yy@gmail.com>

Hello Yulia!

Interesting patient situation! Thank you for reaching out!
 Motivational interviewing within a health coaching context gives us conversational tools to use that take the pressure off of the clinician "to motivate". We don't have the task to motivate the patient. We do something that is much more long lasting... We guide the patient to DISCOVER their OWN motivation to change behavior, by the conversation we engage them in...

способу життя — і їх потрібно було виконати. Проте хоч би що ми з нею робили, нічого не залишалось постійним, зміни не були стійкими. Здавалося, що вона все одно робила так, як звикла раніше. Я спілкувалася з нею за всіма правилами коучингу, але в якийсь момент мені потрібно було зрозуміти, що я роблю не так. Я звернулася до професорки Національного товариства коучів зі здоров'я (The National Society of Health Coaches), у якому я навчалася, за порадою, що робити, якщо не вдається допомогти клієнці змінитися. Професорка та співзасновниця Товариства Мелінда Коуфман відповіла — і її слова стали для мене головним маяком у моїй діяльності. Вона написала таку фразу: «Ми не мотивуємо клієнтів, ми робимо те, що триває набагато довше... Ми допомагаємо клієнтам знайти їхню власну мотивацію щодо зміни поведінки завдяки спілкуванню з ними...».

Ми співпрацювали з моєю клієнткою кілька місяців. Через рік вона мені написала, що тепер харчується збалансованіше, у неї стабільний рівень енергії. Я була шокована, оскільки рік тому, коли ми завершили нашу програму співпраці, я була впевнена, що вона не зміниться, оскільки не було чітких результатів, а лише часткові зміни в поведінці. Проте, як сказала моя професорка, головне допомогти людині відшукати власну

мотивацію та знайти інструменти, що підходять саме їй. Навіть якщо здається, що змін, на які ви розраховуєте, немає, але ви вже можете краще розуміти себе та свою харчову поведінку, — зміни будуть.

Така ситуація була в мене і з іншою клієнткою. Вона — молода мама. Головна її проблема полягала в хаотичному харчуванні та великій кількості солодкого, на яке вона постійно «зривалася». Ми працювали з нею для того, щоб трішки збалансувати раціон, паралельно додаючи продукти, у яких вона раніше себе обмежувала, а в результаті переїдала ними, і тепер хотіла навчитися смакувати, повільно споживати їх, щоб отримувати ще більшу насолоду. Ми враховували її ритм життя на той момент, «легалізували» некорисне. Вона вчилася чути свої сигнали голоду та насичення. Дуже важливим чинником була відсутність нормального сну. Проте на той момент, поки її син був немовлям, змінити ситуацію було неможливо. Довелося перечекати цей період і пробувати допомагати собі маленькими діями, щоб збалансувати раціон. Вона намагалася вчасно споживати корисну й обов'язково смачну їжу, але коли хотіла круасан із кавою чи шоколадку, то завжди дозволяла собі це їсти, смакувала цими продуктами. Спочатку боялася набрати вагу, але вчилася гамувати почуття провини і смакувати, не поспішати, їсти стільки, скільки смакує, без переїдань. Вона вчилася заспокоювати себе, що не потрібно переїдати, бо тепер можна їсти ці продукти завжди, коли схочеться. Через пів року ця клієнтка мені написала, що не помітила, як схудла на 5 кг, навіть нічого не роблячи. Просто почала їсти, коли їй хотілося, їсти солодке без почуття провини тоді, коли хотілося, бо насправді не потрібно «переїдати про всяк випадок».

Так відбувається завжди, принаймні в моїй практиці. Коли мозок спокійний і «нагодований», люди мають інструменти екологічного проживання емоцій.

Тому варто завжди пам'ятати, що має бути індивідуальний підхід до кожної людини. Навіть якщо до дієтолога приходять клієнти, який звик діяти за інструкціями, йому також треба допомогти дослідити себе і зрозуміти, як можна по-іншому і що потрібно саме йому. Ця книжка допоможе розібратися із цими проблемами й надасть інструменти для того, щоб постійно навчитися зчитувати і змінювати свою харчову поведінку.

Дієти не працюють. Що тоді працює?

