

Еда как лекарство. Почему профессия диетолога намного важнее, чем кажется

«Белгородские известия» поговорили с врачом-диетологом Еленой Захаровой, которая в профессии уже более пяти лет и за это время успела помочь многим



Еда как лекарство. Почему профессия диетолога намного важнее, чем кажется

Фото: pixabay.com

Она уверена: вопреки сложившимся в обществе мифам, диетология – это не про дорогостоящие суперфуды и изнурительные ограничения для похудения любой ценой, а разумный подход к питанию, здоровью, профилактике заболеваний.

Друг и мотиватор

«Важно подчеркнуть, что диетолог – это в первую очередь врач, – говорит **Елена Захарова**. – То есть специалист с высшим медицинским образованием. В отличие, скажем, от распространённых сегодня нутрициологов, которые часто его не имеют и не могут лечить людей».

Сама Елена Викторовна в 2015 году окончила медицинский институт БелГУ по специальности «лечебное дело и педиатрия», затем получила квалификацию «врач-терапевт», после чего решила посвятить себя **диетологии**. Уже тогда это направление заинтересовало молодого специалиста своими возможностями: помогать пациентам без лекарств и заниматься профилактикой болезней, формировать принципиально новый образ жизни. И тут, как утверждает Елена Захарова, приходится быть не только врачом, но и в какой-то степени психологом.

«Диетолог очень много берёт из психологии, – подчёркивает она. – В идеале такой специалист – это друг и мотиватор для пациента. Ведь на смену пищевой привычки должно уйти хотя бы три месяца, чтобы человек по-настоящему перестроился. Всё это время нельзя оставлять пациента одного, важно узнавать о его успехах, достижениях, подбадривать и хвалить. Кроме того, нужно быть на связи и с другими специалистами».



Профессия-помощник

Как отмечает Елена Захарова, диетология – это профессия-помощник. Очень часто на рутинных приёмах у таких специалистов, как гастроэнтеролог или аллерголог, пациенты получают лишь список запрещённых продуктов. А вот как сформировать свой лечебный рацион, подробно им не говорят в силу нехватки времени. В таких ситуациях на помощь приходит врач-диетолог, задача которого расписать подробные программы питания для людей с самыми различными заболеваниями. Ведь правильно подобранный рацион помогает быстрее преодолеть недуг.

Кроме того, диетолог работает в постоянном контакте и с другими специалистами. Например, с врачами-гинекологами, когда речь идёт о подготовке к беременности или коррекции питания при грудном вскармливании. Или с эндокринологами, если это пациент с сахарным диабетом и другими эндокринными нарушениями. Довольно часто диетолог работает совместно с психотерапевтом и психиатром: это происходит в том случае, если к специалисту обращается человек с серьёзными **расстройствами пищевого поведения** вроде анорексии. А иногда пациента направляют онкологи, чтобы помочь перенёсшему операцию и химиотерапию набрать вес и восполнить дефицит белка.

«Это такая профессия, на стыке, – говорит Елена Викторовна. – Даже хирурги к нам направляют, когда человека с ожирением необходимо подготовить к оперативному вмешательству. Есть такое понятие, как анестезиологический риск. Когда у пациента очень большой вес, его могут просто не взять на многие операции из-за высокого риска осложнений при наркозе. Поэтому сначала такому человеку необходимо похудеть. Вообще, вопросы коррекции веса – это одна из основных задач диетолога».

Здоровый вес в любом возрасте

Когда речь заходит о лечении ожирения, важно понимать, что диетолог занимается этим не только по эстетическим соображениям. Главной целью коррекции веса всегда остаётся профилактика серьёзных заболеваний сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата.

«Проще помочь человеку похудеть, чем потом направлять его к разным специалистам – от эндокринолога до кардиолога, – рассказывает диетолог. – Ведь осложнения из-за избыточного веса затрагивают буквально весь организм: это и гипертония, инсульты и инфаркты, сахарный диабет, заболевания суставов и грыжи позвоночника. Иными словами, ожирение сегодня – это одно из серьёзнейших заболеваний в масштабах всего мира. И это касается не только взрослых, но и, к сожалению, детей. Случаи детского ожирения с каждым годом фиксируются всё чаще».

Однако врач-диетолог помогает своим пациентам не только худеть, но иногда, наоборот, набирать вес. Это касается в том числе и спортсменов, которые стремятся нарастить мышечную массу без ущерба для здоровья.

«У меня очень смешанный приём, – подчёркивает специалист. – И можно сказать, что к диетологу обращаются люди всех возрастов – от маленьких детей до пожилых. Например, приходят даже 85-летние бабушки: у них проблемы с зубами, им сложнее пережёвывать пищу, хронические заболевания и, конечно, ограничен бюджет. Из-за всех этих факторов они питаются очень несбалансированно, теряют мышечную массу, приобретают дефицит витаминов и важных микроэлементов. А в пожилом возрасте это довольно опасное состояние».

