

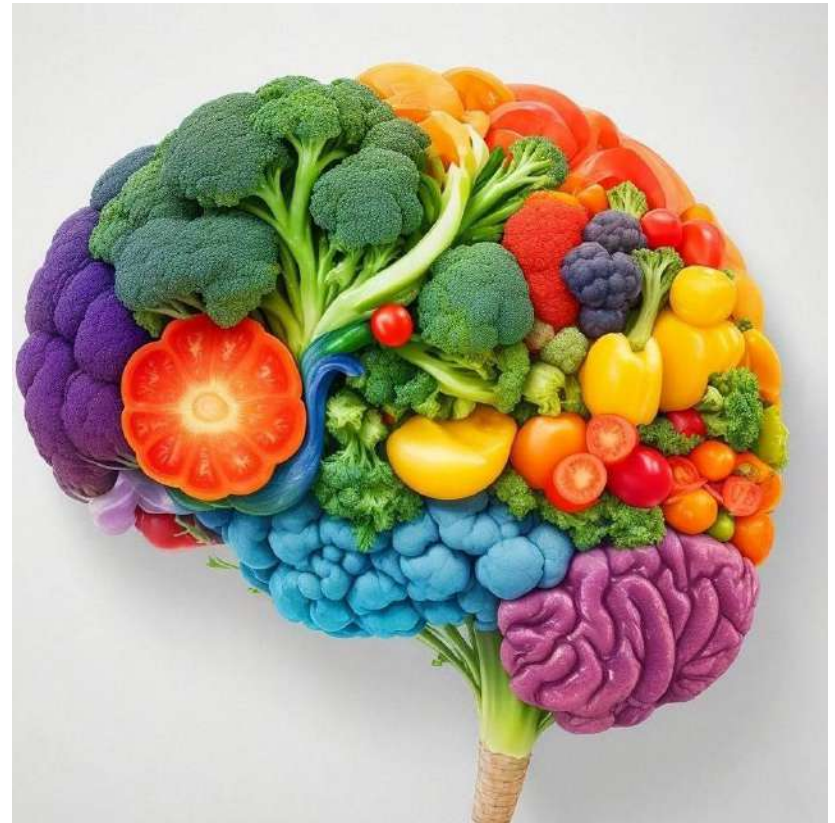
ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ПОД СИЛУ КАЖДОМУ



Врач гастроэнтеролог, нефролог Сучкова Наталья Валерьевна
КГБУЗ КМКБ №20 им.И.С. Берзона

Еда – залог здоровья

- Здоровое питание — это максимальная реализация заложенного в человеке генетического и адаптационного потенциала, который позволяет организму сопротивляться любым серьезным нагрузкам физической, химической, биологической природы. Но для того, чтобы сохранить здоровье на долгие годы, человеку необходимо рационально питаться и быть физически активным.



