

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



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

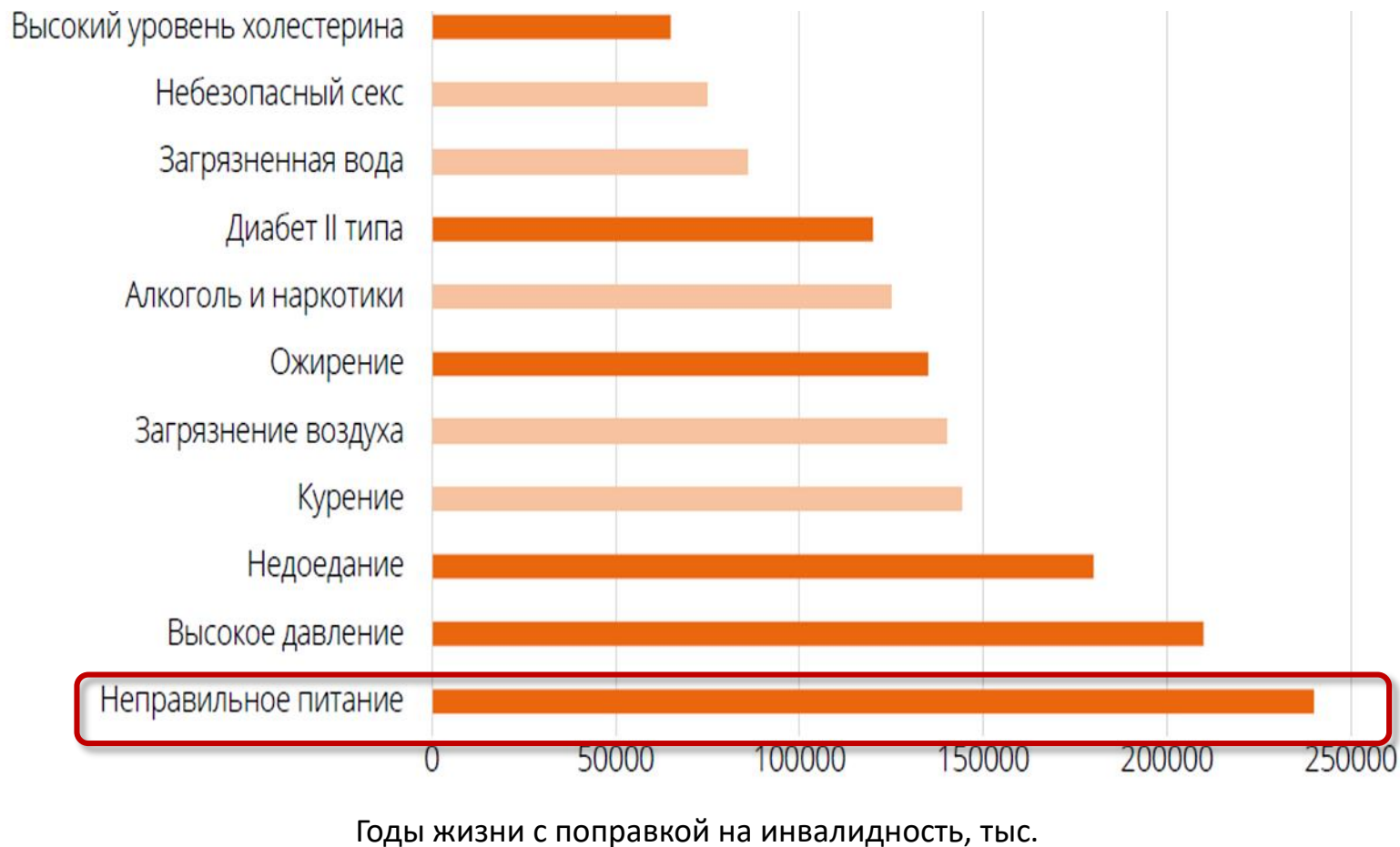
# Здоровье человека по мнению ВОЗ