Как отмечает диетолог, очень важно правильно отрегулировать питание после 65 лет – это залог долголетия. И, оказывается, составить сбалансированный рацион на каждый день можно вполне бюджетно. О том, что **правильное питание стоит дорого**, диетолог говорит как о мифе.



Побороться за себя

За годы практики Елена Захарова видела пациентов с разными запросами. Большинство из них смогли преодолеть свои недуги с помощью нового образа жизни. И это, безусловно, вдохновляет.

«Достижения моих пациентов – это главное для меня, – рассказывает специалист. – Я очень переживаю за каждого, даю свой номер, разрешаю задавать вопросы, делиться результатами в любое время. Потому что знаю: такое тесное общение вовлекает человека в процесс лечения. Недостаточно просто дать пациенту листок с рекомендациями и забыть, так это не работает».

По словам диетолога, среди самых ярких достижений её пациентов – успешная борьба с анорексией. Это всегда победа. Есть и другие вдохновляющие результаты. Так, например, совсем недавно одной пациентке удалось сбросить в течение нескольких месяцев 52 кг лишнего веса и справиться с сахарным диабетом, отказавшись при этом от бариатрической операции – хирургического вмешательства при ожирении.

«Я всегда говорю своим пациентам: прежде чем ложиться под нож, нужно побороться за себя, – подчёркивает Елена Захарова. – Это тот случай, когда человек действительно боролся и победил. И это очень вдохновляет меня как специалиста».

Есть у Елены и такие пациенты, которые кардинально поменяли образ жизни. Не только **сбросили вес**, но и занялись различными видами спорта. И даже спустя несколько лет продолжают следить за весом и питанием.

Ковид меняет отношение

«Когда мир охватила пандемия, я переживала, что моя профессия окажется невостребованной, – делится Елена Захарова. – Но случилось наоборот. Люди поняли, что их рацион напрямую влияет на жизнь и здоровье, ведь риски умереть от ковида возрастают из-за лишнего веса, сахарного диабета и сердечно-сосудистых заболеваний. А потому за помощью стали обращаться намного чаще и даже направлять ко мне пожилых родственников».

Как отмечает врач-диетолог, на приём приходят и те, кто уже перенёс болезнь и столкнулся с нарушением вкусовых ощущений и потерей запахов. Таким людям специалист составляет **постковидный рацион с большим содержанием белка** и ищет альтернативу тем продуктам, которые вызывают отвращение.

«Отрадно, что в сознании людей что-то стало меняться, – говорит Елена Захарова. – Общество понимает, что здоровый человек сможет легче пережить пандемию. Поэтому внимание на своё здоровье стали обращать больше».

Без жёстких диет

Многие считают, что диетолог всегда очень жёстко ограничивает и лишает любимых лакомств для достижения результата. Однако на деле такой **подход в диетологии** не приветствуется.

«Мы же не в тюрьме, у нас нет задачи человеку всё запретить, – подчёркивает доктор. – Кроме того, любые строгие ограничения ведут к расстройству, которое называется ограничительным пищевым поведением. А это такой замкнутый круг: запретил себе всё, потом сорвался, затем обвинил себя и наказал ещё более жёсткими ограничениями. Я всегда говорю: мы не роботы. Нужно придерживаться правила: если 80 % времени вы следуете принципам здорового питания, то запрещённых продуктов для вас нет. Можно позволить себе раз в неделю съесть торт или салат с майонезом. Это нормально».

Кроме того, как отмечает Елена Захарова, для большинства людей еда – это мощный антидепрессант. И прежде чем что-то запретить, диетолог должен научить пациента находить в жизни и другие удовольствия кроме еды. Например, записаться на плавание, танцы, пение, найти себе хобби или проработать этот вопрос с психологом.

Обратная связь

Чтобы у пациентов не оставалось вопросов, Елена Захарова **ведёт аккаунт** в соцсети. Примерно раз в неделю любой подписчик может спросить о своей проблеме и получить ответ.

«На своей странице я веду просветительскую работу, – говорит диетолог. – Провожу прямые эфиры, в том числе и со смежными специалистами: педиатром, дерматологом, кардиологом, терапевтом. Блог для меня – это возможность обратной связи с живой аудиторией, чтобы диетолог для всех стал доступнее и понятнее. Кроме того, я развенчиваю определённые мифы, связанные с питанием. Считаю, что у диетологии большое будущее, ведь это направление помогает людям не только сохранять здоровье, но и лечить те хронические заболевания, которые порой не корректируются даже с помощью лекарств. Я стараюсь помочь людям изменить свою жизнь к лучшему».

Анастасия Состина