

Консультирование населения по вопросам питания и физической активности в простой и доступной форме



Автор: доктор медицинских наук, врач-диетолог
Матвеева Мария Владимировна

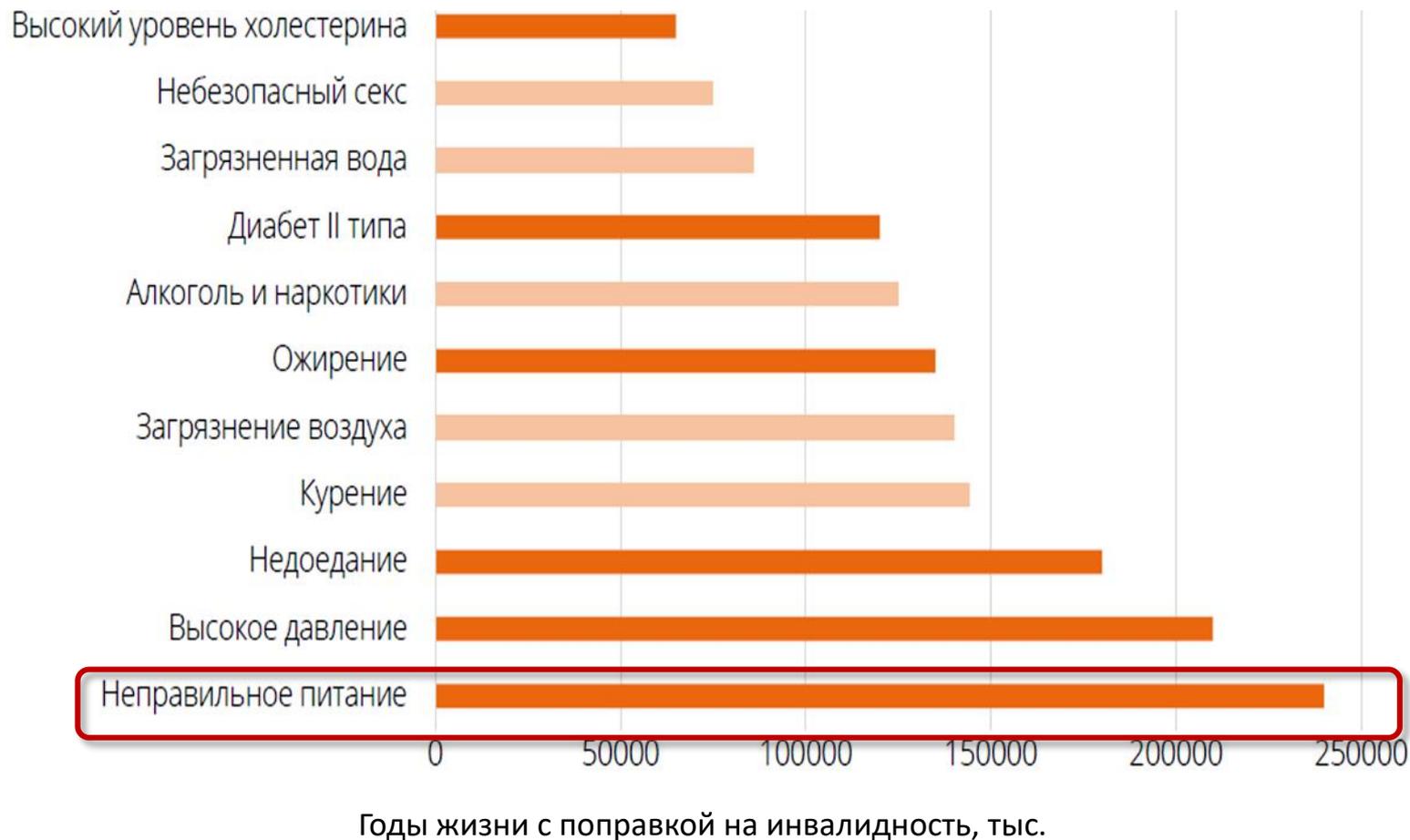
Здоровье человека по мнению ВОЗ

Факторы, определяющие здоровье человека



Всемирная
организация
здравоохранения

Факторы риска заболеваний



Принципы долголетия



**ПРАВИЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ**



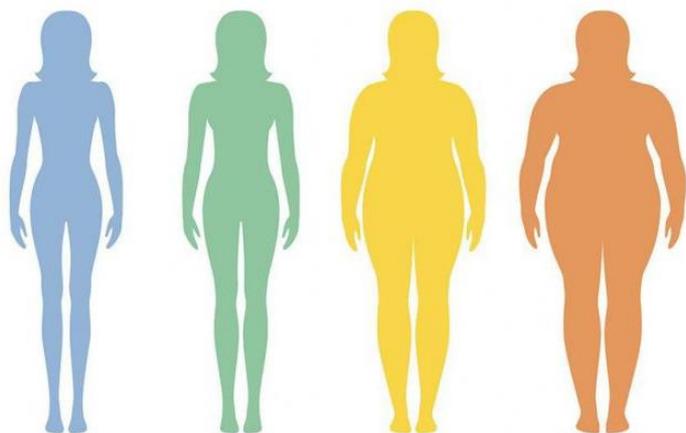
**ФИЗИЧЕСКАЯ
АКТИВНОСТЬ**

Избыточный вес

1. Увеличение нагрузки на сердце даже в состоянии покоя.
2. Чтобы доставить кислород к жировой и соединительным тканям человека с избыточным весом, частота пульса должна увеличиться на 50-60%.
3. Болезни позвоночника и суставов.
4. Сахарный диабет 2 типа.
5. Сокращение продолжительности жизни.



Индекс массы тела (ИМТ)



ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА (ИМТ)

Недостаток веса	= ИМТ менее 18,5
Нормальный вес	= ИМТ 18,5 - 24,9
Избыточный вес	= ИМТ 25,0 - 29,9
Ожирение 1-й степени	= ИМТ 30,0 - 34,9
Ожирение 2-й степени	= ИМТ 35,0 - 39,9
Ожирение 3-й степени	= ИМТ более 40

РАСЧЁТ

$$= \text{вес (кг)} : \text{рост (м)} : \text{рост (м)}$$

< 18,5	18,5 - 24,9	25 - 29,9	> 35
НЕДОСТАТОК ВЕСА	НОРМАЛЬНЫЙ ВЕС	ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС	ОЖИРЕНИЕ