Людство постійно шукає ідеальний варіант харчування, щоб знизити масу тіла. Майже кожного року з'являється щось нове. Особливо це стосується якихось окремих продуктів, які потрібно додати в раціон чи, навпаки, вилучити, — і тоді буде результат. Як не крути, але пошук «магічної пігулки» існуватиме завжди, бо всім нам хочеться віднайти простий спосіб вирішення будь-якого питання.

Наукове середовище, своєю чергою, наразі говорить про те, що результати від більшості дієт, як щодо маси тіла, так і щодо впливу на здоров'я, зникають через 12 місяців.

2020 року опублікували дослідження, проведене за участю 21,942 пацієнтів. Вони випробовували 14 різних дієт і 3 контрольні. Порівняно зі звичайною дієтою, дієти з низьким вмістом вуглеводів і жирів мали схожий ефект на втрату ваги (4,63 кг проти 4,37 кг за

шість місяців, обидві з помірною впевненістю) та на зниження артеріального тиску.

Деякі дієти, зокрема Аткинса, DASH та Zone, показали найкращі результати у втраті ваги та зниженні артеріального тиску через шість місяців. Проте через 12 місяців динаміка втрати ваги взагалі знизилася серед усіх дієт і популярних моделей харчування.

Загальний висновок — більшість дієт протягом шести місяців приводять до помірної втрати ваги та значного зниження факторів ризику серцево-судинних захворювань, особливо артеріального тиску. Але через 12 місяців ефект дуже знижується^[8].

Ще одне більш раннє дослідження наводить схожу статистику щодо тривалості результатів від дотримання дієт. 2000 року дослідження вивчало успішність втрати ваги та підтримки ваги протягом трьох років у вибірці на основі даних 854 суб'єктів у віці 20–45 років на початку дослідження. Більше половини (53,7%) учасників дослідження набрали вагу протягом перших дванадцяти місяців, лише кожен четвертий (24,5%) успішно уникнув збільшення ваги протягом трьох років, і менше, ніж один із двадцяти (4,6%), втратили її підтримували вагу^[9].

Нині найбільш демонізований макронутрієнт — це вуглеводи. Низьковуглеводні дієти дуже поширені, оскільки вони дають швидкий результат, проте втримати його довго майже неможливо. Тут варто розуміти, що якщо раніше у вашому раціоні переважали вуглеводи, особливо прості, у вигляді будь-яких солодощів, випічки, фруктів тощо, то під час низьковуглеводної дієти з дефіцитом «швидкої» глюкози організм починає залучати до енергозабезпечення глікоген у печінці та м'язах. Глікоген — це полісахарид глюкози, що служить

формою зберігання енергії. Глікоген утворюється та зберігається в клітинах печінки та м'язів, які гідратуються чотирма частинами води. Тому, коли в раціоні суттєво зменшується частка вуглеводів, організм активно залучає глікоген, а оскільки до нього «прив'язано» достатньо багато молекул води, то разом із глюкозою йде і багато води. Тому схуднення відбувається саме через втрату води майже в перші дні дієти. Це тимчасове схуднення, коли втрачено не жирову частку тіла, а глікоген та воду. Щойно в раціон повертаються вуглеводи, повертаються і втрачені кілограми, бо організм знову зберігає надлишок енергії у вигляді глікогену та збільшення жирової тканини. Тому секрет такої дієти, як і будь-якої іншої, лише в її тривалості. Поки людина дотримується правил, результат стабільний, щойно харчування змінюється — вага повертається знову. Звичайно, якщо для вас харчування майже без вуглеводів комфортне, не створює обмежень у соціальних стосунках, ментальному стані, не має впливу на здоров'я та самопочуття, то такий спосіб харчування може бути вашим. Проте хочу нагадати про дослідження, яке попереджає про певні наслідки для здоров'я через низьковуглеводні дієти.

Автор дослідження впливу низьковуглеводних дієт на здоров'я, професор Мацей Банах із Медичного університету Лодзі, Польща, сказав: «Ми виявили, що люди, які дотримуються дієти з низьким вмістом вуглеводів, піддаються більшому ризику передчасної смерті. Ризики також були підвищені для окремих причин смерті, зокрема ішемічної хвороби серця, інсульту і раку. Треба уникати цих дієт».

Його дослідження проспективно вивчало взаємозв'язок між дієтами з низьким вмістом вуглеводів,