



Сколько среди нас отчаявшихся, испытавших на себе всевозможные методики похудения и не получивших нужного результата? Что греха таить, большинство предлагаемых сегодня способов снижения веса для здоровья скорее вредны. И мы снова и снова повторяем: прежде, чем испытать на себе новомодную диету, обязательно проконсультируйтесь с врачом. Увы, вопрос, где такого врача найти, остается открытым. Между тем, в Москве существует специализированное научное учреждение, в котором тебе всегда готовы помочь!

АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

НАУКА НАМ ПОМОЖЕТ!

О существовании Клиники лечебного питания НИИ питания Российской Академии медицинских наук слышали многие, но мало кто знает, что представляет собой это заведение на самом деле. Мы решили провести журналистское расследование и разобраться, может ли помочь серьезная академическая медицина справиться с лишним весом. Отправляясь на интервью, я предвкушала скучную беседу в унылых кабинетах с серыми стенами и еще более унылую прогулку по отделениям, с перечислениями методов пыток, которыми из толстушек делают худышек и наоборот, и несчастных пациентов с голодными глазами, которым сердобольные

родственники тайно приносят черные сухарики... Суровое серое здание клиники идеально вписывалось в нарисованный воображением образ. Но стоило переступить порог, и все изменилось. Свежий евроремонт – здесь явно чувствуется рука хорошего дизайнера, на стенах – картины, добротная мебель. Встречающий меня заместитель директора по научной и лечебной работе, Борис Самуилович Каганов, вовсе не похож на врача из ночных кошмаров. Скорее, это гостеприимный хозяин большого и уютного дома. О клинике он рассказывает с заметным чувством гордости, особенно упирая на то, что заведение это лечебное, с богатой историей (шутка ли, клиника существует с 1930

года!), солидной практикой, основательными традициями. Клиника – единственное в нашей стране учреждение, где проводится научно-исследовательская работа по созданию диетических рационов для лечения хронических заболеваний, а диеты, разработанные здесь, впоследствии используются во всех лечебных заведениях страны! Так что мое заблуждение о том, что здесь, прежде всего, избавляют от излишней привязанности к еде, развеялось, как дым. Клиника – заведение, в котором питанием лечат! Здесь помогают страдающим заболеваниями обмена веществ, патологиями сердечно-сосудистой и пищеварительной систем, пищевой аллергией. А также тем, кто

не доволен своим весом, будь он избыточен или недостаточен.

В основном больные попадают сюда по направлениям различных лечебных учреждений и госпитализируются бесплатно. Причем приехать с направлением в клинику можно не только из Москвы, но и из любого уголка Российской Федерации. При обращении на консультацию следует предоставить направление медицинского учреждения, выписку из амбулаторной карты, паспорт и страховой медицинский полис. Но учти, что клиника рассчитана на 200 коек, и эти 200 коек всегда заполнены! Возможно, своей очереди на госпитализацию придется и подождать! У тех, чей случай не попадает под научную тематику клиники, либо просто желающих похудеть, приходящих в клинику, как принято говорить, «с улицы», всегда есть возможность пройти лечение на хозрасчетной основе.

В ПОИСКАХ УТРАЧЕННОЙ ГАРМОНИИ

Памятуй о том, что лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать, мне предложили прогуляться по клинике, а помочь не заблудиться вызвался руководитель отделения болезней обмена веществ – Андрей Сергеевич Шарафетдинов. 7 этажей, 8 отделений, 4 из которых – стационарные. На первом – отделение профилактической диетологии или, проще говоря, поликлиника. Хочешь похудеть – именно здесь спрашивай как. Впрочем, просто так, на глазок, никаких рекомендаций тебе не дадут. Ведь чтобы исправлять ошибки, их сначала



надо обнаружить, а значит, пройти комплексное обследование. Если раньше кроме веса и объемов никакой другой информации в распоряжении врачей не было, то сейчас можно детально посмотреть состав тела, оценить основной обмен пациента (проще говоря, сколько энергии затрачивается на поддержание жизнедеятельности организма). Здесь используются методики, которые не представлены больше нигде! Например, метод биоимпедансометрии (чтобы не ошибиться, читать по слогам). Он основан на различии электрических свойств тканей, что позволяет определить, сколько жировой массы, жидкости и прочих составляющих в твоём организме. При этом

через какие-то 10-15 минут тебе сообщат не только сухие цифры, но и расскажут, какие проблемы угрожают твоему организму в будущем. Специальная компьютерная программа позволяет оценить, как ты питаешься в домашних условиях. Сколько белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ, пищевых волокон поступает в твой организм с пищей. Вообще, обследований, которым подвергают здесь решивших похудеть, несчетное множество: функциональная и ультразвуковая диагностика, лабораторные, эндоскопические и рентгеновские исследования. Но все они направлены на то, чтобы выяснить причину появления лишнего веса и наиболее эффективные



и безопасные пути борьбы с ним. Подробное и тщательное обследование позволяет сформулировать индивидуальные рекомендации для каждого больного. При этом все обследования можно делать как амбулаторно, так и стационарно. К сожалению, чаще всего в клинику обращаются тогда, когда лишний вес стал причиной проблем со здоровьем. Вот почему здесь также можно получить консультацию гастроэнтеролога, кардиолога, эндокринолога, аллерголога-иммунолога, дерматовенеролога, офтальмолога, невропатолога, онколога, гинеколога и даже стоматолога. Дальше, тех, у кого нет серьезных отклонений в состоянии здоровья, снабжают рекомендациями по питанию и здоровому образу жизни и отпра-

вляют домой. Но если ты твердо настроена похудеть, врачи настоятельно рекомендуют остаться в стационаре.