ИЗМЕРИТЬ ОБХВАТ ТАЛИИ

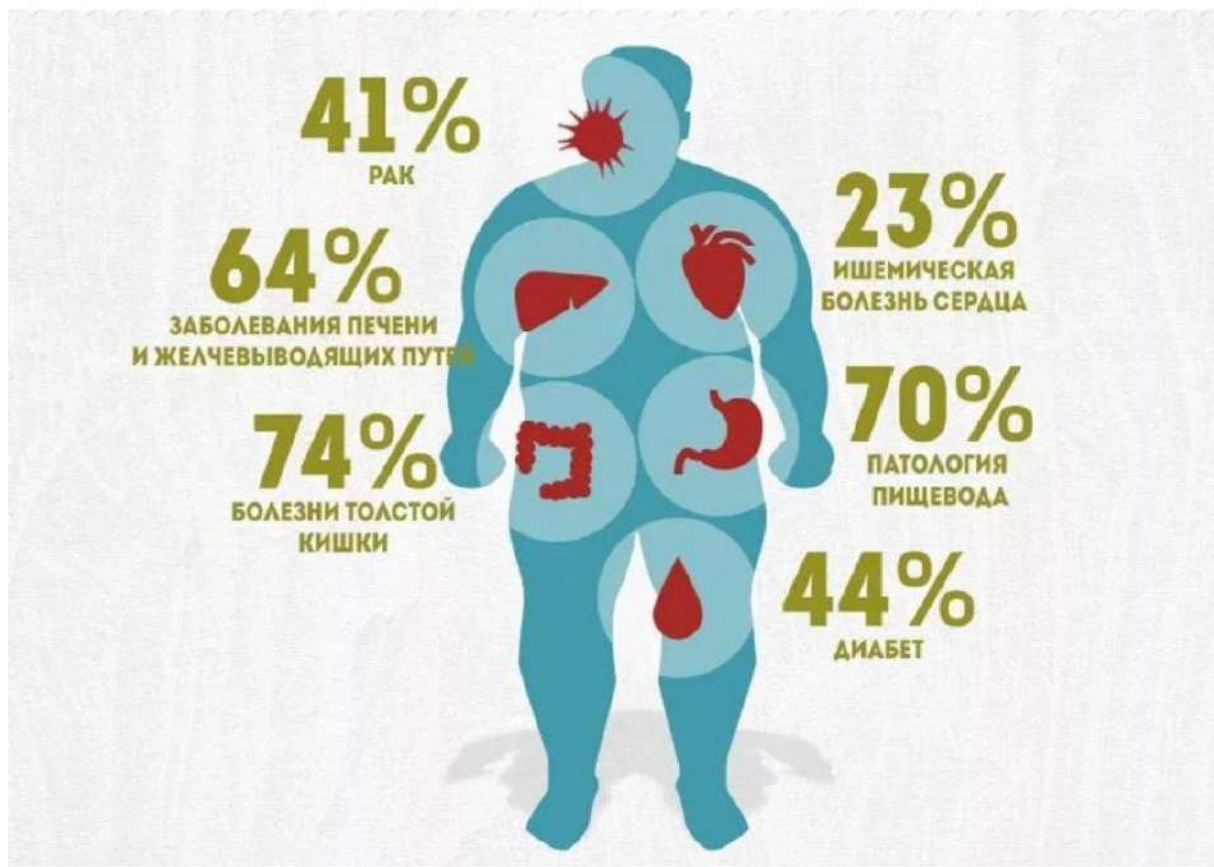
Величина этого параметра определяет фактор риска при таких болезнях, как **диабет, сердечно-сосудистые заболевания**, гипертония. Обхват талии измеряется с помощью сантиметровой ленты по самой узкой части туловища — примерно на несколько сантиметров выше пупка. Держите спину ровно, выдохните и измерьте лентой талию в самой узкой части — так вы получите наиболее достоверную цифру.

Обхват талии		Фактор риска
Мужчины, см	Женщины, см	
< 94	< 80	Норма
94-101	80-87	Абдоминальный тип ожирения. Повышен риск заболеваний сердечно-сосудистой системы, диабета второго типа
> 102	>88	Абдоминальный тип ожирения. Высокий риск заболеваний сердечно-сосудистой системы, диабета второго типа

Ожирение – проблема или болезнь?

- По сведениям ВОЗ около 1,7 млрд человек на планете (практически каждый четвертый житель) имеет избыточную массу тела или ожирение.
- За последние 10 лет ожирение повсеместно выросло в среднем на 75%.
- По прогнозам к 2025 году от ожирения будут страдать уже около 40% мужчин и 50% женщин.

КАКИЕ БОЛЕЗНИ РАЗВИВАЮТСЯ НА ФОНЕ ОЖИРЕНИЯ:



Актуальность проблемы

По данным института питания РАМН около 55% россиян старше 30 лет (в том числе 60% женщин и 50% мужчин) имеют лишний вес .

У 4% имеется двойной избыток веса: они относятся к категории очень тучных.

