

ТИПЫ ПЕРЕЕДАНИЯ



Как выстроить отношения с едой?

Авторский подход от врача-диетолога, специалиста по генетике питания. Основано на доказательной медицине, психологии и нутригеномике.

Почему важно знать свой тип переедания?

Переедание редко бывает просто вопросом силы воли. Это результат сбоя: физиологического, гормонального, эмоционального или поведенческого. Выявив его причины, мы начинаем работать не с едой, а с корнем привычки.

1.1. ЭМОЦИОНАЛЬНО-КОМПУЛЬСИВНОЕ ПЕРЕЕДАНИЕ

Еда используется как способ справиться с эмоциями: стрессом, тревогой, скукой, злостью, одиночеством. Часто проявляется как компульсивное — то есть с чувством потери контроля и навязчивым повторением.

Признаки:

- Ем, когда не голоден.
- Хочется "что-то вкусненькое" после ссоры/усталости.
- Быстро, неконтролируемо, часто в одиночестве.
- После еды — вина, стыд, сожаление.

Научная база:

- Повышенный кортизол снижает чувствительность к лептину (гормон насыщения).
- Эндорфины после сладкого дают краткосрочное облегчение — формируется цикл зависимости.
- DSM-5: подходит под критерии Binge-Eating episodes (компульсивное переедание).

Совет специалиста:	<ul style="list-style-type: none"> • Вести дневник эмоций и еды (что ел → что чувствовал → зачем ел). • Найти 3 негастрономических способа справиться с эмоцией (дыхание, звонок, прогулка). • Подключить психотерапию (КПТ — когнитивно-поведенческая терапия: помогает выявлять и корректировать автоматические мысли и пищевые убеждения, АСТ — терапия принятия и ответственности: развивает навык принятия трудных эмоций без избегания и осознанного выбора поведения). Упражнения “лист на воде”, таблица автоматических мыслей.
--------------------	--

1.2. ЭМОЦИОНАЛЬНО-ИМПУЛЬСИВНОЕ ПЕРЕЕДАНИЕ

Внезапные эпизоды переедания под действием внешнего триггера — запаха, картинки, рекламы, эмоционального импульса. Мозг действует без паузы: стимул → еда

Признаки:	<ul style="list-style-type: none"> • "Съел(а), не успев подумать" • Возникает без голода и без плана. • Часто в условиях стресса, усталости, перевозбуждения.
-----------	--

Научная база:	<ul style="list-style-type: none"> • Импульсивность — черта, связанная с дофамином и функцией префронтальной коры. • Исследования: у людей с вариантами генов COMT, DRD2 — выше склонность к импульсивности и пищевой реакции на раздражители.
---------------	--

Совет специалиста:	<ul style="list-style-type: none"> • Техника: ПАУЗА 5 минут ("Stop-Evaluate-Act"). <ol style="list-style-type: none"> 1. Stop — остановись. Осознай: это не срочно. 2. Evaluate — задай себе вопросы: я голоден или это импульс? Что я чувствую? Есть ли альтернатива? 3. Act — выбери действие осознанно: еда — не единственный ответ. <p><i>Этот подход развивает саморегуляцию, тренирует префронтальную кору и снижает импульсивные пищевые шаблоны.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Визуальный якорь: карточка/экран/напоминание перед кухней. • Упражнения на повышение осознанности (mindfulness, дыхание).
--------------------	--

2. РЕСТРИКТИВНО-РЕАКТИВНОЕ ПЕРЕЕДАНИЕ

Резкое ограничение калорий, отказ от любимых продуктов, "жесткие диеты" → приводит к срывам и приступам обжорства. Это реактивный ответ организма на дефицит.

Признаки:	<ul style="list-style-type: none"> • Цикл "ограничиваюсь" → "срываюсь" → чувство вины. • Периоды голода/постов, за которыми следуют переедания. • Мысли: "Я не должна (должен) это есть" → "Съел(а) всё".
-----------	--

Научная база:

- Низкий лептин и гормон YY после длительных рестрикций усиливают голод.
- Ограничения активируют дофаминовую систему — мозг усиливает тягу к запрещённому.

Совет специалиста:

- Перейти на режим стабильного питания (3–5 приёмов пищи в день).
- Добавить любимые продукты без запрета, но в структуре рациона.
- Работа с нутрициологом и психологом.

3. СЕНСОРНОЕ (или ГЕДОНИСТИЧЕСКОЕ) ПЕРЕЕДАНИЕ

Переедание ради вкуса, текстуры, удовольствия — даже если вы уже сыты.

Признаки:

- Не могу остановиться, если еда вкусная.
- Ем "на автомате" перед сериалом или за разговором.
- Часто у гурманов, людей с сенсорной чувствительностью.

Научная база:

- Гедоническое переедание активирует опиоидную и дофаминовую системы мозга.
- У части людей по генам FTO, MC4R — выше склонность к пищевой гиперреактивности.

Совет специалиста:

- Осознанное питание: ешь без экрана, с паузами, отслеживай вкус и насыщение.
- Установите правило: 1 порция, затем пауза 10 минут.
- Генетический тест FTO, MC4R и консультация по нутригеномике.

4. ПЕРЕЕДАНИЕ ИЗ-ЗА ГОРМОНАЛЬНОГО ДИСБАЛАНСА

Физиологический дисбаланс (инсулинорезистентность, ПМС, недостаток сна) может вызывать сильный неконтролируемый голод.

Признаки:

- Тяга к сладкому/жирному днём или вечером.
- Резкие перепады сахара и настроения.
- Периоды "волчьего аппетита".

Научная база:

- Инсулин снижает уровень сахара → гипогликемия → голод.
- Дефицит сна ↓ лептин и ↑ грелин.
- У женщин с ПМС — резкое повышение аппетита на 21–28 день цикла.

Совет специалиста:

- Стабильный сон и питание по биоритмам.
- Диета с низким гликемическим индексом.
- Обследование на IR, TSH, кортизол.

Как выстроить отношения с едой?

- ✓ Определите свой ведущий тип переедания.
- ✓ Откажитесь от жёстких диет — введите мягкую структуру.
- ✓ Поддержите тело: железо, витамины, белок, сон, движение.
- ✓ Работайте с головой — осознанность + сопровождение специалиста.
- ✓ Генетическая предрасположенность — это не приговор, а инструмент адаптации.

Хотите наладить отношения с едой?

Начните с диагностики, ведите дневник питания и подключите специалистов.



Осознанность не означает контроль.
Осознанность — это понимание.