

АННА ЛОПАТУХИНА

спортивный диетолог,
фитнес-нутрициолог, психолог

ПЕРЕСТАТЬ ЗАЕДАТЬ

Как избавиться от эмоционального
переедания
и сделать пищу источником
силы, а не расстройства

Почему
случаются
«срывы»
и приступы
переедания?

Как побороть
внутреннего
критика
и принять
себя?



Компульсивное
переедание: чем
оно отличается
от анорексии
и булимии?



Почему диеты
приводят
к набору
жировой
массы тела?

Справлюсь. Книги-маяки, которые
помогут пройти тяжелые времена

Анна Лопатухина

**Перестать заедать. Как избавиться
от эмоционального переедания
и сделать пищу источником
силы, а не расстройства**

«ЭКСМО»

2025

УДК 159.92
ББК 88.5

Лопатухина А. С.

Перестать заедать. Как избавиться от эмоционального переедания и сделать пищу источником силы, а не расстройства /

А. С. Лопатухина — «Эксмо», 2025 — (Справлюсь. Книги-маяки, которые помогут пройти тяжелые времена)

ISBN 978-5-04-229722-9

Испытываете гнев, скуку, одиночество и снова и снова возвращаетесь к холодильнику? Не в силах отказаться от кусочка тортика, потому что он поднимет настроение? Не получается похудеть и полюбить свое тело, как бы ни старались? Компulsive переедание может незаметно превратить вас в заложника еды, маскируясь под «просто перекус» и «еще кусочек лишним не будет». Каждая подобная отговорка только ухудшает ваше здоровье и загоняет в порочный круг зависимости. В книге Анна Лопатухина расскажет, почему мы «заедаем» эмоции, как остановить череду срывов и услышать истинные потребности своего тела. Вы найдете упражнения для контроля эмоций, дневники питания от эксперта, стратегии по корректировке пищевого поведения, техники работы с убеждениями и многое другое! Пользуясь советами автора, вы поймете, что внутренний покой — естественное состояние, а ваше тело подвластно не капризам аппетита, а только вам. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.92

ББК 88.5

ISBN 978-5-04-229722-9

© Лопатухина А. С., 2025

© Эксмо, 2025

Содержание

| | |
|-----------------------------------|----|
| Введение | 8 |
| Глава 1 | 12 |
| «Обычное» переедание | 13 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 16 |

Анна Лопатухина
Перестать заедать. Как избавиться от
эмоционального переедания и сделать
пищу источником силы, а не расстройства



Серия «Справлюсь. Книги-маяки, которые помогут пройти тяжелые времена»



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

© Казаринова М.Д., художественное оформление, 2025

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

Введение

А вы свободны от пищевой зависимости? Я – да!

Одно из самых ярких воспоминаний моей жизни – это день, когда я почувствовала, что свободна. Мозг окончательно закрепил новые модели поведения в отношении питания.

Представьте себе жизнь, в которой вы беззаботно относитесь к еде и уверены, что можете съесть нужное вам количество, получив полное удовлетворение. Это не мечта, теперь это – реальность.

Лодка медленно и плавно скользит по тихой глади воды. Едва слышный плеск волн за кормой, яркое солнце ласкает кожу. Меня переполняет безграничная радость от встречи с друзьями, мягкий ветер приятно холодит разгоряченную кожу. За оживленными разговорами мы не замечаем, как пришло время обеда, и только ароматы, доносящиеся со стороны стола, будоражат воображение. Я чувствую, что голодна. Нас ждет восхитительный обед: сочное мясо, хрустящий ароматный хлеб, свежие овощи и спелые фрукты. Я наслаждаюсь приемом пищи без напряжения и при этом получаю настоящее удовольствие.

Сытые и довольные, ребята затеяли прыжки в воду. Нам так весело! Красота пейзажа вокруг завораживает. Темная синяя вода и контрастом ей – ясное голубое небо. Напротив – исполинские скалы и пещера. Все плывут по направлению к ним.

Я прыгаю в воду последней. Она нежно принимает меня в свои объятия. Прохладная и свежая. Неторопливо плыву в направлении скал; чувство спокойствия и умиротворения разливается приятной негой по всему телу.