ОЖИРЕНИЕ ЗАБИРАЕТ 11,5 ЛЕТ ЖИЗНИ



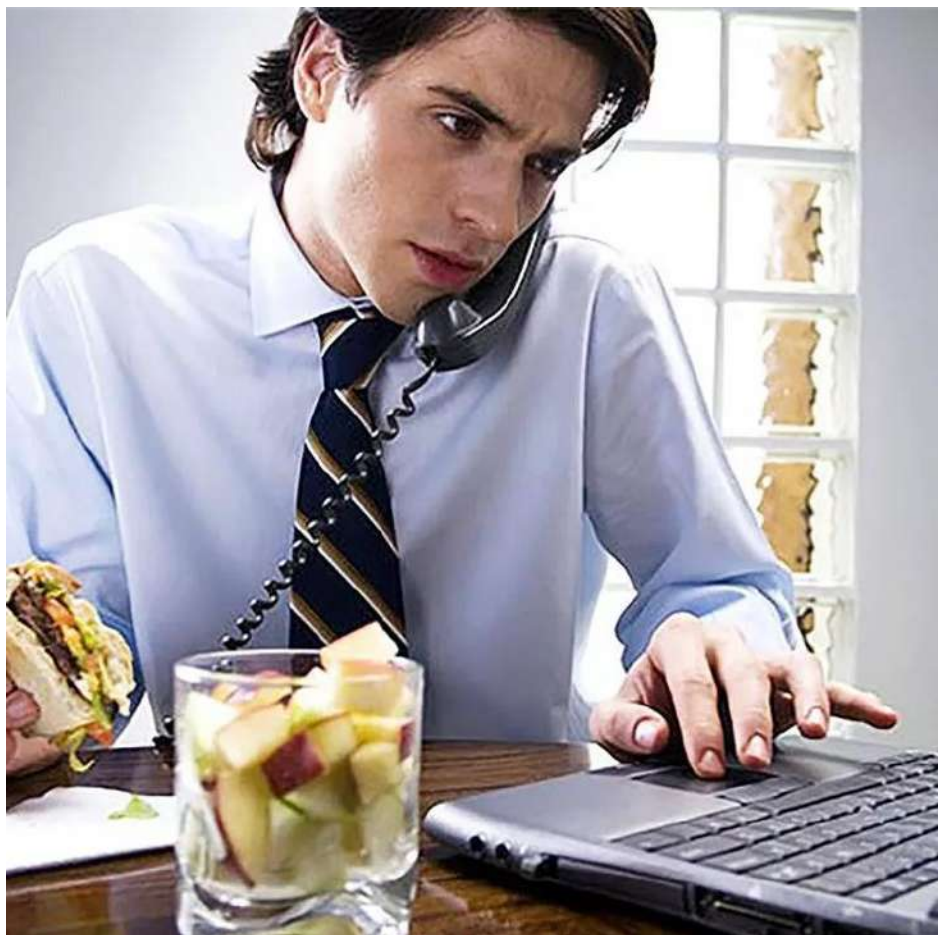
- Принципы здорового питания





Нет времени на еду ((

Еда на бегу)
А где культура?



Культура
питания в
семье))



Здоровье растёт
на кухне))



Сервировка стола



- Строгий режим приема пищи в течение дня.

Оптимальное количество приемов пищи в течение дня 3 раза , по необходимости можно добавить перекусы и принимать пищу 5—6 раз в день (дробное питание) в одно и то же время с относительно равномерным распределением углеводов.

Желательное распределение энергоценности рациона по приемам пищи: завтрак — 20—25%, 2-й завтрак — 10%, обед - 30-35%, полдник - 10%, ужин - 15-20%, 2-й ужин — 5—10%.



- Время приема пищи – это еще и **эмоциональный фактор**, поэтому наслаждайтесь вкусной едой и общением с родными, а вот про телевизор и планшет стоит на это время забыть.



- Пейте достаточное количество жидкости в течение дня.

Считается, что 30 мл чистой воды на 1 кг идеальной массы тела – это норма.



Топ напитков по рейтингу полезности

1. ВОДА ПИТЬЕВАЯ
2. ВОДА МИНЕРАЛЬНАЯ
3. ТРАВЯНЫЕ ЧАИ, КАРКАДЕ
4. ЗЕЛЕНый ЧАЙ, ЧАЙ ПУЭР
5. ДОМАШНИЕ КОМПОТЫ БЕЗ САХАРА
6. СМУЗИ ОВОЩНЫЕ И ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЕ (1 : 1)
7. СОКИ СВЕЖЕВЫЖАТЫЕ (1 : 1)
8. КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ
9. СОКИ ПРОМЫШЛЕННЫЕ (В СТЕКЛЕ, ТЕТРАПАКЕ)
10. МОЛОКО
11. КОФЕ И ЧЕРНЫЙ ЧАЙ
12. СЛАДКИЕ ГАЗИРОВАННЫЕ НАПИТКИ
13. БЕЗКАЛОРИЙНЫЕ НАПИТКИ
14. ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ

В правильном и здоровом питании очень важна технология приготовления еды!

Если вы обладатель очень хорошей сковороды, то на максимальном огне с добавлением небольшого количества растительного масла (для этого используйте пульверизатор для масла) разрешается обжарить продукт для более эстетичного вида, а далее довести до готовности в духовке. Так получится красиво и полезно.

Научитесь пользоваться духовкой, и вы убедитесь, как красиво и вкусно можно приготовить даже обычные котлеты, не обжаривая их в масле.



