

Джейкоб Тейтельбаум
Дебора Кеннеди

Как отучить ребенка от сладкого



Проверенная, безопасная
и [Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#) ма

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	11
----------------	----

ГЛАВА 1

Как родителям добиться своего	25
-------------------------------------	----

ГЛАВА 2

Этап 1. Как ограничить потребление сахара в напитках	52
--	----

ГЛАВА 3

Этап 2. Разберитесь с завтраком	111
---------------------------------------	-----

ГЛАВА 4

Этап 3. Одна сладость в день и полезные закуски	135
---	-----

ГЛАВА 5

Этап 4. Приступим к десерту	158
-----------------------------------	-----

ГЛАВА 6

Этап 5. Найдите и замените скрытый сахар	180
--	-----

КАК ОТУЧИТЬ РЕБЕНКА ОТ СЛАДКОГО

	Закключение. Что дальше?	201
	Литература	209
8	Благодарности	213
	Об авторах	215

*Лори, моей жене, моему лучшему другу, любви моей жизни,
а также моему сыну Дейву, дочерям Эми, Шеннон,
Бриттани и Келли и внукам Пейтону и Брайсу, которые,
видимо, от рождения знают все то, чему я только учусь.*

Джейкоб Тейтельбаум

*Моим самым любимым в жизни людям: Майклу, Кайлу
и Брайану. Они постоянно напоминают мне о том, что
наше здоровье складывается из решений, который мы
принимает каждый день, пока ходим по нашей прекрасной
планете.*

Дебора Кеннеди

ВВЕДЕНИЕ

По утрам сок, сухой завтрак, пончик или тост из пшеничной муки. На обед шоколадное молоко, сэндвич с желе и арахисовым маслом и батончик-гранола. После школы — печенье с газировкой или паке-тиком сока. На ужин — макароны из белой муки с соусом для спагетти, но без овощей, а потом десерт. Ваши дети каждый день едят примерно это? Если да, скорее всего, они зависимы от сахара или по крайней мере любят очень сладкие, переработанные продукты до такой степени, что почти перестали есть цельные злаки, овощи и белки, которые нужны им, чтобы вырасти здоровыми и сильными.

Одни родители точно знают, что ребенок зависим от сахара, а другие только догадываются, что с перееданием сладкого есть какие-то проблемы, но не могут с уверенностью говорить о зависимости. Эта книга пригодится и в том и в другом случае, особенно если:

— ребенок выпивает в день больше одной порции сладких напитков (сока, газированной воды, ароматизированного молока и воды с вкусовыми добавками, спортивных и энергетических напитков, чая или кофе с сахаром),

или

— на завтрак ребенок обычно ест что-нибудь сладкое, например подслащенные сухие завтраки и батончики, пончики, тосты из пшеничной муки, оладьи и вафли,

или

— ребенок съедает больше одной-двух сладостей в день (конфеты, печенье, жевательные палочки с йогуртовым и фруктовым вкусом, фруктовый мармелад, пирожные, маффины и холодные десерты, например мороженое),

или

— ребенок не обедает как следует, ест мало овощей или вообще их не любит, но у него всегда хватает места на сладкий десерт,

или

— ребенок не может остановиться на одной порции сладкого и требует еще,

или

— настроение ребенка зависит от того, что он съел: после сладкого он полон сил, но через час-другой выдыхается.

Раз вы взяли с полки эту книгу, ваш ребенок ест слишком много сладкого. К счастью, если следовать описанной в нашей книге программе, состоящей всего из пяти шагов, его можно избавить от этой вредной привычки.

Вы готовы приступить к исцелению ребенка от сахарозависимости? Надеемся, что готовы. У нас, авторов, на двоих семеро детей и более полувека работы в детской диетологии.

В разработанной нами пошаговой программе есть все необходимое.

1. Ее легко соблюдать. Ребенок будет сосредоточен всего на одном изменении, пока не добьется результата. Отдельные этапы можно проходить в порядке, предложенном в книге, или сразу заняться тем, что вам кажется самым важным.