В голове нет никаких отвлекающих мыслей, только ощущение своего тела от кончиков пальцев до головы. И внезапно приходит осознание: «Я свободна! Наконец-то я свободна!» Тело покрывается мурашками, и я физически чувствую, как счастье наполняет меня. Да, это именно оно, то самое долгожданное счастье. Абсолютное. Улыбка на губах – доказательство этого ощущения.

Наконец-то я свободна от компульсивного переедания. Мой путь к этому был долг и тернист. Я смогла полностью довериться своему телу, понимая и всецело принимая его природную мудрость. С этого дня моя жизнь изменилась.

Уже более пяти лет я помогаю взрослым и подросткам нормализовать пищевое поведение, передаю свои знания и оказываю поддержку. Если вы столкнулись с компульсивным перееданием, то благодаря этой книге придет понимание, что с вами происходит. Она может выступать в качестве инструмента по самодиагностике и самопомощи, сделает вашу работу со специалистами максимально продуктивной. А еще книга может изменить ваш взгляд на питание в целом. Даст мощную мотивацию для конструктивных перемен. Вы поймете, что переедание – это не часть вашей идентичности. Это проблема, которую вы способны решить.

Когда-то я мечтала встретить человека, который поддержал бы меня и поделился своими знаниями. Было много негативного опыта. Я потратила немало времени, сил и средств, пока нашла реально работающие инструменты и действенные методы борьбы с расстройством пищевого поведения (РПП). Это был непростой путь, но благодаря ему сейчас вы держите в руках эту книгу.

Я полностью свободна от пищевой зависимости и теперь готова помогать другим. Пользуясь моим практическим опытом, можно наладить здоровые отношения с едой, избежав многих ошибок. Вы получите не только полезные рекомендации по работе с РПП, но и почувствуете: вы не одиноки. Перед вами практическое руководство для всех, кто попал в западню под названием «компульсивное переедание». Желаю вам с помощью этой книги обрести свободу.

Нормализация пищевого поведения – ответственная и непростая работа. Компulsive переедание – это заболевание. Более того, для него характерна тенденция ухудшения состояния и переход в более тяжелые формы, такие как булимия и анорексия.

Знания, которые человек, страдающий compulsивным перееданием, получает в процессе нормализации пищевого поведения, необходимо сразу включать в работу. Если они останутся в голове без применения, то, увы, в вашей жизни ничего не изменится. Пищевое поведение будет продолжать отравлять жизнь и отнимать энергию, а навязчивые мысли о еде и ненависть к себе и своему телу так и останутся постоянными спутниками. Вместо нормальной жизни, работы, хобби, общения с родственниками и друзьями, отдыха у вас будет только гнетущее чувство вины. Тяжелое эмоциональное состояние будет забирать все, что причитается вам по праву рождения.

Но если хотите вернуть свое: счастье, гармонию и реализацию – вам необходимо вывести знания, которые вы приобретете во время прочтения этой книги, из теории в практику. Действуйте! Выделите время в своей жизни, чтобы избавиться от этого недуга. Это действительно стоит того!

Одержав победу над compulsивным перееданием, вы обретете много свободного времени для того, чтобы Жить. Именно так. Жизнь человека с расстройством пищевого поведения не наполнена самой Жизнью. Даже если визуально все выглядит красиво. Скорее она похожа на существование, которое крутится вокруг трех тем: ЕДА, ТЕЛО, ВИНА.

Свобода от РПП была моей мечтой. Мои сложные отношения с едой уходят корнями в прошлое. Впервые я ощутила симптомы compulsивного переедания в возрасте 13–14 лет. Переходный возраст, непростые взаимоотношения со сверстниками, проблемы в школе и повышенная ранимость на тот момент были моими постоянными спутниками. Как следствие, тяжелое эмоциональное состояние. В школе я практически ничего не ела, потому что жутко стеснялась. Съесть горячий обед в столовой я воспринимала как что-то постыдное. Помню, как подруга уговаривала меня купить хоть что-нибудь в буфете. И только к концу старших классов у нее это получилось.

Я приходила домой с самой разной едой, купленной на карманные деньги в ближайшем магазине. Дома никого не было. Родители на работе. Я жутко хотела есть. Съедала все, что купила, и еще то, что было в холодильнике. В это время я чувствовала безопасность, тепло от приятной на вкус еды. Желудок наполнялся до отказа. Ощущалась тяжесть во всем теле, расслабление и апатия. Это состояние полной отрешенности или пустоты хотелось продлить. И я ложилась спать. После дневного сна накатывало сильное чувство вины и стыда.