Окружность талии как маркер ИР



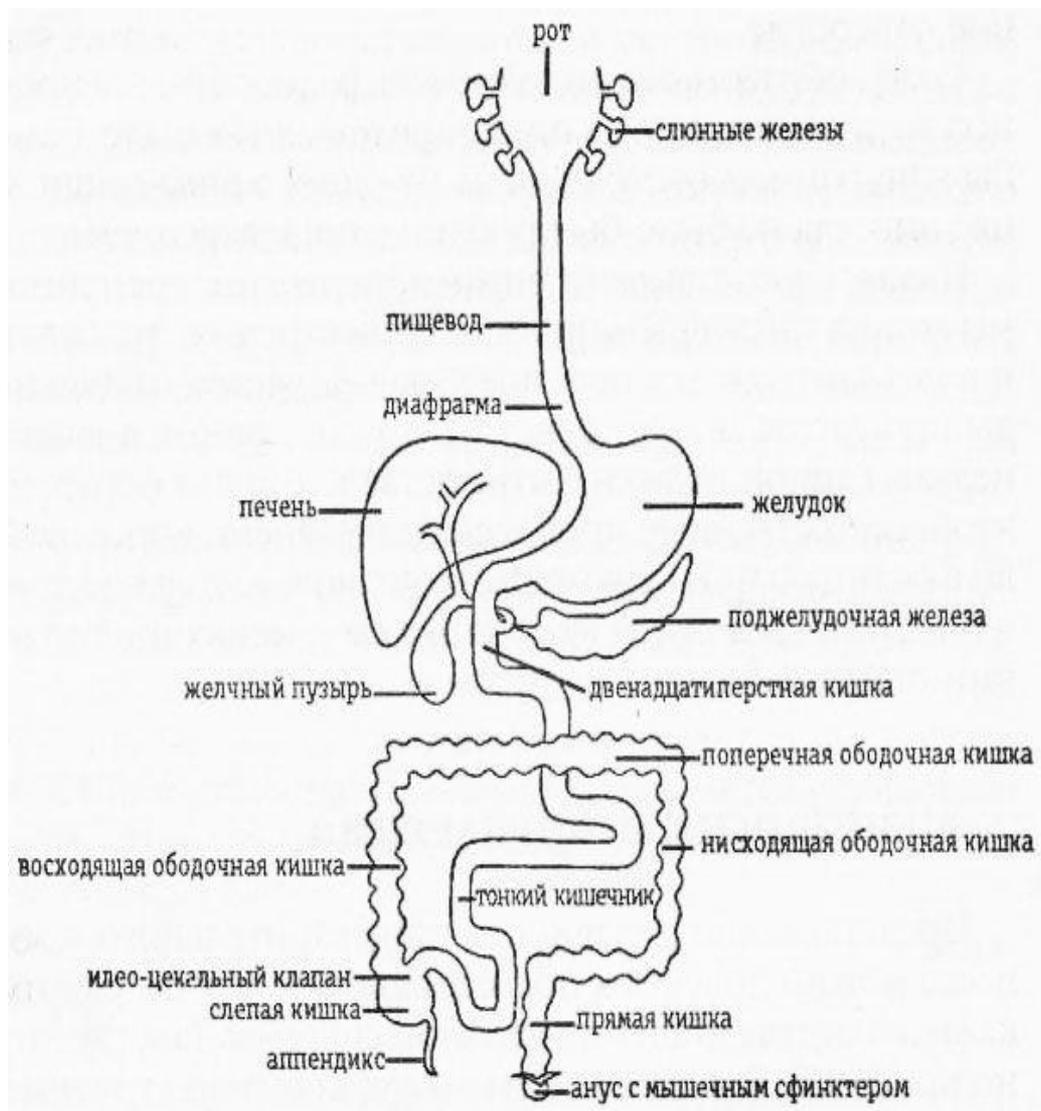
ПОЛ	Избыточная масса	Ожирение
Мужчины	94-102 см	> 102 см
Женщины	80 -88 см	> 88 см



Инструментальные методы измерения окружности талии

- В положении стоя.
- На середине расстояния между нижним краем грудной клетки и гребнем подвздошной кости по средней подмышечной линии.
- По самому тонкому месту туловища (не по максимальному размеру и не на уровне пупка).
- На выдохе, в тот момент, когда живот обследуемого слегка втянут и не выпячен.