2. Она не перегружает ребенка. Не надо торопиться: это поможет ребенку легче перенести неприятные побочные эффекты, часто возникающие при уменьшении потребления сахара. Вредные привычки сформировались не сразу, поэтому нужно выделить достаточно времени, чтобы от них избавиться.

3. Она удобна для родителей. Мы дадим вам достаточно сведений, средств и практических рекомендаций, чтобы ребенок успешно прошел нашу программу. В конце концов, чтобы побороть у ребенка сахарозависимость, важно, чтобы он был на вашей стороне.

КАК УБЕДИТЬ РЕБЕНКА

Что плохого в том, чтобы каждый день давать ребенку пару печенюц? В общем-то, ничего. Поэтому мы не собираемся полностью запрещать сладости, а просто предлагаем ограничить ежедневное потребление добавленного сахара. В большинстве случаев это печенье далеко не единственный источник сахара, ведь ребенок, скорее всего, начинает день с переслащенного завтрака, потом пьет шоколадное молоко, сок в пакетах или газировку, перекусывает шоколадными батончиками или фруктовыми жевательными конфетами, а после ужина ест десерт.

Все эти сладости вместе взятые увеличивают риск развития у него избыточного веса и ожирения, диабета, заболеваний сердца, некоторых видов рака, провоцируют нарушения поведения и становятся причиной появления плохих оценок. Кроме того, у детей портятся зубы, размягчается костная ткань (это может привести к остеопорозу и переломам), слабеет иммунитет. Из-за вредных, переслащенных продуктов ваш ребенок, может быть, не сумеет полностью реализовать свой интеллектуальный и физический потенциал и справиться с болезнями. Ставки очень высоки!

Сами дети обычно чувствуют себя бессмертными (так и должно быть), поэтому бывает полезно объяснить им все эти угрозы более доходчиво.

Например.

14

— По последним данным, если есть меньше сахара и больше белка, за три месяца прыщей станет вдвое меньше. А вот шоколад на прыщи не влияет.

— У детей, которые едят много сладкого, намного чаще бывают переломы.

— Избыток сахара вызывает пищевую недостаточность, из-за которой ухудшаются результаты в спорте и учебе, а у подростков вдобавок задерживается половое созревание.

ДВАДЦАТЬ ТРИ ЛОЖКИ САХАРА В ДЕНЬ

Наши дети потребляют на 28 процентов больше сахара, чем их сверстники всего 16 лет назад, и эти показатели растут. Согласно данным в рекомендациях Dietary Guidelines for Americans, опубликованных в 2010 году Министерством сельского хозяйства США, в 2003 и 2004 годах дети съедали в среднем 23 чайные ложки (92 г) сахара в день, то есть 175 стаканов (35 кг) сахара в год! Вес обычной девятилетней девочки! Многие маленькие дети за год съедают столько сахара, сколько весят сами, а иногда даже больше!

Для сравнения: Министерство сельского хозяйства США советует получать из жиров и добавленного сахара не более 260 ккал в сутки, что соответствует примерно восьми чайным ложкам (32 г) добавленного сахара в день при суточном потреблении 2000 ккал, причем половина оставшихся калорий должна приходиться на твердые жиры. Наши дети, даже по самым осторожным оценкам, в два-три раза превышают эту норму. По некоторым данным, проблема избыточного потребления сахара касается не только детей. Взрослый человек ежегодно съедает примерно 64–68 кг

добавленного сахара, содержащегося в переработанных продуктах и напитках.

15

*Министерство сельского хозяйства США
рекомендует есть в день не более восьми
чайных ложек (32 г) добавленного сахара при
суточном потреблении 2000 ккал. Наши дети
получают в два, а то и в три раза больше.*

Чтобы определить среднесуточное потребление ребенком добавленного сахара, воспользуйтесь специальным калькулятором на сайте www.BuildHealthyKids.com. Введите данные: сколько продуктов и напитков он обычно потребляет, — и вы узнаете, сколько получается в течение года. В конце первой главы этой книги вы найдете форму отслеживания потребления сахара.

