



**ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
КОГБУЗ «МИАЦ», Кировская область**



Консультирование по питанию при избыточной массе тела





КЛАССИФИКАЦИЯ И ОЦЕНКА МАССЫ ТЕЛА

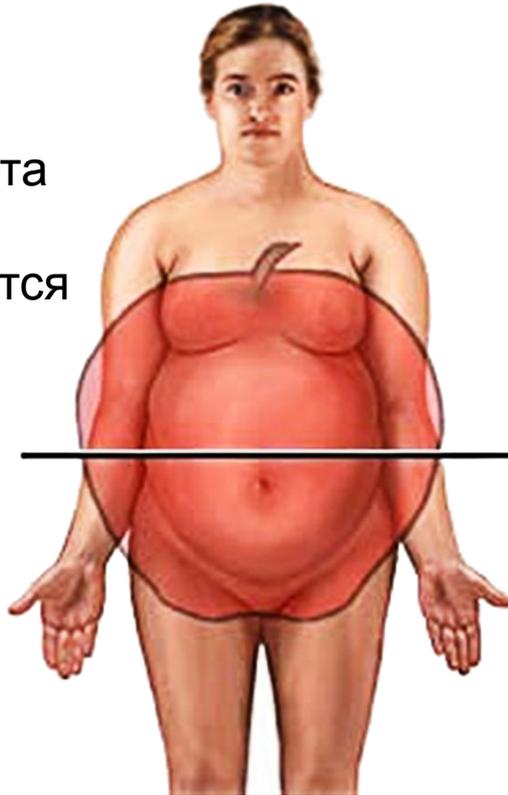
$$\text{Индекс массы тела (кг/м}^2\text{)}^* = \frac{\text{масса тела (кг)} : \text{рост (м}^2\text{)}}{}$$

Индекс МТ (кг/м ²)	Типы массы тела	Риск ССЗ и диабета
ниже 18,5	Дефицит массы тела	Низкий
18,5 – 24,9	Нормальная масса тела	Обычный
25,0 – 29,9	Избыточная масса тела	Повышенный
30,0 – 34,9	Ожирение I степени	Высокий
35,0 – 39,9	Ожирение II степени	Очень высокий
40,0 и выше	Ожирение III степени	Чрезвычайно высокий

*Эта формула не применима для беременных женщин и лиц, занимающихся тяжелой атлетикой

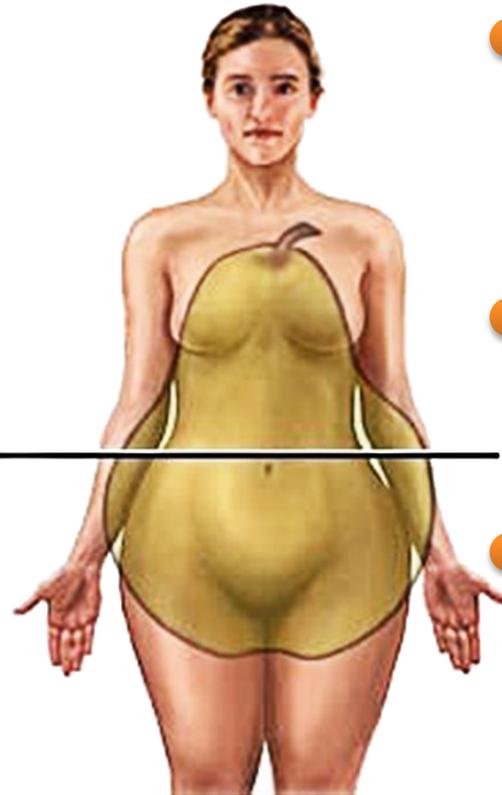
Мужской тип («яблоко»)

- Избыток жира откладывается в области живота
- Чаще встречается у мужчин
- Ассоциируется с метаболическим синдромом, диабетом и сердечно-сосудистыми заболеваниями



Женский тип («груша»)

- Избыток жира откладывается в области бедер и ягодиц
- Чаще встречается у женщин
- Достоверная связь с метаболическим синдромом отсутствует



Как распознать **висцеральное ожирение** (абдоминальное, центральное) ?



Окружность талии (ОТ):

  У мужчин **> 94 см**

  У женщин **> 80 см**

Принципы питания при избыточной массе тела

1 Контроль энергетического равновесия рациона питания



2 Сбалансированность по нутриентному составу (белки, жиры, углеводы, витамины, макро-и микроэлементы)

3 Исключение потребления алкоголя



4 Соблюдение водно-солевого режима



5 Технология приготовления пищи

6 Режим питания





Первый принцип

Контроль энергетического равновесия рациона питания

При избыточной массе тела и ожирении 1 степени

достаточно снижение калорийности на 300-500 ккал



При 2 и 3 степени

на 500 – 1000 ккал

Снижать калорийность постепенно!