Анатомические особенности строения ЖКТ



Основные питательные вещества

Белки



В продуктах
животного
происхождения



Жиры



В мясе, молоке,
сале, в
маслянистых
растениях



Углеводы

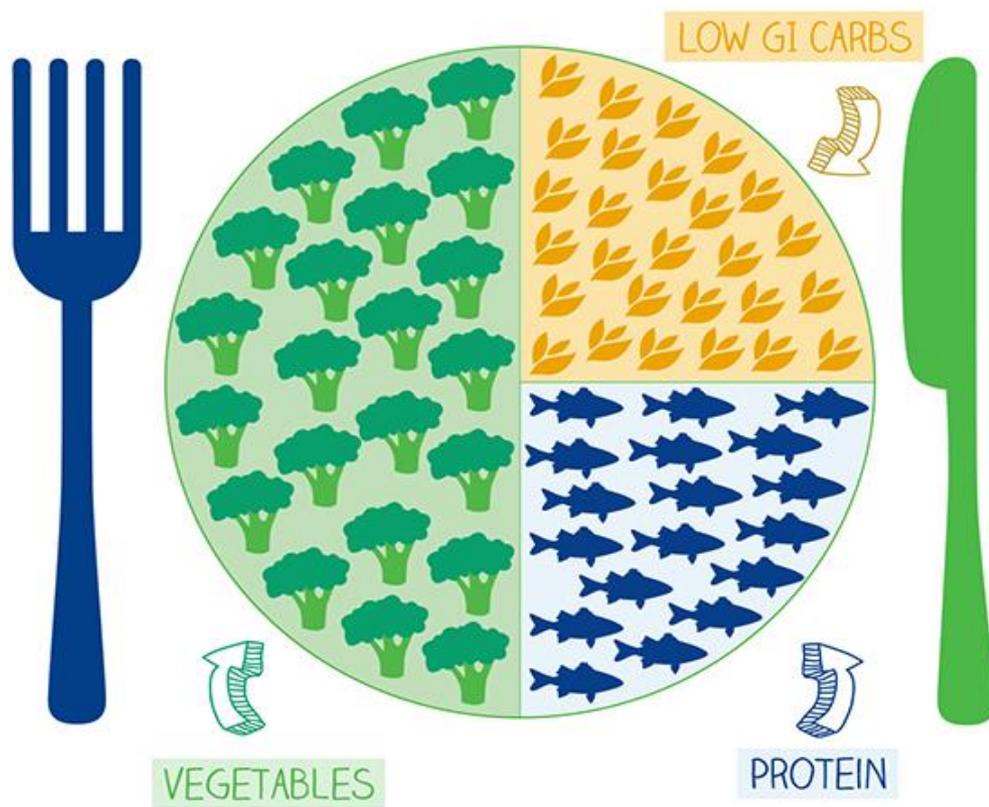


В крупах, муке,
крахмале,
фруктах,
овоцах



Идеальная тарелка питания

THE IDEAL PLATE



Средиземноморская диета

- **Избегать** употребления таких продуктов как **«красное»** животное мясо, в пользу рыбы, морепродуктов, курицы и макаронных изделий.
- Отдавать предпочтение растительным маслам (оливковое, подсолнечное).
- **Употреблять порядка 5 порций фруктов и овощей в день**, а также блюда с максимальным сохранением растительных волокон как целыми, так и в составе салатов.



Средиземноморская диета

- Сокращать употребление сладостей в пользу фруктов.
- Употреблять не менее **1 раза в неделю** блюда из **жирной рыбы** для покрытия потребности в омега-3.
- Не использовать блюда с большим количеством соли.
- Сочетать диету с активным образом жизни.



Здоровое питание по данным ВОЗ

- Фрукты, овощи, бобовые (например, чечевица, фасоль), орехи и цельные злаки (например, непереработанная кукуруза, просо, овес, пшеница, нешлифованный рис).
- По меньшей мере, 400 г (5 порций) фруктов и овощей в день.
- Картофель, батат и другие крахмалистые корнеплоды не относятся ни к фруктам, ни к овощам.



Здоровое питание по данным ВОЗ

- Менее 30% суммарной энергии человек получает за счет жиров.
- Промышленные трансжиры (содержащиеся в переработанных пищевых продуктах, еде быстрого приготовления, закусочных пищевых продуктах, жареной еде, замороженных пиццах, пирогах, печенье, маргаринах и бутербродных смесях) не входят в состав здорового рациона.
- Менее 5 г соли (что эквивалентно примерно одной чайной ложке) в день и использование йодированной соли.

**Классическое соотношение:
белки : углеводы : жиры = 1 : 4 : 1**

Здоровое питание по данным ВОЗ

Соль, натрий и калий

1,7 миллиона случаев смерти можно было бы ежегодно предотвратить в случае сокращения потребления соли до рекомендуемого уровня менее 5 г в день.