ПОТРЕБЛЕНИЕ ДОБАВЛЕННОГО САХАРА В ДЕТСКОМ РАЦИОНЕ

Возраст	Добавленный сахар, ккал/сутки	Ежегодное потребление добавленного сахара
2–3 года	197	19 кг (94 стакана)
4–8 лет	329	31 кг (156 стаканов)
9–13 лет	381	36 кг (181 стакан)
14–18 лет	444	42 кг (211 стаканов)

Источник: Национальный институт онкологии США.

В 23 чайные ложки (92 г) добавленного сахара в сутки не входят натуральные сахара, содержащиеся во фруктах, в злаках или молочных продуктах. Это белый и коричневый сахар, кукурузный сироп и сухая кукурузная патока, сахар-сырец, солодовый сироп, сироп для оладий, фруктозные подсластители, жидкая фруктоза, мед, меласса*, ангидридная глюкоза, высокофруктозный кукурузный сироп (он заработал дурную славу, поэтому производители иногда называют его просто кукурузным сиропом), а также кристаллическая декстроза.

Откуда наши дети получают столько лишнего сахара? Ответ вы найдете в приведенной ниже таблице. Три основных источника — газировка, фруктовые напитки и мучные десерты (пирожные, печенье, пироги, сладкие рулеты, пончики и другая выпечка).

ИСТОЧНИКИ ДОБАВЛЕННОГО САХАРА В РАЦИОНЕ
АМЕРИКАНСКИХ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ (2003–2004 ГОДЫ)

Место	Продукт	Доля, %
1	Газированные, энергетические и спортивные напитки	31,8
2	Фруктовые напитки	15,0
3	Мучные десерты	10,9
4	Молочные десерты	7,9
5	Конфеты	6,8

* Патока, побочный продукт сахарного производства, — сиропобразная жидкость темно-бурого цвета со специфическим запахом. В США и Канаде используется в кулинарии как сироп и довольно популярна в этом качестве. *Прим. ред.*

6	Готовые завтраки	6,4
7	Сиропы и подливки	2,8
8	Чай	2,1
9	Дрожжевой хлеб	1,9
10	Цельное молоко	1,7

Источник: Национальный институт онкологии США.

НЕГАТИВНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ БОГАТОГО САХАРОМ РАЦИОНА

Исследования показали, что у детей, злоупотребляющих сладким, выше риск следующих заболеваний и состояний:

- синдрома гиперактивности с дефицитом внимания и других нарушений поведения и обучаемости;
- тревожности и депрессии;
- переломов;
- кариеса;
- кандидоза;
- синдрома хронической усталости и фибромиалгии;
- хронического синусита и ушных инфекций;
- ослабления иммунитета, повышенной подверженности инфекциям и серьезным заболеваниям, например раку;
- диабета;
- заболеваний сердца;
- синдрома раздраженной кишки и спастического колита (они виновны в половине случаев болей в животе);
- метаболического синдрома.

АМЕРИКАНСКИЕ ГОРКИ САХАРА И ИНСУЛИНА

Позвольте вам объяснить, почему сахар влияет на такие разные аспекты здоровья. Когда ребенок ест сладкое, у него повышается уровень сахара в крови. Как именно, зависит от типа сахара и от сопутствующей пищи. Например, если съесть богатые клетчаткой фрукты, уровень сахара в крови вырастет меньше, чем после леденцов, сока или газировки, в которых кроме сахара почти ничего нет. Если в пище будут содержаться белки или жиры, уровень сахара в крови станет повышаться медленнее и не так сильно, как после одного сахара.

