

## К ВОПРОСУ ОСОБЕННОСТЕЙ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ СРЕДИ СТУДЕНТОВ

*Алтайский государственный медицинский университет, г. Барнаул*

**Кривицкая Анна Константиновна**

Научный руководитель: Вейцман И. А., к. м. н., доцент кафедры  
пропедевтики внутренних болезней им. проф. З.С Баркагана,  
SPIN-код: 2541-4724

---

**Ключевые слова:** пищевое поведение, ожирение, DEBQ.

**Актуальность.** Ожирение растет во всем мире. Алтайский край по данным Росстата является одним из регионов-лидеров по числу людей с ожирением. Ожирение является многофакторным заболеванием, в формировании которого, помимо дисбаланса между потреблением и расходом энергии, участвуют различные нейрогуморальные механизмы и факторы внешней среды. Пищевое поведение человека относится к инстинктивным формам деятельности, т. е. определяется врожденными потребностями. Его нарушения могут быть вызваны очень разными причинами, и они многообразны:

– потребление пищи в ответ не на внутренние стимулы, а на внешние привлекающие факторы – «еда глазами»: витрина продуктового магазина, красиво накрытый стол, реклама пищевых продуктов и т.п.;

– переедание вследствие эмоционального дискомфорта, компенсируемого человеком приемом большого количества высококалорийной жирной пищи и легкоусвояемыми углеводами, которые вызывают выработку серотонина;

– соблюдение чрезмерно строгой диеты, с периодами компульсивного переедания, на фоне «диетической депрессии».

Типы нарушения пищевого поведения:

1. **Эмоциогенное пищевое поведение** – желание поесть возникает вследствие различных эмоциональных состояний.

2. **Экстернальный тип** питания – желание поесть стимулирует не реальное чувство голода, а внешний вид еды, ее запах, вид других людей, принимающих пищу.

3. **Ограничительный тип** питания – характеризуется преднамеренными усилиями, направленными на достижение или поддержание желаемого веса посредством самоограничения в питании.

Следует отметить, что в основе развития многих форм пищевого поведения лежит пищевая зависимость, формируемая в результате конституционально-биологических и социально-психологических факторов.

**Цели исследования:** выявить основные виды нарушения пищевого поведения у студентов алтайских вузов, определить предпосылки к развитию ожирения, уточнить особенности пищевого поведения в зависимости от разных условий и факторов.

### **Материалы и методы**

В исследовании приняли участие 102 респондента-студента алтайских вузов в возрасте от 17 до 28 лет (88,2% женщин и 11,8% мужчин).

Сбор информации: анкетирование через Google-форму, применен голландский опросник пищевого поведения (англ. Dutch Eating Behavior Questionnaire, сокр. DEBQ).

Обработка материала производилась с помощью автоматизированной статистической программы.

### **Результаты и обсуждение**

Средние показатели ограничительного, эмоциогенного и экстернального пищевого поведения составляют 2,4; 1,8 и 2,7 балла соответственно. Если по какой-либо из шкал набрано баллов больше среднего значения, то можно диагностировать нарушения в пищевом поведении.

Нарушения по ограничительному типу при обычных условиях составили 46% среди всех опрошенных (среди женщин – 48%, среди мужчин – 33%).

Нарушения по ограничительному типу в период сессии (условия стресса) обнаружались у 32% опрошенных (у женщин – 32%, у мужчин – 33%).

Нарушения пищевого поведения по эмоциогенному типу наблюдались у 49% опрошенных, причем среди женщин этот показатель составил 50%, среди мужчин – 42%.

Нарушения пищевого поведения по эмоциогенному типу в период сессии (условия стресса) отмечены у 49% опрошенных (среди женщин – 51%, среди мужчин – 33%).

Экстернальный тип пищевого поведения при обычных условиях отмечается у 57% опрошенных (среди женщин этот показатель составил 56%, среди мужчин – 67%).

Экстернальный тип пищевого поведения в период сессии (условия стресса) отмечается у 53% опрошенных (среди женщин – 52%, среди мужчин – 67%).

Показатели нарушения пищевого поведения во время менструации:

- ограничительный тип – 22%;
- эмоциогенный тип – 53%;
- экстернальный тип – 61%.

### **Выводы**

На основании проведенного исследования выявлено нарушение пищевого поведения у значительного количества студентов. Из нарушений пищевого поведения отмечена склонность к эмоциогенному и экстернальному типу, причем с гендерной особенностью – у женщин показатели выше. В работе выявлена взаимосвязь нарушений пищевого поведения и менструального цикла у женщин. У лиц мужского пола отмечено преобладание экстернального типа нарушения пищевого поведения.

Наша работа еще раз доказала, что ожирение можно отнести к психосоматической патологии, развивающейся в результате нарушения пищевого поведения, на фоне психической дезадаптации и стресса, что достаточно выражено в студенческой среде.

Задача врачей – на ранних стадиях обнаружить особенности пищевых привычек у пациента. С целью профилактики и лечения ожирения применять психотерапевтические методы воздействия и поведенческую терапию.

### Список литературы:

1. Клинические рекомендации «Ожирение». 2020 г. [http://disuria.ru/\\_ld/9/990\\_kr20E66mz.pdf?ysclid=lu98gshvro849445505](http://disuria.ru/_ld/9/990_kr20E66mz.pdf?ysclid=lu98gshvro849445505)
2. Дедов И.И. Эндокринология: национальное руководство / под ред. И.И. Дедова, Г.А. Мельниченко. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2022. - 1112 с.
3. Шульц К.В., Жукова О.В., Нагорняк А.С., Поцелуев Н.Ю. Психологические аспекты расстройств пищевого поведения. Межкультурная коммуникация в образовании и медицине. 2021; 4: 132-141. – EDN YUWWLT.
4. Аношкина А.А., Федоров Т.В., Пырикова Н.В., Осипова И.В. Анализ психоэмоциональных факторов риска у пациентов с морбидным ожирением. Scientist (Russia). 2023; № 4(26): 25-33. – EDN LVRIDA.
5. Шабанова Н.С. Ожирение в Алтайском крае. Scientist (Russia). 2020; 3(13): 20. – EDN JAXMTS.
6. Латышев Д.Ю., Харькова Т.А. Показатели углеводного обмена у подростков с ожирением. Scientist (Russia). 2018; 5(5): 5. – EDN YUHUTZ.

---

### Как цитировать:

Кривицкая А. К. К вопросу особенностей пищевого поведения среди студентов. Scientist. 2024; 1 (27): 113-116.

---