Разнообразное питание

- К понятию «правильное питание» относится такой фактор, как разнообразная пища. Старайтесь употреблять животные и растительные белки, сложные углеводы, а также животные и растительные жиры в течение дня.
- Только правильное их сочетание, а также достаточное количество всех перечисленных нутриентов гарантированно принесет пользу вашему здоровью.



Правильное питание начинается с завтрака.

- Особенно некомфортно на данном этапе будет «совам», поскольку именно у них обмен веществ повышается ко второй половине дня. Но это не значит, что им не нужен завтрак.
- Завтраки могут быть очень легкими. Если вы никогда не завтракали, начните утро со стакана некрепкого чая и немного орех или нежирных крекеров. Через неделю добавьте 100 граммов йогурта и полбанана. Или, например, это может быть 1 яйцо всмятку и немного огурца.



Кушать нужно медленно, тщательно пережевывая каждый кусочек.

- Тщательно пережёванная пища лучше переваривается. Если вы привыкли есть быстро и на бегу, то делая 2-3 жевка и проглатывая еду, вы еще и заглатываете воздух. Постепенно это ведет к следующему: плохо пережеванная еда, попадая в желудок, не может быть полностью подготовлена к дальнейшему перевариванию, отсюда берут начало такие симптомы, как вздутие, отрыжка, изжога, дискомфорт в животе, нарушение стула.





Обязателен полноценный физиологический состав и сбалансированность основных пищевых веществ в суточном рационе:

содержание белков должно обеспечивать 15—20% суточной потребности в энергии, жиров — 25—30%, углеводов — 50—60%.

Необходим индивидуальный расчет суточной энергоценности рациона с учетом пола, возраста, роста, массы тела больного, его профессии и связанных с нею энергозатрат.

Строгий учет содержания в пищевом рационе углеводов, их количества и качества.

Что такое принцип здоровой тарелки

Суть методики заключается в разделении тарелки обычного диаметра (24-26 см) на 3 сектора:

Овощи и зелень должны занимать примерно половину блюда. Они насытят организм необходимой клетчаткой, витаминами и микроэлементами. Это обеспечивает нормализацию уровня глюкозы, улучшает пищеварение, активизирует метаболические процессы. Норма потребления овощей за 1 прием пищи – около 200 грамм.

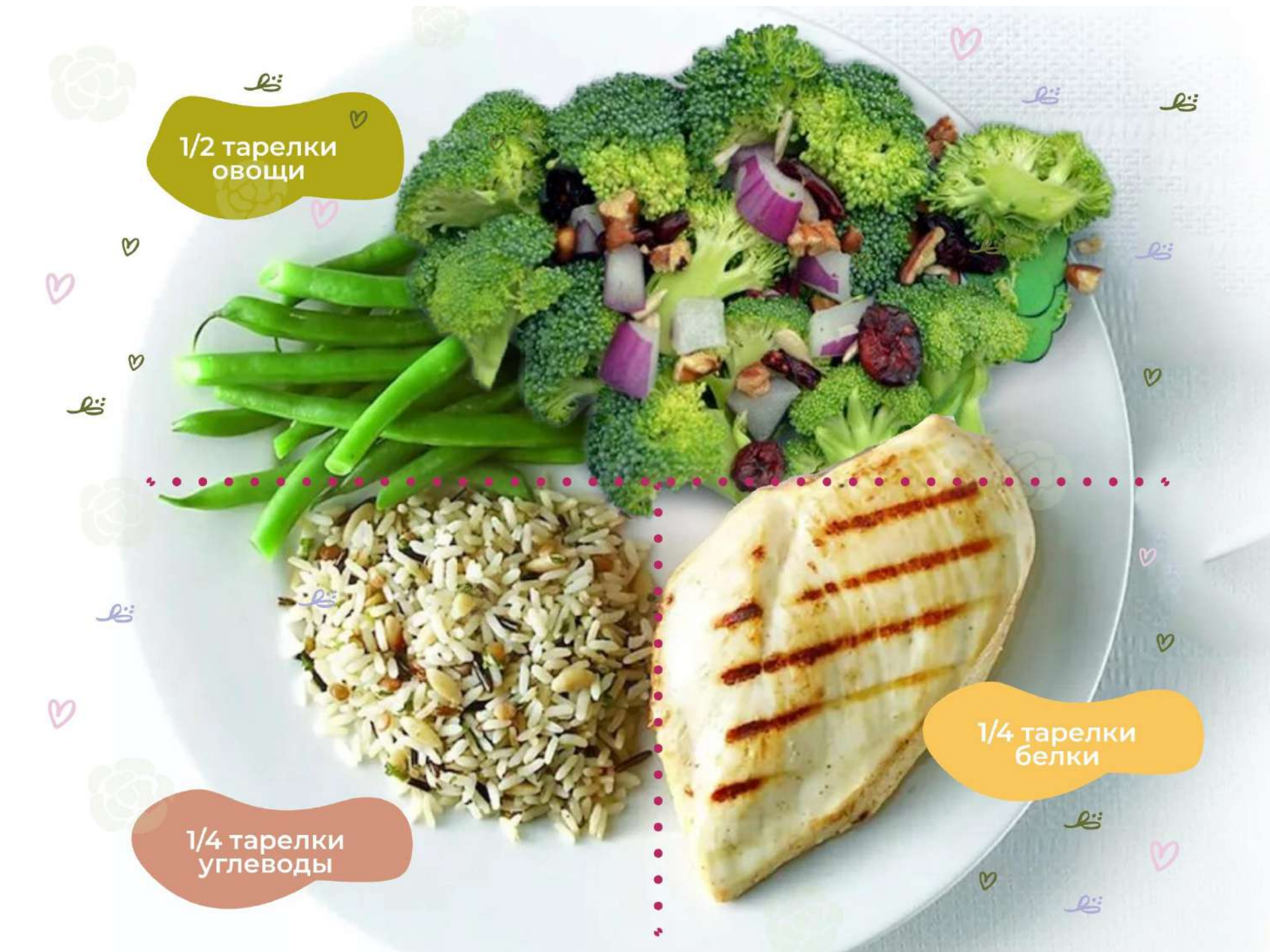
На белки отводится примерно 25% площади блюда или около 100 грамм. Этот макронутриент – основной строительный элемент для тканей органов, мышц, костей. А еще источник жизненно необходимых аминокислот, цинка, железа, витамина B12, др.