Потребление соли можно сократить

- Не добавлять соль или соевый соус во время приготовления пищи.
- Не выставлять соль на стол.
- Ограничивать потребление соленых закусочных продуктов.
- Выбирать продукты с более низким содержанием натрия.
- Потребление калия, который может смягчить негативные последствия повышенного потребления натрия для кровяного давления, может возрасти в результате употребления в пищу фруктов и овощей.

Здоровое питание по данным ВОЗ

Сахара

Свободными сахарами являются все сахара, добавляемые в пищевые продукты или напитки производителем, поваром или потребителем, а также все сахара, которые естественно содержатся в меде, сиропе, фруктовых соках и концентрированных фруктовых соках.

Поступление в организм сахара можно сократить

- Ограничить потребление пищевых продуктов и напитков с высоким содержанием сахара.
- Употреблять в пищу фрукты и сырые овощи, чтобы перекусить, вместо сладких закусочных продуктов.



Потребность в белках/жирах/углеводах

- Жиры можно получать из:
 - 50% продуктов животного происхождения (мясо и рыба);
 - 20% молочные продукты (сыр 30 г, стакан молока и т.д.);
 - 30% (20 г) растительные масла (1 чайная ложка оливкового масла или любого другого).
- Углеводы: каша, хлеб, макароны и т.д. – до 300 г.
- Сладости: сахар, шоколад, мед – до 20 г.

Микроэлементы и витамины

- Кальций – 1000 мг.
- Витамин Д – 4-6 капель.
- Магний – 500 мг.
- КI (йодомарин) – 150-200 мкг.



Как выбрать подсолнечное масло?

Какое масло не вредно после термической обработки?

Ответ: считается, что рафинированное масло можно использовать для жарки, а нерафинированное в свежем виде, так как оно содержит примеси, которые во время жарки дымятся и дают канцерогенный эффект.

Любое масло должно:

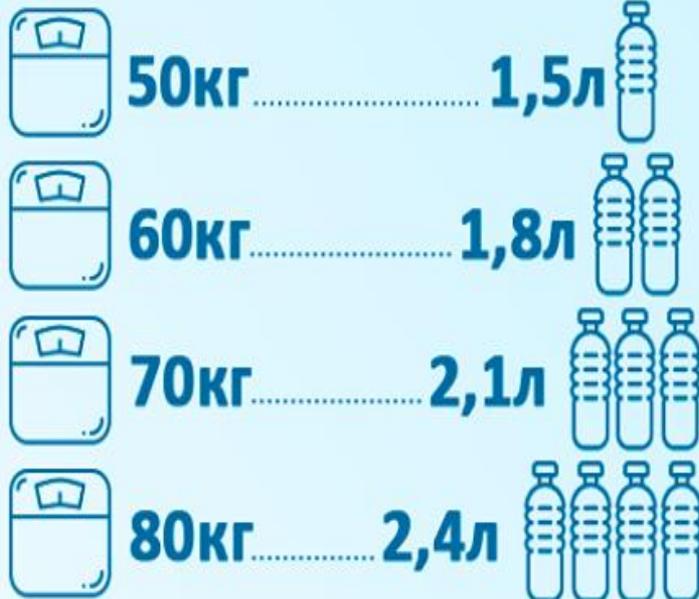
- Быть свежего отжима (Extravirgin) с пометкой DOP (означает, что производится по технологиям в стране-производителя сырья).
- Иметь кислотность не более 0,8-1.
- Производиться в темном стекле.
- Храниться в темном и прохладном месте.



Суточная норма воды

СРЕДНЯЯ СУТОЧНАЯ НОРМА

Вес Вода



ФОРМУЛА ДЛЯ ВЫЧИСЛЕНИЯ СУТОЧНОЙ НОРМЫ ВОДЫ



ЖЕНЩИНЫ:

$(\text{вес} * 0,03) + (\text{время физической активности в часах} * 0,4) = x$ литров



МУЖЧИНЫ:

$(\text{вес} * 0,04) + (\text{время физической активности в часах} * 0,6) = x$ литров

Принципы питания здоровых пожилых и старых людей

1. Профилактическая направленность питания, учитывающая возможность предупреждения или замедления развития атеросклероза и ишемической болезни сердца, гипертонической болезни, сахарного диабета, желчнокаменной болезни, онкологических заболеваний, остеопороза и другой распространенной в старости патологии.
2. Разнообразие продуктового набора для обеспечения сбалансированного содержания в рационе всех незаменимых пищевых веществ.
3. Использование продуктов и блюд, которые легко перевариваются, но при этом нормализуют состав кишечной микрофлоры (например, кефир, квашенные продукты).

Принципы питания здоровых пожилых и старых людей

4. Правильный режим питания с равномерным распределением пищи по отдельным приемам.
5. Индивидуализация питания с учетом сопутствующих заболеваний у конкретных пожилых и старых людей, их личных многолетних привычек в питании.



Этапы консультирования по вопросам питания

1. Проведение осмотра.
2. Сбор анамнеза:
 - анамнез болезни;
 - анамнез жизни;
 - акушерский анамнез;
 - гинекологический анамнез;
 - семейный анамнез;
 - аллергологический анамнез;
 - анамнез характера питания больного.



Этапы консультирования по вопросам питания

3. Тщательный анализ образа жизни, определение причины обращения.
4. Проведение оценки питания.
5. Проведение необходимых лабораторно-инструментальных обследований.
6. Рекомендации по тому или иному рациону питания.
7. Диагностика и лечение заболеваний, ассоциированных с ожирением и избыточным весом.

Этапы консультирования по вопросам питания

8. Выявление причины избыточного веса.
9. Составление эффективной программы похудения.
10. Обязательное ведение дневника питания.
11. Сохранение достигнутого результата.



Основа методики консультирования по вопросам питания

1. Понять причины неправильного пищевого поведения.
2. Снять психологическую зависимость от еды.
3. Проработать сложности при формировании правильного пищевого поведения.
4. Оказать помощь в сохранении достигнутых результатов.



Общие рекомендации для снижения веса, похудения с пользой для здоровья

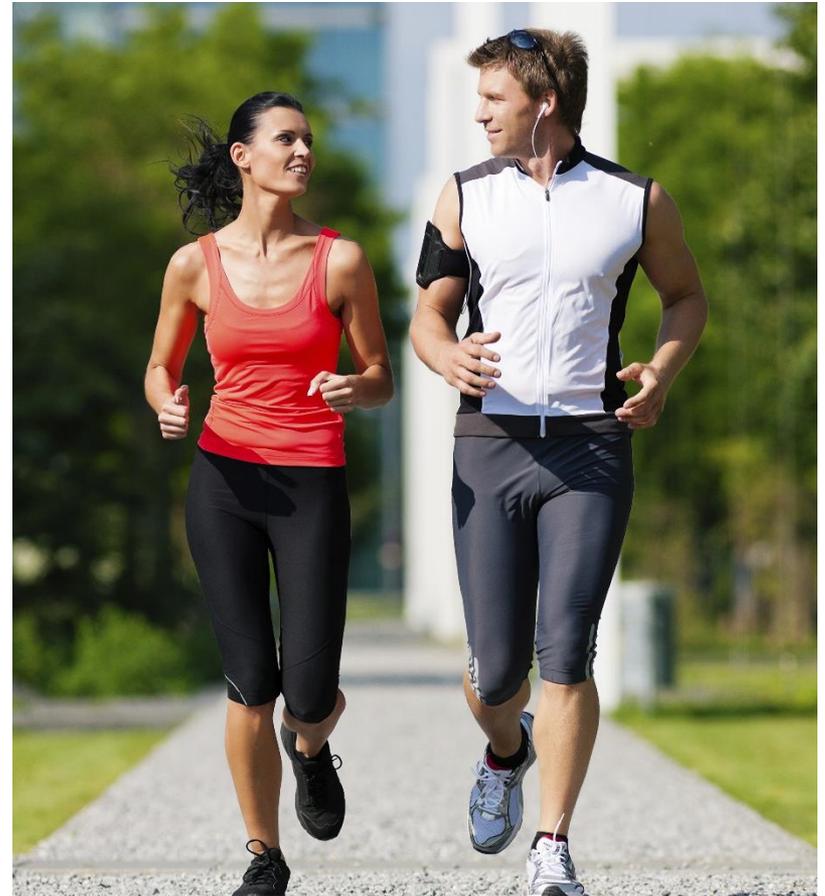
- Питайтесь 3 раза в день.
- Ешьте медленно, тщательно пережевывая пищу.
- Исключите потребление алкогольных напитков.
- Потребляйте достаточно воды (30 мл на кг веса), но не увлекайтесь потреблением большого количества жидкости.
- Помните, что редкие, но обильные приемы пищи, особенно на ночь, работают на ожирение.