Когда уровень сахара в крови начинает расти, поджелудочная железа ребенка выделяет гормон инсулин — «ключ», который открывает двери в клетки, где сахар сгорает с выделением энергии. При отсутствии или недостатке инсулина (так называемой инсулинорезистентности, или диабете 1-го типа) или в случае, если инсулин не впускает в клетки сахар (диабет 2-го типа), уровень сахара в крови превышает норму, и это может принести много вреда: повреждение почек, глаз, кровеносных сосудов и многое-многое другое. Для организма вреден как слишком низкий уровень сахара в крови (гипогликемия), так и слишком высокий (диабет), поэтому все эти процессы жестко регулируются.

Вероятность развития у ребенка диабета 2-го типа повышается прежде всего при избыточной массе тела и недостаточной физической активности, однако неправильное питание, в том числе избыток жиров и сахара, тоже опасно. Переслащенные продукты и напитки постоянно заставляют поджелудочную железу выжимать из себя инсулин. Со временем железа устает, работает не так эффективно, и клеткам начинает не хватать инсулина, или же они сами становятся резистентными и не пропускают в себя сахар: это наблюдается при ожирении. Хватит ли в детской пище сахара, чтобы заставить поджелудочную железу сказать «довольно», закрыть клетки для инсулина и вызвать прибавку в весе? Не сомневайтесь. Диабет 2-го типа сейчас на волне. По статистике, каждый третий белый ребенок рано

или поздно заболеет диабетом, а у афро- и латиноамериканцев — каждый второй. Инсулинорезистентность имеет для человека далеко идущие последствия: сахар поднимает у таких больных уровень триглицеридов, а это в свою очередь может привести к сердечным заболеваниям.

19

Сахар способен вызывать у ребенка и недостаточную, и чрезмерную иммунную реакцию — плохо и то и другое. Исследования показали, что в течение трех часов после потребления сахара, содержащегося в банке газировки, лейкоциты (точнее говоря, так называемые макрофаги), которые патрулируют организм и борются с вторжением извне, работают на 30 с лишним процентов хуже. Тем временем отделы иммунной системы, регулирующие воспаление, начинают действовать слишком активно, повышая риск аутоиммунных заболеваний. Возможно, виной тому истощение иммуномодулирующих гормонов надпочечников, а также иммунодефицит, вызванный пустыми «сахарными» калориями (особенно недостаток противовоспалительных омега-3 жиров).

Если вместо хорошо сбалансированного рациона ребенок получает избыток сахара, ему будет не хватать питательных веществ, необходимых для крепкого здоровья и правильного роста: клетчатки, витаминов А, С и Е, фолиевой кислоты, магния и кальция. Вместо молока — лучшего источника кальция — дети пьют прохладительные напитки. Кальция, который делает кости крепкими, в них мало, поэтому может развиваться размягчение костной ткани, что приведет к переломам и остеопорозу. Кроме того, содержащиеся в костях минеральные вещества будут использоваться для буферизации кислот, содержащихся в этих напитках, что тоже размягчает кости.

Сахар может вызвать резкие нарушения поведения, которые имеют как прямые, так и отдаленные последствия. Большинству родителей знакома ситуация, когда ребенок съел много сладкого: первые несколько часов он излишне активен, потом становится нервным и, наконец, вялым. Эти перепады поведения соответствуют начальному скачку уровня сахара в крови (эйфории), его падению (раздражительности) и низкому уровню сахара (усталости).

Низкий уровень сахара в крови порождает в организме ту же реакцию, что и удушье: сильнейший выброс адреналина. За ним следуют раздражительность и стремление найти сладкое.

Ситуация меняется, если питаться цельными продуктами. Содержащиеся в них сахара будут всасываться в течение двух-трех часов, и уровень сахара в крови станет расти умеренно. К таким изменениям человек хорошо приспособлен: организм «ожидает», что сахар будет поступать в кровь в течение трех часов по мере переваривания пищи, и станет выделять ровно столько инсулина, сколько требуется для выведения сахара из крови в клетки.