Постепенно снизить калорийность до 1500 – для мужчин, до 1200 до 1000 ккал – для женщин.



НЕДОПУСТИМО!

-  **Голодание**
-  **Низкокалорийная диета**
-  **Ограниченная сроками диета**
-  **Самостоятельный выбор диеты**
-  **Полагаться на рекламу**



2 Принцип сбалансированность по нутриентному составу

СУТОЧНЫЙ РАЦИОН



Белки



Углеводы



Жиры

Витамины,
минералы



Вода

Пищевые
волокна





СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКА

Белок высокой биологической ценности

1 единица – 6 г

- 25 г отварного или жареного мяса, птицы
- 30 г рыбы
- 25 г морепродуктов
- 45 г котлет (мясо, птица)
- 25 г твердого сыра
- 200 г бобовых
- 1 чашка молока
- 30 г нежирного творога
- 200 г мороженого или сметаны

в 100 г съедобной части продукта

говядина	- 18,6г
печень говяжья	- 17,9г
свинина	- 11,4г
баранина	- 20,0г
кура	- 18,2г
яйца	- 12,7г
колбаса варёная	- 12,2г
треска	- 17,5г
навага	- 16,0г
молоко	- 2,8г
творог	- 14,0г
сыр	- 19,5-31,0г



**НАСЫЩЕННЫЕ
(ТВЕРДЫЕ)**

ЖИРЫ

**НЕНАСЫЩЕННЫЕ
(ЖИДКИЕ)**



Растительные
масла
и рыбий жир

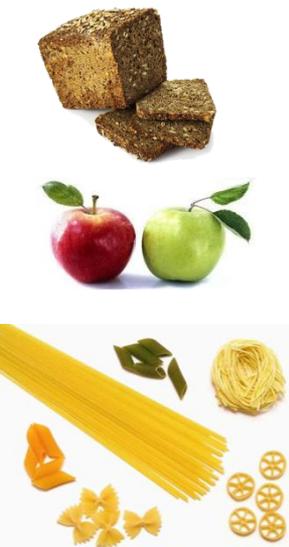
содержат скрытые жиры:
колбасы, сосиски, паштеты, птица
с кожей, творожная масса, сыры
нежирная белковая еда: телятина,
птица без кожи, морепродукты,
нежирная рыба, творог, молочные
продукты, яйца

УГЛЕВОДЫ

МЕДЛЕННО-УСВОЯЕМЫЕ (сложные сахара)

20-30 мин.

Греча,
Рис,
хлеб – из муки
грубого помола



Оптимальная
Суточная
норма:

300-350 г

- из них простых углеводов **30-40 г**
- пищевых волокон **20-30 г**

БЫСТРО-УСВОЯЕМЫЕ (простые сахара)

5-10 мин.

Сахар,
Сладости,
Продукты из
муки высшего сорта



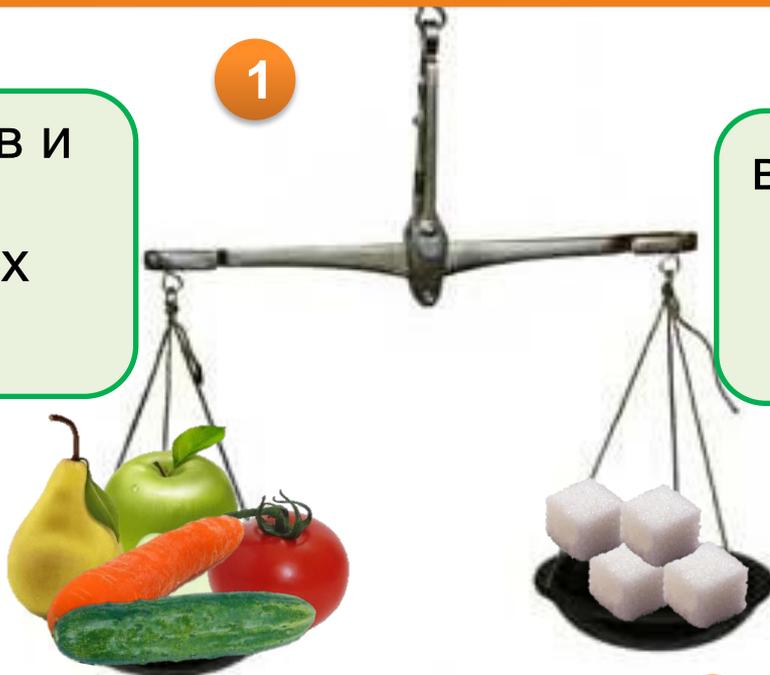
ФУНКЦИИ УГЛЕВОДОВ

- **Энергетическая** – основной источник энергии для организма
- **Пластическая** – входят в состав оболочек клеток, участвуют в синтезе веществ
- **Запас питательных веществ** – запасаются в виде гликогена
- **Защитная** – входят в состав слизи различных желез
- **Регуляторная** – способствуют перистальтике кишечника и росту микрофлоры