Было очень сложно выходить из этого состояния и возвращаться к привычному ритму жизни. Делать уроки или выполнять обязанности по дому. Тело казалось грузным и неповоротливым. Клонило в сон.

Тогда мои проблемы были связаны только с одним типом пищевого поведения – эмоциональным. Стимулом к приему пищи был сильный эмоциональный дискомфорт. Гиперфагическая реакция на стресс, вызванный мыслями, с которыми было трудно столкнуться лицом к лицу. От чего я убегала? Сейчас могу вспомнить сильную грусть и отчаяние от сильных ссор с родителями. Тогда мне казалось, что давление, которое они на меня оказывают, невозможно преодолеть. Я чувствовала себя словно в душном замкнутом пространстве, из которого нет сил выбраться.

Проживала ли я тогда эти эмоции? Нет. Я просто их заедала и ложилась спать. Так получалось ничего не испытывать. Только пустоту. Накатывало состояние безразличия, становилось неважно, что происходит сейчас, происходило или произойдет дальше.

Конечно, тогда я не знала, что имею дело с расстройством пищевого поведения. Помню, однажды в голову пришла разумная мысль: состояние, которое я испытываю во время и после очередного приступа переедания, не является нормой. Оно патологическое и странное.

Еда в данном случае – это легкий и доступный способ получить гормоны удовольствия от пищи, успокоить нервы и снять напряжение. Я пыталась сконцентрироваться только на еде, чтобы заглушить невыносимые эмоции и чувства, которые нельзя было пережить в моменте, принять или изменить.

Конечно, вы знаете, что потребление пищи приносит человеку удовольствие. Это связано с дофаминовым подкреплением мозга в ответ на еду.

Люди, которые обращаются ко мне за помощью, описывают свое состояние в моменты компульсивных перееданий как пустоту и отрешенность. Это также чувство временного успокоения, одиночества, грусти, оцепенения или оторванности. Но по сути – способ убежать от страданий, страхов и переживаний в ощущение удовольствия от еды.

Татьяна рассказывает о своем состоянии: «Мне совершенно неинтересно, что происходит сейчас или что было до этого и что будет потом. Я чувствую, что все, что я делаю, бессмысленно».

Примерно похожие ощущения чувствует и Вероника: «Отрешенность – это как будто я нахожусь за стеклом. Оторвана от реальной жизни. Я понимаю, что не могу себе приказывать не чувствовать отрешенность. Проживаю ее, потому что это просто чувство. Она дает мне покойствие, такое пассивное состояние. Есть осознание, что в этом чувстве я не могу принимать никаких решений и вообще не участвую в своей жизни. Но, наверное, не особо убегаю от этого. Я даже и убежать не смогу, в таком состоянии мне абсолютно все не важно».

«Это полное эмоциональное отсутствие в собственной жизни. Мне кажется, что я не являюсь частью мира. Я ничего не чувствую, и ничто из того, что я делаю, не оказывает влияния на события или других людей. Я существую, но не чувствую, что живу», – таким видит свое состояние Елена.

Компульсивное переедание – это неконтролируемое потребление пищи без чувства голода до дискомфорта ощущения наполненности желудка. Продукты могут быть совершенно разные, в зависимости от пищевых привычек конкретного человека. Приятные по вкусовым ощущениям, но итог всегда будет один. Закономерный. Наступит момент, когда дальше есть будет просто невозможно. И это состояние будет сопровождаться вялостью и сонливостью, а также сильной эмоциональной подавленностью.

Возможно, в подростковом возрасте мой мозг запомнил этот паттерн поведения как вариант спасения от сильных эмоций, потому что спустя годы проблема компульсивного переедания снова вернулась.

Около двух с половиной лет я боролась с компульсивным перееданием уже во взрослом возрасте, на этот раз с профессиональной психологической помощью. Меня всегда интересовали темы психологии, питания, физиологии процессов, происходящих в теле. Очень долго я задавала себе вопросы и упорно сама искала на них ответы.