Медленные углеводы занимают оставшуюся треть тарелки, около 100 грамм. Они насыщают организм энергией, дают силы и бодрость на весь день.

1/2 тарелки
овощи

1/4 тарелки
углеводы

1/4 тарелки
белки



РАЗМЕР ПОРЦИИ





Мясо
Птица
Рыба
Творог



Крупы
Макароны
Бобовые



Сырые овощи



Орехи
Растительные
масла

Пищевой рацион должен содержать оптимальное количество белка — 1—1,2 г на 1 кг массы тела человека, следовательно, суточная потребность в белке составляет 70—80 г. С увеличением физической нагрузки потребность в белке увеличивается.

В диете должны быть белки и животного, и растительного происхождения.



ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ БЛЮД



• Овощи • Белок, жир • Углеводы



Последовательность трапезы:



1) салат с зеленью и овощами (можно с оливковым маслом)



2) белково-жировая пища (рыба, мясо, птица и др.)

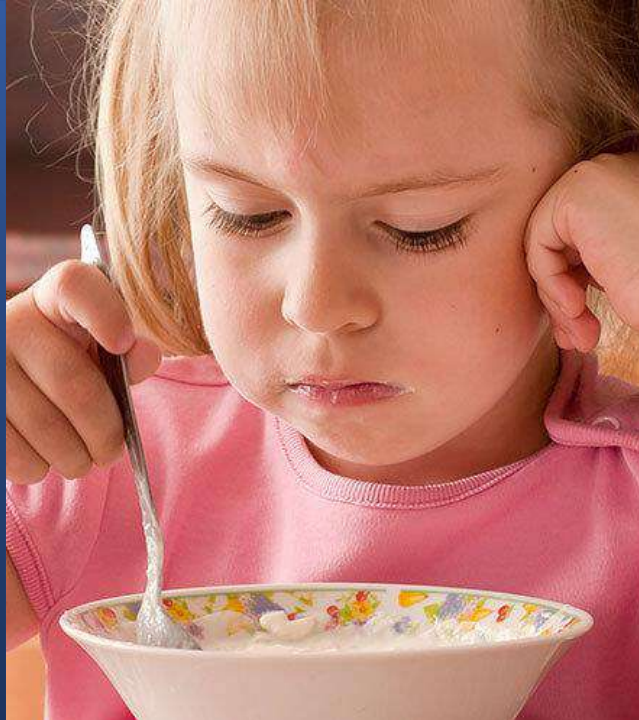


3) более плотные углеводы либо фрукты



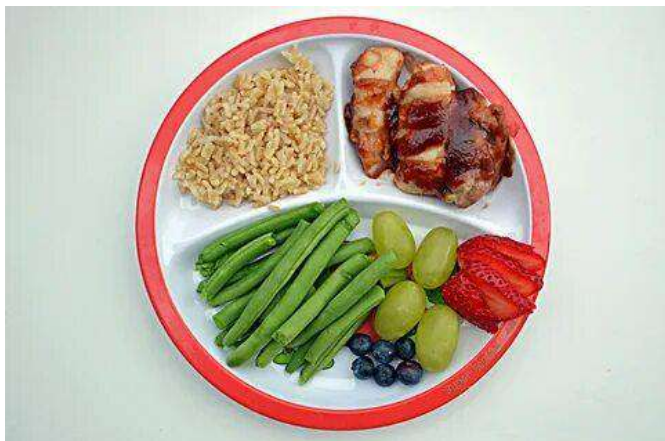
Такая последовательность блюд дает лучший гликемический контроль

Общество
чистых
тарелок))



**СОВЕТ ПО ПОХУДЕНИЮ:
СНАЧАЛА ПОВЕРНИТЕ ГОЛОВУ ВЛЕВО,
ПОТОМ ВПРАВО. ПОВТОРЯЙТЕ ЭТО
УПРАЖНЕНИЕ КАЖДЫЙ РАЗ, КОГДА ВАМ
ПРЕДЛАГАЮТ ПОКУШАТЬ.**

Конструктор питания



ЗАВТРАК 25 % суточного рациона (время с 7 – 10 утра)

Сложные углеводы + Белок + Жиры

ВАРИАНТЫ