В случае переработанных продуктов все совсем не так. Сахар всасывается в кровь в течение считанных минут. Этот скачок заставляет организм думать, что съедено очень много сладкого, поэтому он выбрасывает двух- или трехчасовую норму инсулина. Через час сахара в крови уже нет, но инсулин продолжает выделяться и понижать уровень сахара. Низкий уровень сахара в крови порождает в организме ту же реакцию, что и удушье: сильнейший выброс адреналина. За ним следуют раздражительность и стремление найти сладкое. Если ребенок съест очередную порцию сладкого, все повторится, но американские горки эмоций будут все круче. Если сладкого нет, наступает энергетический коллапс — упадок сил.

Косвенные проблемы злоупотребления сладким бывают еще серьезнее: ребенка преследует пищевая недостаточность, дают о себе знать социальные последствия вспышек плохого поведения. Одно из недавних исследований показало, что чрезмерное потребление сахара опасно не только для ребенка, но и для окружающих: согласно проведенному в Бостоне масштабному опросу, старшеклассники, которые пили много газировки (пять и более банок в неделю), чаще вели себя агрессивно по отношению к сверстникам, братьям и сестрам, избранникам. Они чаще носили оружие.

Страшно, правда? Оказывается, всего одна банка газировки в день не меньше связана с подростковым насилием, чем алкоголь и сигареты,

и чем больше дети пьют газировки, тем агрессивнее становятся. Это говорит о том, что даже умеренное снижение ее потребления может оказаться очень важным.

ВКУС К ПЕРЕРАБОТАННОЙ ПИЩЕ

В своей практике мы еще не видели, чтобы ребенок злоупотреблял фруктами, овощами и цельными злаками, но много раз встречали маленьких пациентов, которые пили очень много сока и газировки, объедались конфетами, пончиками, пирожными и другими переработанными продуктами. Наверное, у вас схожий опыт.

Вы когда-нибудь задумывались, почему так происходит? Скорее всего, вкус к переработанной пище появился у людей в тот момент, когда еду начали производить в лабораториях, а не готовить на кухне и собирать в полях. Как только пища стала промышленным продуктом и на сцену вышли специалисты в халатах, для некоторых людей еда превратилась в *наркотик*. Ученые называют такие высокопереработанные яства «сверхвкусными». Они невероятно аппетитны: слаще, солонее, жирнее большинства натуральных продуктов, отлично умеют обманывать вкусовые рецепторы. Природа не может тягаться с ними в удовлетворении наших вкусов.

Когда ребенок переходит на твердую пищу, он просто обожает фрукты, овощи, бобовые, все свежее и натуральное. Однако после столкновения с переслащенными, пикантными и солеными блюдами у него вырабатывается вкус к тем продуктам и напиткам, в которых эти вкусы ярко выражены. Такое пристрастие к искусственной сладости — дело привычки, и это хорошо, потому что означает, что от него можно и отвыкнуть.

Представьте, что язык маленького ребенка — чистый лист, где оставляют свой вкус блюда, которые он пробует по мере взросления. Он будет любить то, чем его регулярно кормят. Дайте ему овощи — он полюбит овощи. Позвольте ему есть много сладкого — он начнет предпочитать сладкое. Старших детей и взрослых это тоже касается: если в вашей пище много сахара, вы приучитесь к сверхсладкому вкусу

и будете нуждаться в переслащенных продуктах, чтобы удовлетворить свою страсть. А когда вы начнете есть меньше сахара, вкусовые рецепторы перестроятся и начнут отдавать предпочтение природной (меньшей) сладости.

*От пристрастия к сахару не застрахован никто.
Все мы от рождения любим сладкое. Было доказано,
что сладкий вкус приятен даже младенцам.*

Сегодня научные исследования подтверждают то, что уже давно известно многим диетологам и психологам: еда и напитки — особенно сладкие — вызывают привыкание. Только за первые десять месяцев 2011 года было опубликовано 28 научных исследований и статей, посвященных зависимости от пищи.

«Данные столь убедительны, что их просто невозможно игнорировать, — утверждает Нора Волков, директор National Institute on Drug Abuse (Национального института по проблемам наркомании). — Мы видим потрясающее сходство между воздействием на мозг наркотиков и пищи».