## 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



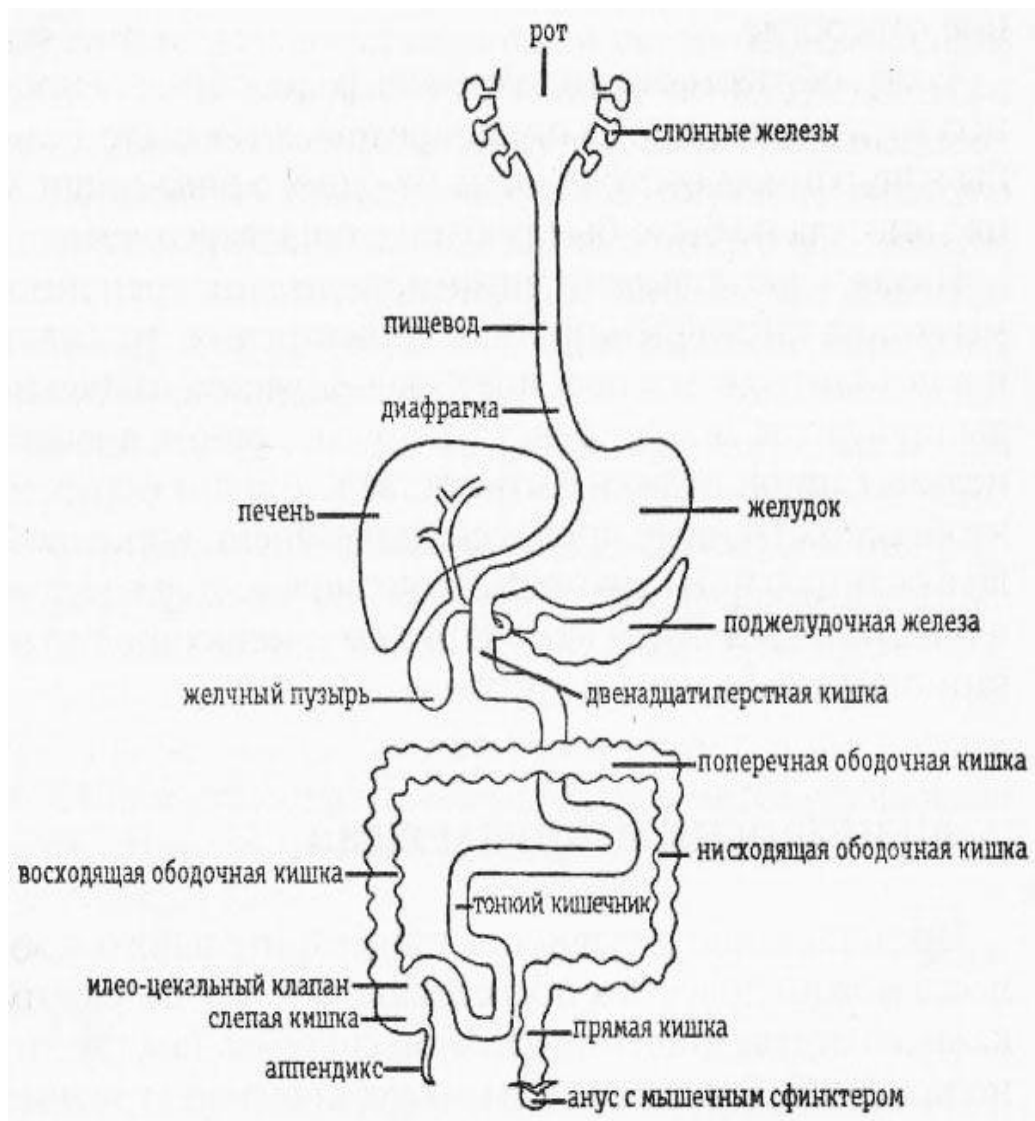
ПОЛ	Избыточная масса	Ожирение
Мужчины	94-102 см	> 102 см
Женщины	80 -88 см	> 88 см



## 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

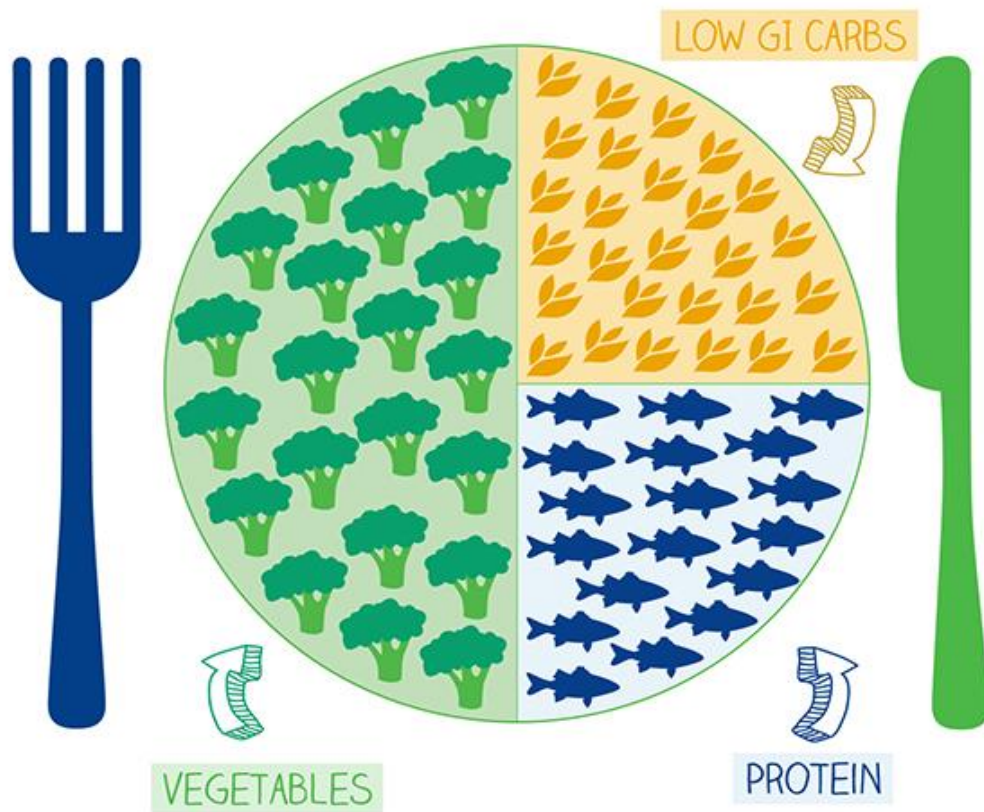


В крупах, муке,  
крахмале,  
фруктах,  
овощах



# 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:

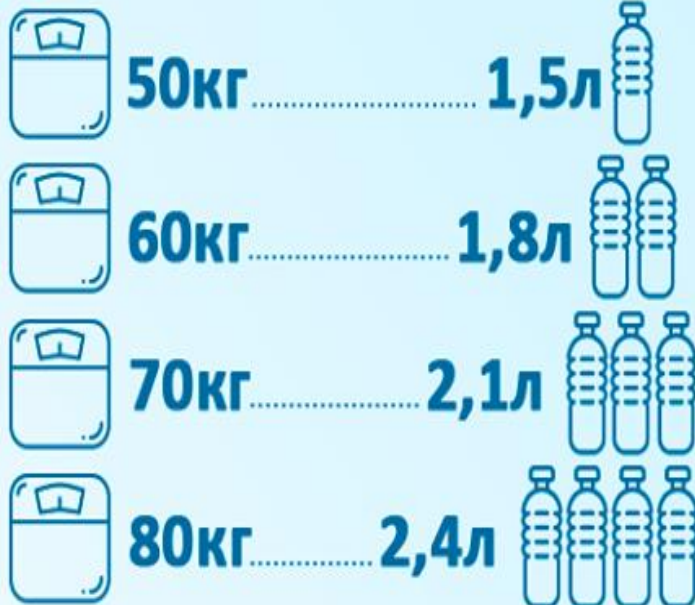
- Быть свежего отжима (Extravirgin) с пометкой DOP (означает, что производится по технологиям в стране-производителя сырья).
- Иметь кислотность не более 0,8-1.
- Производиться в темном стекле.
- Храниться в темном и прохладном месте.



# 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

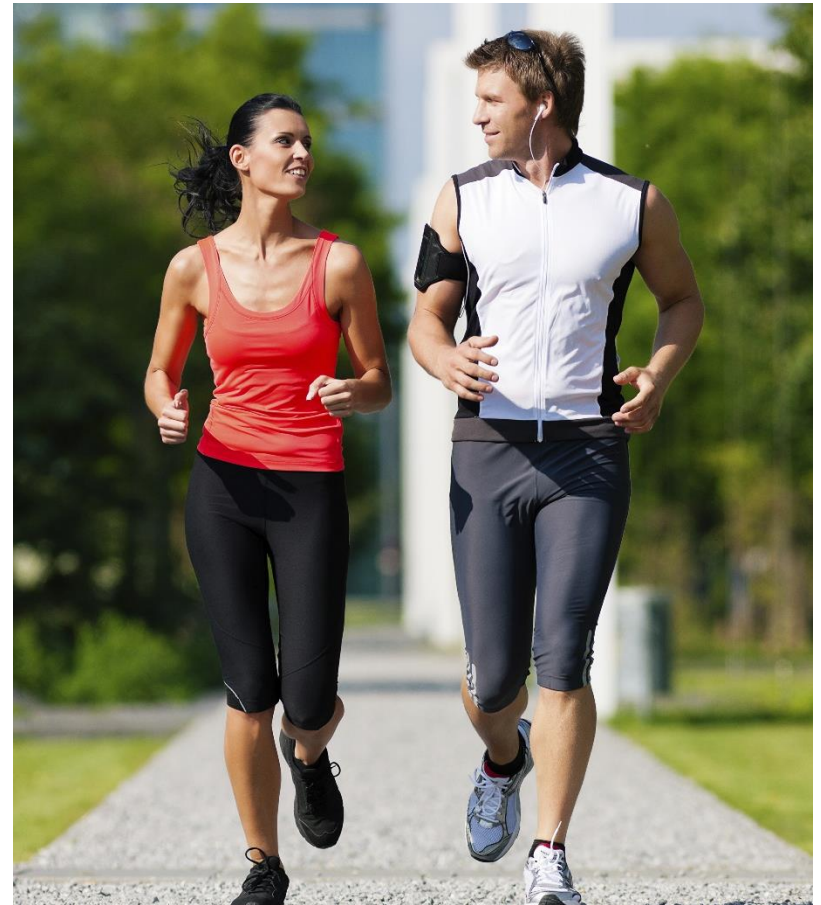
- Питайтесь 3 раза в день.
- Ешьте медленно, тщательно пережевывая пищу.
- Исключите потребление алкогольных напитков.
- Потребляйте достаточно воды (30 мл на кг веса), но не увлекайтесь потреблением большого количества жидкости.
- Помните, что редкие, но обильные приемы пищи, особенно на ночь, работают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