ШКОЛА ЗДОРОВОЙ ЕДЫ

Ты никогда не задумывалась, почему, регулярно читая наш журнал и даже периодически сидя на диетах, ты с таким трудом расстаешься с лишним весом? Все дело в привычках. Избавиться от них, не изменив образа жизни, невозможно. Но дома тебя ждут те же стены, тот же холодильник, поздние ужины с мужем, посиделки с подругами! А еще стрессы на работе, которые нужно зажевать чем-нибудь вкусеньким, встречи за чашечкой кофе, ароматы булочной – список причин, по которым мы переедаем, практически бесконечен. Пребывание в клинике это не только лечение, но и обучение. Здесь прививают навыки нового, здорового образа жизни. Пациент получает ту или иную диету, видит, из чего она состоит, какой режим питания, объем порций, с какой частотой дозволено употреблять пищу. Важно понять, какие подходы и лечебные методы используются, почувствовать, что собственно предстоит делать в дальнейшем. Да и врачебный контроль здорово помогает не сорваться! А еще у тебя есть практически круглосуточная возможность задавать вопросы, касающиеся лечебного питания, и участвовать в беседах со специалистами, которые регулярно проводятся для всех пациентов клиники. Но главное, формируется привычка есть правильную еду, отмеряя себе правильные порции. Вот почему для эффективного снижения массы тела стационарное

начало лечения всегда эффективнее, чем попытки использовать рекомендованные принципы в домашних условиях. Не стоит рассчитывать, что в клинике тебе предстоит лежать, почитывая журналы и женские романы. Здесь тщательно следят за тем, чтобы пациенты постоянно пребывали в движении. Врач определяет объем физических нагрузок для каждого пациента. Почти каждый получает комплекс лечебной физкультуры, есть тренажерные залы, комплекс водных процедур, душ Шарко, подводный массаж. Для особо придиричивых – настоящие СПА-процедуры и солярий. В перерывах между процедурами – прогулка. И хотя в саду стоят лавочки, большинство предпочитает в буквальном смысле наматывать круги – их количество прописывает доктор, причем кому-то пять, а кому-то и 30!

ПРО ПИТАНИЕ

Как же так, ведь всем известно, что физические нагрузки отнимают много сил и вызывают просто зверский аппетит? Может быть, здесь нашли секрет укрощения голода? Оказывается, открыт он довольно давно и состоит в том, что питание должно быть регулярным и дробным. Проще говоря, есть надо часто и понемногу. В день пациентам полагается 5-6 приемов пищи: завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин и дополнительный прием пищи перед сном. Из питания исключены приправы и добавки, повышающие аппетит, острая, перченая, соленая пища. При этом специалисты клиники специально работают над

тем, чтобы вкусовые качества блюд только улучшались: используется специальная технология приготовления, исключается однообразная пища, добавляется зелень, лимон. Порции небольшие, но содержащие строго определенное количество жиров, белков, углеводов. Получается действительно вкусная, сбалансированная по всем пищевым элементам еда. Вот почему, даже при калорийности питания ниже привычной, чувства голода у пациентов не возникает. Украдкой заглянула в столовую. На столе – самые обычные продукты. И даже, не поверите, своими глазами видела: на второе была КАРТОШКА! Это же самое известное диетическое зло? Оказывается, все дело в способе приготовления и весьма скромных порциях.

ГРУППА ПОДДЕРЖКИ

А как же быть с привычкой перекусывать от стресса или скуки? С последним понятно – при таком напряженном графике лечения времени на пустые перекусы просто не остается. А от стрессов, известных провокаторов повышенного аппетита, поможет избавиться психотерапевт. Чаще всего в клинику приходят люди с достаточно сильной мотивацией, но если с желанием похудеть – проблема, у специалистов есть способы его повысить. Эффект от их участия в процессе зрим, а результат – значим. Хотя для многих стимулом становятся точнейшие электронные весы, учитывающие каждый потерянный грамм! Стоит отметить, что доктора здесь тоже особые. Не делают строгое лицо, не сыпят



Доктора здесь тоже особые. Не делают строгое лицо, не сыпят терминами, с пациентами спокойны и приветливы, улыбаются и смеются от души. В такой атмосфере и лечиться, и худеть легко и приятно.

терминами, с пациентами спокойны и приветливы, улыбаются и смеются от души. В такой атмосфере и лечиться, и худеть легко и приятно. Ну, а особо эмоциональным барышням сообщу, что в клинике ничего не напоминает о том, что мы в больнице. Коридоры светлые, на стенах – картины, в холлах – кожаная мебель, даже бельё в палатах не белое, а приятных домашних расцветок. А главное, нет этого угнетающего больничного запаха, вечного спутника наших лечебных заведений. На мой вопрос, как этого удалось добиться, Андрей Сергеевич пожимает плечами: «Ничего удивительно, так должно быть везде!» Для тех, кто привык к повышенному комфорту, есть одно- или двухместные пала-

ты-люкс. Там все как в хорошем номере пятизвездочного отеля за одним маленьким исключением: ни мини-бара, ни холодильника тут нет и быть не может. Чтобы добиться эффективного снижения массы тела следует пробыть в клинике не менее трех недель. При этом к рекордам снижения веса здесь, как ни странно, не стремятся, а цели ставят долгосрочные: не быстрое похудение, а здоровый вес на всю жизнь.

Нам очень хочется верить, что наш журнал – твой надежный помощник в борьбе с лишним весом. Поэтому мы в который раз рекомендуем: прежде, чем приступить к диете, проконсультируйся с врачами! ●

Ольга Команова