Свобода от РПП стала моей мечтой. А потом и большой целью. Я помню весь путь, как приходила в полное отчаяние, но потом собирала свои наработки и продолжала вести дневник питания. Только весь мой опыт и полученные знания в совокупности помогли мне справиться и достичь гармонии с собой.

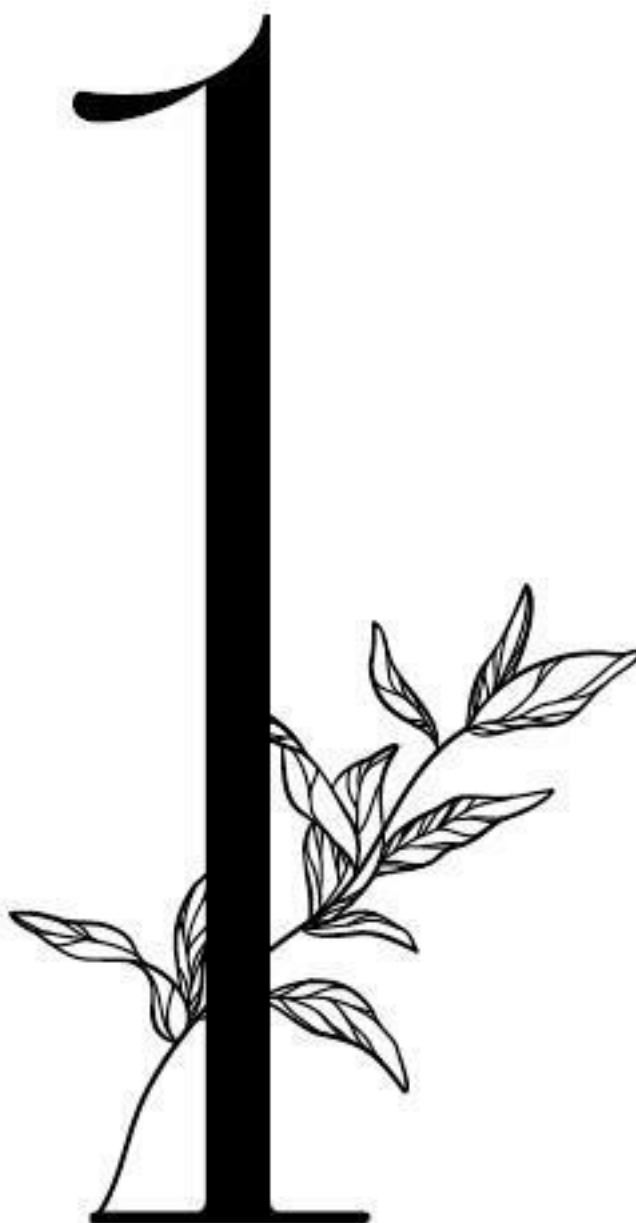
В этой книге я делюсь собственной системой работы с клиентами. Это практическое руководство, в котором я даю информацию по теме компульсивного переедания, с психологической точки зрения разбираю эмоции, говорю о важности уметь их проживать, объясняю, как эмоции связаны с перееданием. Подчеркиваю, что человек не одинок в своей проблеме,

делюсь рекомендациями по сбалансированному питанию, предлагаю дневник эмоций и дневники питания. Это последовательное осознание вопросов – инструменты, которые дают решение проблемы.

Глава 1

Определяемся с понятиями: «обычное» переедание, срывы и компульсивное переедание

Г Л А В А



«Обычное» переедание

Фраза «питайтесь умеренно» широко распространена, но не всегда объясняется. В итоге трактуется она по-разному. Правильнее будет определить умеренность как избегание излишеств. Умеренное питание – это практика потребления только того количества пищи, которое требуется конкретно вашему телу, чтобы быть здоровым. Каждому организму нужно свое количество еды, и это количество уникально, как и цвет глаз, поэтому и умеренность у каждого своя.

Однако кто-то ошибочно решает сократить порцию, оставаясь после обеда или ужина немного голодным. А кто-то равняется на современные стандарты красоты, включая в свое меню только то, что едят «стройные люди».

Но на самом деле это проявление одной из форм ограничительного поведения, которое впоследствии может привести к нарушению пищевого поведения.