☐ Каша на воде (гречневая, кукурузная, льняная, амарантовая, пшенная и др. Без глютена) + 10 гр. масла + яйцо отварное (не чаще 3 х раз в неделю)/ отварной язык (30-40 гр.)/ запечённая / мясная нарезка/индейка + зелень

☐ Овощи свежие или тушеные + омлет на 0,5 чайной ложки топленого масла + хлебец/бутерброд на бездрожжевом хлебе

☐ оладьи из печени/ язык отварной/ запеканки мясные/ овощные с фаршем + овощи/ зелень



Для больных в большинстве случаев бывает достаточным снижение массы тела на 5 – 10% от исходной.

Как свидетельствуют исследования, при таком похудении уменьшается риск развития сахарного диабета более чем на 50%, ССЗ – в среднем на 9%, более благоприятно протекают и другие связанные с ожирением заболевания.

Получены документированные доказательства эффективного влияния 10% снижения веса на течение артериальной гипертензии: САД и ДАД снижаются на 20%, уменьшается потребность в гипотензивных препаратах.

На каждый килограмм потерянного веса ОХС и ХС ЛПНП снижаются на 1%, триглицериды на 2-3%, а ХС ЛПВП увеличивается на 1 – 2%.

Снижение веса способствует увеличению продолжительности жизни пациентов (снижение массы тела на 9 кг у женщин приводит к снижению общей смертности на 25%, смертности от рака – на 30-40% от СД – на 30-40%.



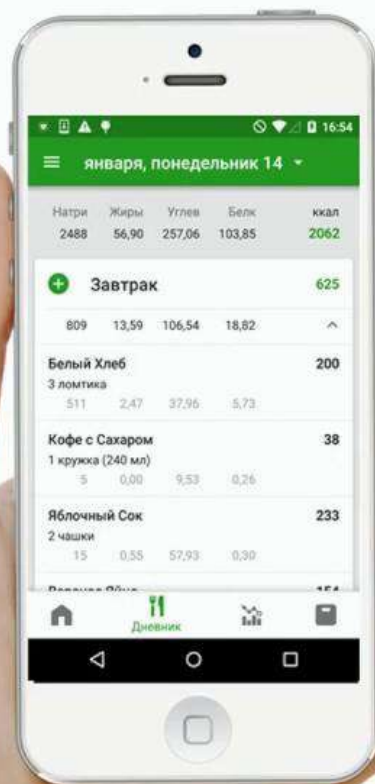
Рекомендованные ВОЗ
количественные стандарты оценки
результатов лечения по снижению
массы тела: менее 5% от исходной
массы – недостаточный эффект, 5 –
10% удовлетворительный и более 10%
- хороший.