Действительно, исследования показали одинаковую реакцию определенных областей головного мозга у людей, пристрастившихся к еде, наркоманов и алкоголиков. Многочисленные опыты на лабораторных животных также подтверждают, что сахар вызывает привыкание.

Кто подвержен этой зависимости? Чаще всего те, у кого есть зависимые родственники, однако если у вас таких родственников нет, все равно у детей могут возникнуть проблемы с сахаром, и не важно, подходят ли эти проблемы формально под определение зависимости. Все мы от рождения любим сладкое. Было доказано, что сладкий вкус приятен даже младенцам. Если в пище ребенка добавленного сахара так много, что он не получает полезных веществ, необходимых, чтобы вырасти большим и сильным, значит, сахар приносит ему вред.

Из-за появления в продаже сверхвкусных продуктов родителям невероятно сложно заставить детей есть меньше сладостей. До промышленной революции получить пирожок можно было, только когда мама его сама пекла, и в магазинах, в гостях, в школе нас не поджидали тысячи готовых вариантов. Теперь, даже если улучшить минутку и приготовить детям отличный полезный обед, они могут и не захотеть его есть, потому что покупные продукты кажутся им вкуснее. Большинство из нас слышали за обеденным столом отговорку «Я наелся!», а уже через несколько минут раздавались голодные крики: требование десерта, крекеров, чипсов и мороженого.

Если следовать советам вашего педиатра и большинства диетологов, нельзя настаивать, заставлять и даже просто побуждать ребенка есть. Нам твердят, что любое вмешательство влечет за собой негативные последствия и что дело родителей — определить, *где* ребенок будет есть, и *чем* его кормить, а он пусть сам решает, *хочет ли* он есть, и если да, то *сколько*. Все это кажется разумным, однако из-за подобных рекомендаций опустило руки одно, а то и два поколения взрослых.

*Если мы, родители, не сможем заставить
детей слушаться за обеденным столом,
то проиграем, даже не начав битву,
а расплачиваться за поражение будут
именно дети — своим здоровьем.*

Дети быстро учатся обманывать систему «что, где и сколько». Зачастую они просто отказываются есть то, что им предложено, а потом выпрашивают то, что им по вкусу. А по вкусу им обычно не полезные овощи и цельные злаки, а переработанные мучные и сладкие блюда. Из-за такого попустительства мы теряем контроль над вкусами детей, и в результате их рацион по большей части состоит из переработанных,

обогащенных сахаром продуктов. Ежедневную норму овощей, клетчатки и кальция многие дети не получают.

Прием пищи — один из видов поведения. Мы учим этому детей так же, как всему остальному: когда ложиться спать, как вести себя с окружающими, как следить за собой. Сколько наших детей добровольно вовремя пойдут в кровать, если один раз им сказать, а потом отойти в сторонку? Если нам запретят за этим следить — очень немногие. То же самое с пищевым поведением: если мы, родители, не сможем заставить детей слушаться за обеденным столом, то проиграем битву, даже не начав, а расплачиваться за поражение будут именно дети — своим здоровьем.

И все же перетягивать канат не стоит. Права естественным образом приходят с обязанностями, поэтому привилегии (карманные деньги, возможность сходить в кино или в гости, иногда лечь спать попозже, получить игрушку или даже мобильный телефон с деньгами на счету) нужно давать за конкретные действия (хорошие оценки, правильное питание и так далее).

Мы, авторы, разрешаем вам вводить правила за обеденным столом и устанавливать последствия их невыполнения. Мы призываем вас использовать по отношению к детям надежные, проверенные веками средства, которые почти всегда срабатывают. Верните власть в свои руки. Пришло время научить следующее поколение питаться правильно. В пятиэтапной программе, описанной в нашей книге, вы найдете подсказки и инструменты, чтобы этого добиться. Все дозволено: поощрение, введение правил и установление неминуемых последствий их нарушения и даже — а может быть, особенно — откровенный подкуп. Давайте приступим!



Почитать описание и заказать
в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги:



Проза:



Детские книги:

