

Занятие 3

Что надо знать о питании при ожирении

Что такое ожирение?

- Что такое «индекс массы тела»?
- Как рассчитать свою нормальную массу тела?
- Как выяснить тип ожирения?
- Какими способами ограничить калорийность рациона?



Какие изменения в диете нужны при сопутствующих заболеваниях?

- Артериальной гипертонии
- Желудочно-кишечных заболеваниях
- Мочекислом диатезе
- Атеросклерозе

Какие существуют «модные диеты»?

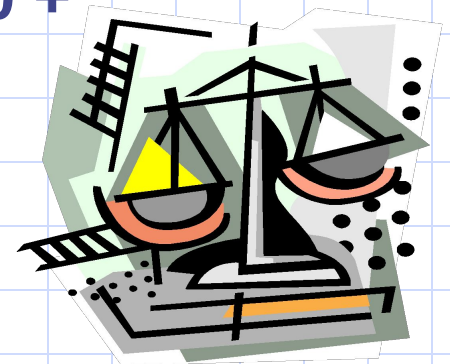
РАССЧИТАЙТЕ НОРМАЛЬНУЮ МАССУ ТЕЛА ДЛЯ ВАС!

- Для мужчин

«идеальная масса тела» = $\text{рост} - [100 + (\text{рост} - 100) : 20]$.

- Для женщин

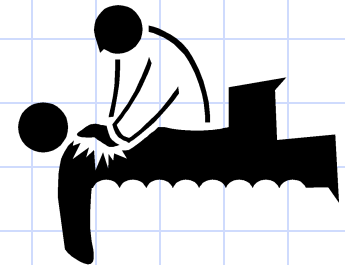
«идеальная масса тела» = $\text{рост} - [100 + (\text{рост} - 100) : 10]$.



КАКИЕ ОРГАНЫ И СИСТЕМЫ ПОРАЖАЮТСЯ ПРИ ОЖИРЕНИИ



- Сердечно-сосудистая система (80%).
- Органы дыхания.
- Органы пищеварения.
- Эндокринная система.
- Почки (мочекислый диатез).
- Суставы, позвоночник.
- Вены.
- Проблемы при родах и после операции.



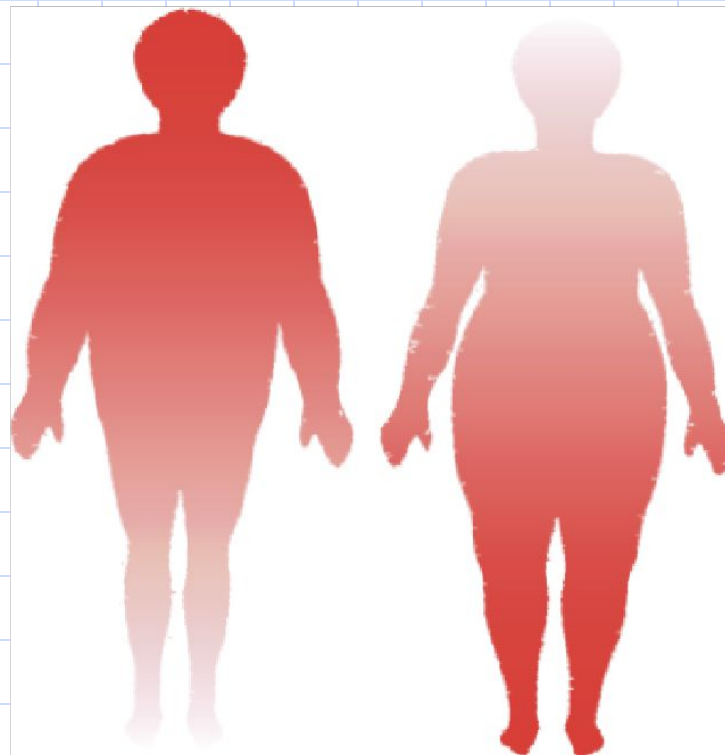
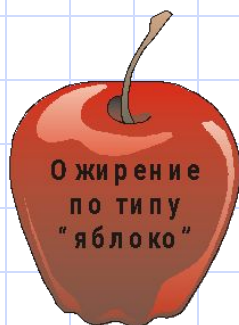
Оцените степень ожирения при его наличии и в зависимости от превышения массы тела:

- I степень — на 15–29%
- II степень — на 30–49%
- III степень — на 50–99%
- IV степень — на 100% и более

Определите и оцените Ваш индекс и риск, пользуясь таблицей классификации массы тела и риска развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Масса тела	Индекс	Риск ССЗ
Дефицит	<18,5	Низкий
Нормальная	18,5–24,9	Обычный
Избыточная	25–29,9	Повышенный
Ожирение I степени	30,0–34,9	Высокий
Ожирение II степени	35,0–39,9	Очень высокий
Ожирение III степени	>40	Чрезвычайно высокий

ТИПЫ ОЖИРЕНИЯ



WHO, 1998

Диагностические значения индекса Т/Б (талия/бёдра)

Оцените тип Вашего ожирения, если оно имеется.

Индекс талия/бёдра	Тип распределения жировой ткани
0,8–0,9	Промежуточный
Менее 0,8	Гиноидный (бедренно-ягодичный, «груша»)
Более 0,9	Андройдный (абдоминальный, центральный, «яблоко»)



Основные принципы составления диеты при ожирении:

- **резкое ограничение легкоусвояемых углеводов;**
- **ограничение жира животного происхождения;**
- **ограничение крахмалсодержащих продуктов;**
- **достаточное (250–300 г) потребление белковых продуктов;**
- **потребление большого количества овощей (кроме картофеля) и фруктов (до 1 кг в сумме);**
- **ограничение поваренной соли;**
- **ограничение острых закусок, соусов, пряностей;**
- **частое употребление пищи;**
- **использование так называемых «зигзагов» в питании (контрастные дни).**

Необходимый для Вас набор продуктов на 1800 ккал

1. **Мясо**, рыба — до 200 г;
2. **Яйца** — 0,5 штуки;
3. **Молочные** продукты (творог) — до 100 г;
4. **Хлеб**, хлебобулочные изделия — до 150 г чёрного хлеба в день (гарниры из круп и макаронных изделий, картофеля можно вместо хлеба);
5. Блюда и гарниры из **овощей** и лиственной зелени — без ограничения;
6. **Фрукты**, ягоды в сыром виде или в виде компотов без сахара — до 400 г;
7. **Закуски**: нежирная ветчина, «докторская» колбаса, неострый сыр — до 25 г;
8. **Масло** сливочное, лучше маргарин, масло растительное — до 20 г;
9. **Напитки**: чай, кофе некрепкий, соки, минеральная вода — до 5 стаканов.

«Французская» диета (1200–1500 ккал)

- **Завтрак:** 100 г отварного мяса, капуста, салат.
- **Обед:** 100 г отварной рыбы, морковь, яблоко.
- **Ужин:** 50 г нежирного сыра + 1 яйцо.
- **На ночь** — фрукты.



«МОДНЫЕ ДИЕТЫ» очень разные. Нужно подходить к ним критично!

- Китайская, французская (1–2 мес).
- Аткинса (только молодым до 3 мес).
- Вегетарианская (после 40 лет).
- Попеременные диеты (1–2 нед).
- Голодание (не более 3 дней).
- Раздельное питание («миф»).
- Гемокод («миф»).
- Разгрузочные дни **(запомните!)**
(Только после консультации с врачом — много противопоказаний).



ЛЕЧИТЬ ДИЕТОЙ НУЖНО И СОПУТСТВУЮЩУЮ ОЖИРЕНИЮ ПАТОЛОГИЮ!

- **Артериальная гипертония.**
- **Сердечная недостаточность** (больше калия, меньше поваренной соли).
- **Гиперхолестеринемия** (ограничить животные жиры, яйца, субпродукты).
- **Мочекислый диатез** (меньше бульонов, колбасных изделий, субпродуктов, больше цитрусовых).
- **Дискинезии жёлчного пузыря и толстой кишки** (больше клеточных оболочек и растительного масла).
- **Воспалительные изменения в желудочно-кишечном тракте** (нужна щадящая кулинарная обработка).

ДРУГИЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ ОЖИРЕНИЯ

- **Физическая активность.**
- **Аутотренинг.**
- **Биологически активные добавки.**
- **Лекарственная терапия.**
- **Хирургическое лечение.**