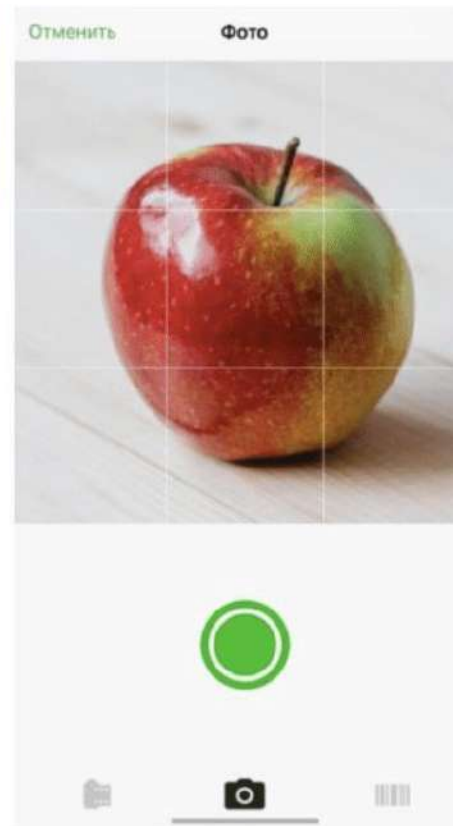
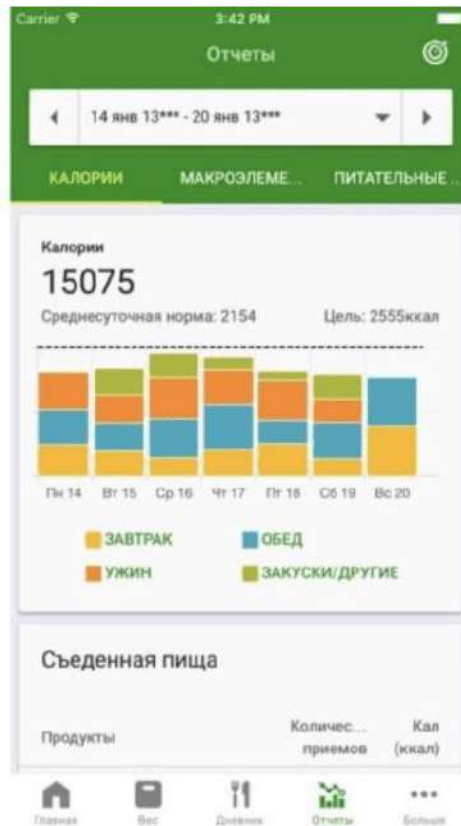
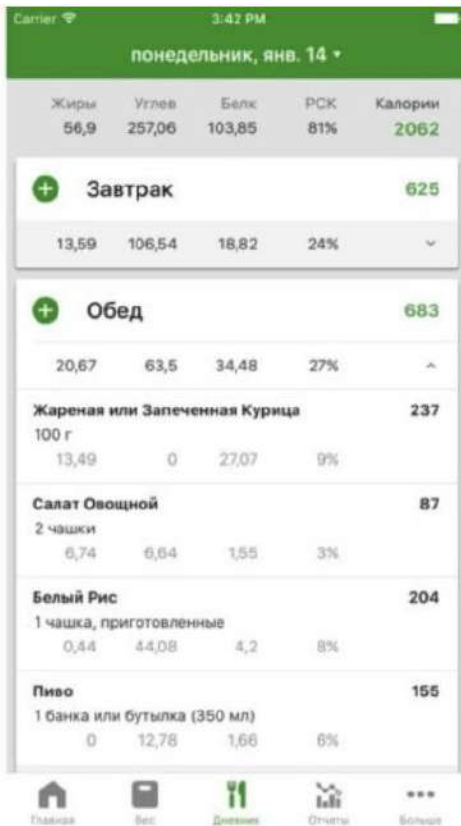
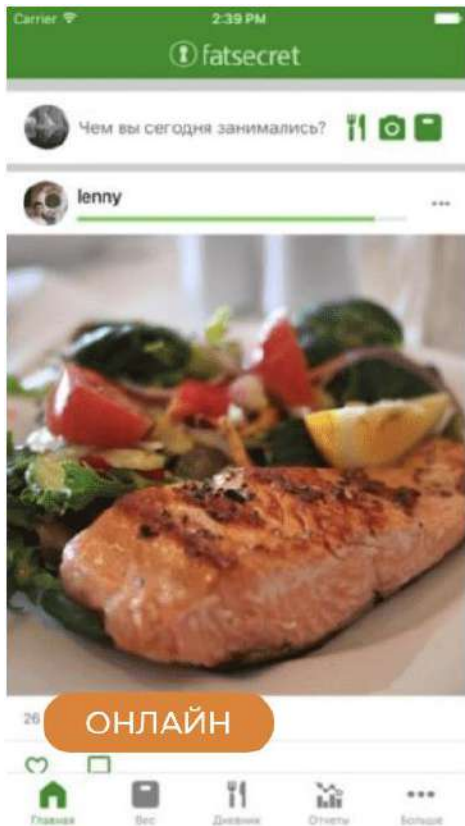
Дневник питания