В обществе принято считать, что подобные ограничения помогут выдержать баланс в питании, однако сейчас мы живем в эпоху пищевого изобилия: впервые в истории человечества еда столь разнообразна и доступна, что ограничения могут показаться оправданными. Наша непосредственная среда питания состоит из легкодоступной, вкусной, дешевой и богатой энергией пищи, сервируемой большими порциями. Это очевидно оказывает на современного человека сильное влияние, и количество потребляемой им энергии превышает потребности в ней. Такого рода влияние среды может даже заглушать биологические сигналы о голоде и насыщении. По своей природе мы едим, чтобы жить. Но в современных реалиях все чаще мы сталкиваемся с проблемой переедания, живем, чтобы есть, тем самым превращая потребность в удовольствие. Зачастую единственное в жизни. Ожирение стало чумой XXI века.

Общество пытается уберечь себя от нарастающих проблем с ожирением и сопутствующих ему заболеваний, таких как сахарный диабет второго типа и сердечно-сосудистые болезни, и в то же время перекладывает вину за слабование и переедание на потребителя, транслируя мысль: «Просто питайтесь умеренно!»

Как часто мы виним себя за то, что опять купили «это печенье» или не удержались от второго куска торта? Но естественна ли вообще для человека умеренность в еде, когда на полках супермаркетов красуются невероятно вкусные, свежие и питательные продукты? Мы видим красивую рекламу еды, будь то фастфуд или пирожное. Мы обращаем внимание на людей, которые с аппетитом обедают в ресторане. Может, переедание – это следствие среды, в которой мы сейчас живем, и проявление наших древних адаптивных качеств?

Человек современной анатомии возник около трехсот тысяч лет назад, а эпоха общества потребления началась совсем недавно, всего лишь чуть более ста лет назад. Возможно ли так быстро приспособиться к новым условиям? Давайте вернемся к началу и поразмышляем. Умение добывать пищу стало определяющим фактором в выживании и распространении человеческого вида на планете. В древние времена человек проводил на охоте весь день. И в худшем случае, упустив добычу, мог остаться голодным. В современном мире готовую еду нам привозят прямо домой в течение 5–10 минут, стоит только заказать доставку из ближайшего ресторана или магазина.

В книге «Голодный мозг. Как перехитрить инстинкты, которые заставляют нас переедать» [1] Стефан Дж. Гийаней пишет об исследованиях известных антропологов: Брайана Вуда, Фрэнка Марлоу, Германа Понцера, Кима Хилла, и др. Они описывают пищевое поведение племен хадза и аче как пример быта древних людей. Эти племена – практически прямые потомки первых людей на Земле. Что самое интересное, их уклад и строй жизни практически не изменились с тех пор. Современные идеи воздержанности в пище полностью чужды этим племенам. Ученые согласились в том, что пищевое поведение этих людей можно спокойно

назвать прожорливостью. Для них в порядке вещей необъятные порции еды, которые съедаются за один присест.

Более того, они прилагают все возможные усилия для того, чтобы добыть максимум калорий из пищи. Например, разбивают и вываривают кости до тех пор, пока те не станут белыми и ломкими, чтобы достать весь костный мозг до последней капли. Запивают все наваристым бульоном. Если у них получилось собрать мед, то они спокойно пьют его за раз, как будто выпивают стакан молока.

В животном мире выживает и дает наиболее жизнеспособное потомство сильнейший – тот, кто сильнее, ловчее, быстрее, то есть тот, кто отличается более высокими физическими кондициями. А обильная калорийная пища является главным компонентом этого. За закрепление паттернов поведения, связанных с питанием, напрямую отвечают гормоны. Дофамин – это нейромедиатор, который активно участвует в пищевом поведении, мотивации человека, когнитивных способностях личности. Когда происходит действие, которое удовлетворяет какую-то важную потребность, происходит дофаминовое подкрепление.

Калории – это ключевой компонент, необходимый для выживания и воспроизведения потомства. Калории приводят в действие механизм естественного отбора, благодаря которому сегодня существуют все виды живых существ.

Древние люди предпочитали не тратить много сил и энергии на низкокалорийную пищу. Главной целью было найти наиболее питательные сладкие плоды, а также поймать самую жирную и крупную дичь. Не зря места поселений располагались поблизости от произрастания съедобных растений и мест обитания животных, на которых велась охота. Если условия менялись, люди кочевали в более благополучные по условиям выживания места.

