

# НОЧНЫЕ ЕДОКИ



Основное лечение синдрома ночной еды, как и других нарушений пищевого поведения, — это психотерапия

## ПОРОЧНЫЙ КРУГ НОЧНЫХ ТРАПЕЗ

Синдром ночной еды был впервые диагностирован американским психиатром Альбертом Стукардом в середине прошлого века.

Как правило, «ночные едоки» ограничивают количество съедаемой пищи в течение дня, а затем компенсируют это перееданием перед сном или просыпаются среди ночи, чтобы поесть. О синдроме ночной еды свидетельствуют следующие признаки: повторяющиеся эпизоды неконтролируемого приема пищи, характеризующиеся чрезмерным употреблением еды в определенные периоды времени, потеря контроля над количеством съеденных продуктов даже в отсутствие чувства голода. Тревожным сигналом являются эпизоды обжорства, которые длятся, по крайней мере, 2 дня в неделю в течение 6 мес.

Заставить есть по ночам может чрезмерный стресс, а также строгая диета в течение дня. Однако наиболее часто синдром ночной еды отмечается у лиц, склонных к депрессии («счастливые девушки по ночам не едят»).

Для того чтобы избавиться от депрессии, необходимо индуцировать синтез серотонина. Это становится возможным при употреблении большого количества высокоуглеводной, легкоусваиваемой пищи, что приводит к повышению уровня глюкозы, а, следовательно, и инсулина в плазме крови. Борьба с подавленным настроением может повлечь за собой нарушение пищевого поведения. В большинстве своем люди, страдающие синдромом ночной еды, стесняются своего ночного обжорства, пытаются скрыть проблему от близких, что в итоге провоцирует еще большее переедание. В результате замыкается порочный круг, включающий снижение настроения вплоть до депрессии, нарушение пищевого поведения и ожирение.

Человек внезапно просыпается посреди ночи и не может уснуть, пока основательно не «почистит» холодильник, — картина, знакомая не понаслышке многим из нас. Ночные трапезы получили название синдрома ночной еды (night eating syndrome)

## НЕЖЕЛАТЕЛЬНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ

Установлено, что у ночных едоков нарушается суточный гормональный ритм. В результате происходит сбой в работе биологических часов, что, в свою очередь, приводит к нарушениям обмена веществ и избыточной массе тела.

У людей с такой моделью пищевого поведения часто развивается бессонница или нарушение сна. Также перекусывания в ночное время оказывают серьезное негативное влияние на состояние зубов. Сотрудники Университета Копенгагена (Дания) при содействии американских коллег обследовали свыше 2 тыс. человек,

примерно 8% из которых, как выяснилось, были «ночными едоками». Оказалось, что любители ночных трапез потеряли намного больше зубов, чем их сверстники, не имевшие такой склонности. При этом эксперты заверили, что они учитывали воздействие других факторов — курения и избыточного потребления сахара или углеводов. По мнению специалистов, такое явление связано с разной интенсивностью слюноотделения в течение суток: в ночное время

вырабатывается меньше слюны, поэтому любые остатки пищи намного дольше остаются в полости рта. В связи с этим возрастает негативный эффект от употребления сладких, кислых продуктов и напитков. Специалисты уточнили, что зубы желательно чистить непосредственно перед сном.

## СМЕНИТЬ ПРИВЫЧКИ

Основное лечение синдрома ночной еды, как и других нарушений пищевого поведения, — это психотерапия. Среди различных психотерапевтических приемов самый эффективный — поведенческая методика, которая помогает человеку полностью сменить пищевые привычки и учит адекватно реагировать на стрессовые ситуации, провоцирующие ночные переедания.

Помимо этого, назначают лекарственные препараты, регулирующие гормональный ритм. Если причиной являются депрессия и тревога, могут быть назначены антидепрессанты, в частности ингибиторы обратного захвата серотонина.

Следует отметить, что к диетологу, который поможет разработать стратегию избавления от избыточной массы тела, имеет смысл обратиться только после проведенного лечения. Дело в том, что строгие диеты могут усугубить течение болезни, поскольку те, кто страдает синдромом ночной еды, теряют массу тела очень тяжело, а набирают ее с большой легкостью.

Подготовила Александра Демецкая, канд. биол. наук