УГЛЕВОДЫ

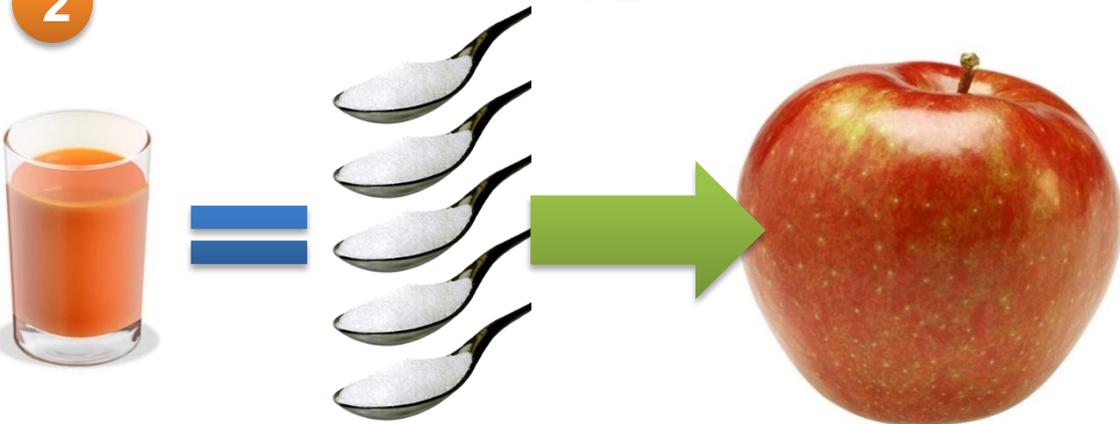
в **500 г** фруктов и овощей
20-25 г простых углеводов.

1

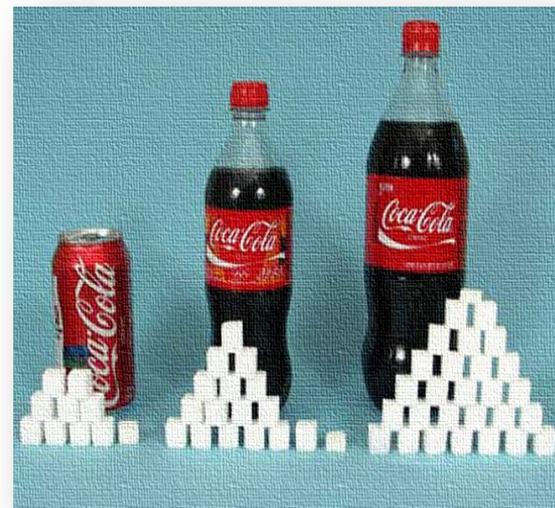


в **4-х** кусочках сахара
20 г
простых углеводов.

2



3



НЕУСВОЯЕМЫЕ УГЛЕВОДЫ

КЛЕТЧАТКА

В ЭТИХ ДОМИКАХ
РАЗМНОЖАЕТСЯ
ПОЛЕЗНАЯ МИКРОФЛОРА

**МАЛО КЛЕТЧАТКИ –
МАЛО ПОЛЕЗНОЙ
МИКРОФЛОРЫ –
ВУЗДУТИЕ, ЗАПОРЫ**



Friendly Bacteria

L. acidophilus, *L. salivarius*,
L. casei, *L. thermophilus*,
B. bifidum, *B. longum*, etc.

Unfriendly Bacteria

Pathogenic bacteria & fungi,
such as *Candida albicans*, etc.





НЕУСВОЯЕМЫЕ УГЛЕВОДЫ

ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА

не менее

24-35 г/сут.



(400-500 г
фруктов
и овощей)



- уменьшают энергетическую плотность пищи
- увеличивают объем пищи
- повышают чувство насыщения
- тормозят опорожнение желудка
- формируют гелеобразные структуры перевариваемых пищевых масс
- стимулируют желчеотделение
- **уменьшают абсорбцию холестерина, глюкозы, токсинов, желчных кислот**



ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА

Количество пищевых волокон в 100 г продукта

Очень большое (2,5 и более):

отруби пшеничные, фасоль, овсяная крупа, орехи, финики, клубника, смородина, малина, инжир, черника, клюква, рябина, крыжовник, чернослив, урюк, изюм

Большое (1-2,0):

крупа гречневая, перловая, ячневая, овсяные хлопья, горох лущеный, картофель, морковь, капуста белокочанная, горошек зеленый, баклажаны, перец сладкий, тыква, щавель, айва, апельсин, лимон, брусника, грибы свежие