Рекомендации для снижения веса, похудения с пользой для здоровья

- Не ешьте за компанию, когда вы не голодны.
- Не принимайте пищу перед телевизором.
- Стремитесь к увеличению двигательной активности в любом ее проявлении.
- Регулярно взвешивайтесь утром, натощак.
- Спите не менее 7-8 часов в день.
- Старайтесь отвлекаться от мыслей о еде (хобби, спорт, прогулки, посещение театров, кино, книги).

Физическая активность

Физическая активность (ФА) – это какое-либо движение тела, производимое скелетными (поперечно-полосатыми) мышцами, которое требует расхода энергии, включая активность во время работы, игр, выполнения домашней работы, поездок.



Рекомендации по ФА для здоровых людей

Здоровым лицам необходимо заниматься ФА:

- не менее 150 мин/в неделю (30 мин/день, 5 дней/нед.);
- или интенсивной ФА не менее 75 мин в неделю (15 мин/день, 5 дней/нед.).



Лица, которым необходимо медицинское обследование для разрешения занятий интенсивной физической активностью

- Курящие
- Лица, имеющие ССЗ в настоящее время
- Лица, имеющие два или более из следующих факторов риска развития ИБС:
 - АГ
 - Повышенный уровень холестерина
 - Семейный анамнез ССЗ
 - Сахарный диабет
 - Ожирение
- Мужчины старше 40 лет
- Женщины старше 50 лет



Рекомендации по ФА для пожилых людей

- ФА способствует увеличению независимости в ежедневных делах и развивает гибкость, снижает вероятность травм и падений.
- ФА замедляет процесс старения.
- Начинать занятия необходимо с разминки.



Рекомендации по ФА для пожилых людей

- Необходимо постепенно увеличивать время занятия до 30 мин в день.
- Если пожилые люди не могут увеличить объем ФА до рекомендуемого уровня, то они должны заниматься ФА в объеме, соответствующем их физическим возможностям и состоянию здоровья.



Рекомендации по ФА для пациентов с избыточной массой тела и ожирением

- Предпочтительна ФА низкой и умеренной интенсивности.
- Необходимо начинать тренировки медленно, по времени 5-10 минут одно занятие.
- Далее продолжительность занятия должна увеличиваться.



Рекомендации по ФА для пациентов с избыточной массой тела и ожирением

- Если снижение веса является основной целью, то следует поощрять ежедневную аэробную активность.
- Для поддержания массы тела рекомендуется ФА умеренной интенсивности более 300 мин/нед.



Благодарю за внимание!



ОГБУЗ «Центр медицинской профилактики»

Томск, ул. Бакунина 26, тел. (3822) 46-85-00

Сайт: profilaktika.tomsk.ru