

Стресс и питание.

Сталкиваясь с физическим или психологическим стрессом, нервным и эмоциональным перенапряжением, организм перестраивает работу: бросает все резервы на адаптацию к новой ситуации. Изменения помогают мобилизовать силы, но иногда слишком резкая или длительная перестройка приводит к нарушениям. Одно из лидирующих последствий стресса — расстройство пищевого поведения.

Пищевое поведение при стрессе страдает в первую очередь. Аппетит заметно усиливается или, наоборот, пропадает вовсе. Реакция организма на стресс обусловлена целым рядом причин и многоуровневым воздействием стрессоров.

Как и почему стресс влияет на аппетит?

Нарушения пищевого поведения вовремя и после стресса — результат цепочки реакций, запускаемых стрессовым фактором. Сигнал тревоги поступает в головной мозг, откуда передается надпочечникам и другим железам внутренней секреции. Ответом на стресс становится выброс гормонов, эффекты которых определяют дальнейшие изменения. Происходит выброс адреналина, эффекты которого наиболее ощутимы. Тело бросает все силы на борьбу с опасностью: сердцебиение учащается, возрастает сила сердечных сокращений, сосуды сужаются, возрастает активность мозга. В этот период аппетит притупляется: организму не до еды. При склонности к нервной анорексии или нервной потере аппетита такое состояние может сохраняться долгое время. Действие адреналина кратковременно, но потерю аппетита могут стимулировать и другие гормоны стресса.

Как стресс влияет на функции ЖКТ

В стрессовой ситуации физиологический баланс в организме нарушается, стимуляция одних отделов сопровождается угасанием функций других. Пищеварение не является приоритетом, поэтому функционирование ЖКТ ослабляется: ухудшается кровоснабжение органов, нарушается моторика. Стресс также провоцирует воспалительные процессы.

Желудок после стресса становится особенно уязвимым. Защитные функции слизистой оболочки снижаются, ухудшается перистальтика. Возникают симптомы диспепсии (отрыжка, изжога, тошнота), возможно развитие гастрита, язвы желудка и 12-перстной кишки.

При стрессе страдает и кишечник: нарушаются барьерная и секреторная функции, а также процесс всасывания питательных веществ. Хронический стресс становится причиной синдрома раздраженного кишечника, колитов, эрозий.

Тошнота и рвота при стрессе являются не только следствием нарушений в работе ЖКТ, но зачастую имеют психогенный характер. Тревога, нестабильный эмоциональный фон, нервное потрясение у людей с повышенной возбудимостью могут вызывать рефлекторную рвоту.

Как определить, что организму нужна помощь

Сильный повторяющийся стресс не проходит без последствий. Важно вовремя распознать «сигналы бедствия» от организма и принять меры.

Наиболее распространенные постстрессовые симптомы:

- Перепады настроения, повышенная нервозность, чувство тревоги;
- Слабость, постоянная усталость, снижение работоспособности;
- Потеря аппетита, тошнота, позывы к рвоте;
- Повышение аппетита, желание съесть жирную, соленую пищу, тяга к сладкому;
- Изжога, отрыжка, чувство горечи во рту;
- Вздутие живота, нарушения стула.

Если вы отмечаете у себя такие симптомы на фоне стресса — это повод поддержать организм.

Как набрать вес после стресса или наоборот перестать заедать стресс и защитить организм

Справиться с выраженным набором или снижением веса оказывается непросто. Это не просто слабая воля, как многим кажется: в процесс вовлечена гормональная система. Поэтому добиться результата можно только с помощью продуманного и системного подхода.

Чтобы восстановить нарушенные функции и поддержать организм, нужно начать комплексное лечение расстройств пищевого поведения:

Стараться следить за пищевым поведением и рационом. Иногда стоит обратиться к помощи специалистов: эндокринолога, нутрициолога, психолога. Повысить стрессоустойчивость организма помогают принципы антистрессового питания: отказ от продуктов-провокаторов (алкоголь, кофеин, искусственные консерванты и подсластители), ежедневное употребление ферментированной пищи (йогурт, кефир, квашеные овощи), продуктов с высоким содержанием омега-3 (рыба и морепродукты) и магния (орехи, бобовые, цельнозерновые злаки).

Наладить здоровый образ жизни, дополнить план дня физической активностью или как минимум прогулками на свежем воздухе.

Пройти обследование, по назначению врача — провести медикаментозное лечение пострадавших органов и систем.

Добавить поддерживающую терапию для восстановления сил организма.