Среда обитания современного человека кардинально изменилась, но физиология осталась прежней. Пища стала как никогда доступной благодаря обилию магазинов и доставок. Производители продуктов питания предлагают высококалорийную еду, которая содержит в себе питательные вещества в максимально концентрированном виде (рафинированные продукты) с усилителями вкуса (соль, сахар, глутамат натрия, добавки, меняющие и улучшающие консистенцию). Все это вызывает высокий гормональный всплеск, сильное дофаминовое подкрепление и меняет вкусовые привычки.

Накопление жира – это врожденная особенность нашего организма, которая по сути является благом. Эта способность повышает шансы на выживаемость и успешное вынашивание потомства в диких условиях.

При дефиците пищи или ее недоступности на регулярной основе у человека нет мотивации себя ограничивать. И когда мы получаем выгодное предложение в виде высокопитательной высококалорийной пищи, которую можно достать без особых усилий, – с точки зрения древнего человека, это отличный вариант, настоящий джекпот!

С другой стороны, в нашем организме предусмотрены механизмы, отвечающие за насыщение. Центр сытости в мозге содержит нейроны, которые реагируют на поступающую информацию из других областей. Желудок сообщает, что он наполнен, в кровь поступает глюкоза, а рецепторы на языке передают информацию, что еда была вкусной! В таком случае возникает удовлетворение от приема пищи.

Это прослеживается в ощущениях, когда в состоянии голода кладешь вожаделанный кусочек пищи в рот. Вначале еда кажется вкусной, но в процессе трапезы интерес к ней немного угасает. А все потому, что центр сытости является регулятором в вопросах объема потребляемой пищи. Но тогда почему человек все-таки склонен к перееданию?

Все дело в «слишком выгодном предложении». А вдруг такого предложения в следующий раз не будет? Да и вообще, зачем прекращать есть, если и так хорошо? Тем более когда до

этого была диета с жесткими ограничениями по калориям или если человек сел ужинать очень голодным.

Сам вопрос о том, чтобы все время слегка недоедать, оставаясь с небольшим чувством голода, считаю преступлением против психики и здоровых отношений с едой. Есть другой путь, как адаптироваться к современной реальности, сохранить или приобрести нормальную массу тела, здоровое пищевое поведение. Этот путь – научиться питаться сбалансированно и постепенно менять свои пищевые привычки на более естественные и органичные для вашего тела.

У каждого человека разная дневная норма калорий. Она зависит от роста, веса, возраста и активности. Соответственно, размер порции, от которого вы получите насыщение, будет индивидуальным. А если активность будет увеличиваться, то вполне естественно, что вы захотите съесть больше. Не насыщаясь должным образом, вы подаете сигнал своему телу, что не докармливаете его и ограничиваете. Это всего лишь один из вариантов ограничительного поведения, который приводит к расстройству пищевого поведения.

Не стоит что-то категорически запрещать себе, а вот присмотреться к тому, что предлагает пищевая индустрия, необходимо. Но если продукты в переработанном виде кажутся вам невкусными, вы все время досаливаете, употребляете в основном углеводистую рафинированную пищу и другая не вызывает особого пищевого интереса, то однозначно стоит задуматься о своих пищевых привычках.

Когда человек готовит пищу заранее, ему гораздо легче привыкнуть к каким-либо изменениям в его рационе. «Пищевая аптечка» – это сбалансированный прием пищи, который у вас всегда с собой. Можно, допустим, приготовить сэндвич из цельнозернового хлеба утром и положить его в сумку или просто взять с собой несколько фруктово-протеиновых батончиков. И тогда можно сильно не переживать о том, где искать еду в случае внезапного голода, и не выбирать вместо органичного для тела питания рафинированные и высококалорийные продукты.

Условия жизни для человечества изменились. Теперь актуальна тема профилактики и лечения ожирения. Особенно в тех странах, где нет культуры домашнего приготовления пищи. Дети уже с ранних лет привыкают к полуфабрикатам, несбалансированному и неполноценному питанию, еде с большим количеством сахара, всевозможных добавок и усилителей вкуса. Ожирение также является причиной бесплодия как у женщин, так и у мужчин [2]. Есть повод задуматься о качестве еды и научиться приспосабливаться к новой среде экстремального производственного изобилия. Знания и правильная мотивация – одни из лучших помощников в этом деле!

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.