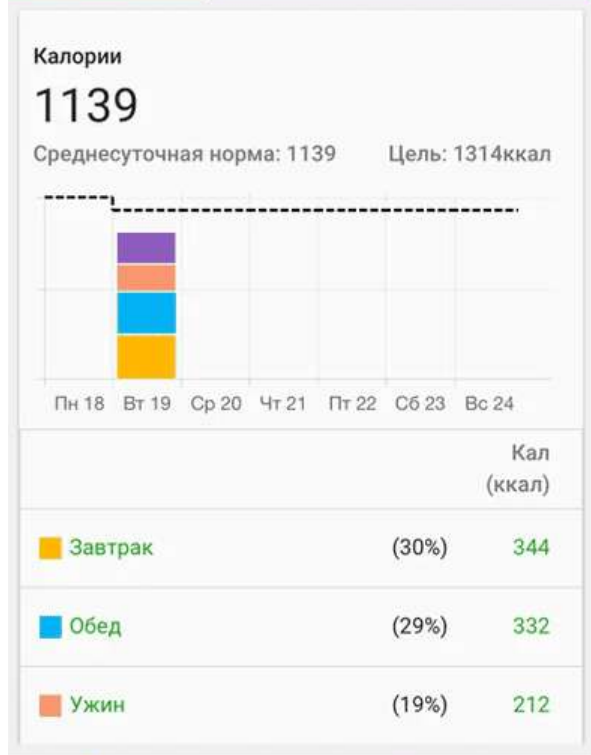
дата _____ вес(кг) _____ день Программы _____

Приём пищи (завтрак, обед, ужин, перекус...) Время	Наименование продуктов и блюд	Вес, г или др.единицы измерения	Калорийность, ккал	Примечание (чувствовали голод или аппетит; где и с кем принимали пищу; испытывали.....)
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		_____ ккал		



ПРИЛОЖЕНИЕ
ДЛЯ ПОДСЧЕТА КАЛОРИЙ





	Завтрак	344		
6,54	55,01	20,86	26%	▼
	Обед	332		
10,01	28,46	32,63	26%	▼
	Ужин	212		
9,15	3,97	27,78	16%	▼
	Перекус/Другое	251		
3,59	53,68	4,88	19%	▼
	Сожженные Калории	1381		

Питательные вещества

Питательное вещество	Всего	Цель	[+/-]
Калории (ккал)	1139	9200	-8061
Белки (г)	86	700	-614
Углеводы (г)	141	1750	-1609
Клетчатка (г)	13	-	-
Сахар (г)	85	-	-
Жиры (г)	29	469	-440
Насыщенные Жиры (г)	7	-	-



38%



22:41



Сегодня ▾



Жиры	Углев	Белк	РСК	ккал
61,42	162,57	109,37	90%	1707

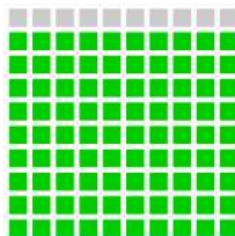


Сводка >

Осталось Калорий 193

Употреблено Калорий 1707

90% от РСК 1900



Жиры 61,42г

Холестерин 22мг

Натрий 295мг

Всего Углеводов 162,57г

Диетическая Клетчатка 5,6г

Сахар 34,42г

Белок 109,37г



Углеводы (40%) ●

Жир (34%) ●

Белок (26%) ●

Различия ожиданий больных и врачей

параметр	больной	врач
Скорость снижения массы тела	быстро	постепенно
Величина снижения массы тела (в % к исходной)	> 20	5 - 10
Длительность соблюдения рекомендаций по питанию	Несколько недель	Всю жизнь
Цели лечения	Снижение веса Косметические проблемы Хорошее самочувствие Хороший внешний вид	Снижение веса Поддержание веса Снижение заболеваемости Метаболическое здоровье

**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ**