Умеренное (0,6-0,9):

хлеб ржаной из сеяной муки, лук зеленый, пшено, крупа кукурузная, огурцы, свекла, томаты, редис, капуста цветная, дыня, абрикосы, груша, персики, яблоки, виноград, бананы, мандарины

Малое (0,3-0,5):

хлеб пшеничный из муки 2-го сорта, рис, крупа пшеничная, кабачки, салат, арбуз, слива, черешня

Очень малое (0,1-0,2):

хлеб пшеничный из муки 1-ого и высшего сорта, манная крупа, макароны, печенье



3 Принцип Исключение потребления алкоголя

- Особенно при наличии АГ, других С.С.З и ЦВБ



4 Принцип водно-солевого режима



1

снижает активность ферментов,
расщепляющих жиры



Норма – не более 2 г в сутки
Na!!! (или 5 г. соли – 1 ч.л.)

2

нарушает состояние внутренней поверхности
сосудов, делаая её более рыхлой и восприимчивой
к отложению холестерина



3

задерживает жидкость в организме
(1гр натрия задерживает 200мл воды)



БОЛЬШЕ ВСЕГО СОЛИ СОДЕРЖАТ

сыры, колбасы, копчености, консервы, мясные полуфабрикаты, хлеб, соевый соус, кетчуп, майонез, снеки (чипсы, фасованные сухарики, орешки и т.д.), готовые салаты.

- **В 100 г** вареной колбасы, сосисок и сарделек содержится **2–2,5 г** поваренной соли, полукопченых колбас – **3,0 г**, сырокопченых – **3,5 г**.
- Во всех продуктах быстрого питания **количество соли высокое.**
- Соль поступает в организм человека с хлебом (100 г хлеба – содержит 1 г соли).





РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СНИЖЕНИЮ ПОТРЕБЛЕНИЯ СОЛИ:

ОГРАНИЧЕНИЕ СОЛИ БУДЕТ ПОЛЕЗНО ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ!!!

1

В процессе приготовления блюд и за столом вместо соли пользуйтесь бессолевыми приправами – травами и специями (базилик, лавровый лист, корица, семечки сельдерея, укроп, чеснок, имбирь, сухая горчица и др.).

2

В маринадах и салатových заправках пользуйтесь лимонными и другими цитрусовыми соками.

3

Чтобы усилить вкус десертов и выпечки добавляйте лимонный, ванильный и мятный экстракты.

4

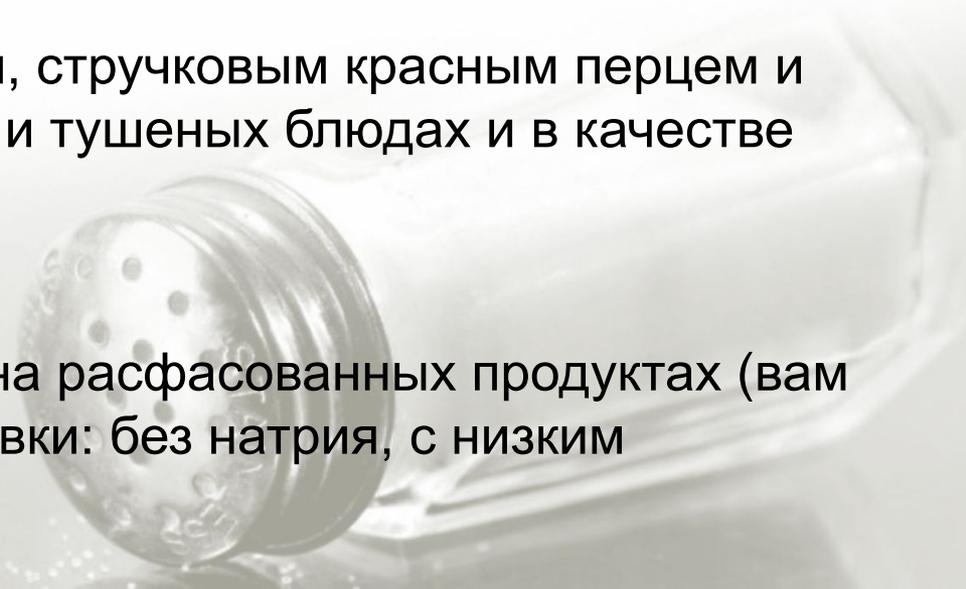
Поэкспериментируйте с луком, стручковым красным перцем и разными видами уксуса в рагу и тушеных блюдах и в качестве приправы к овощам.

5

Не ставьте солонку на стол.

6

Внимательно читайте ярлыки на расфасованных продуктах (вам нужны следующие формулировки: без натрия, с низким содержанием натрия).





РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СНИЖЕНИЮ ПОТРЕБЛЕНИЯ СОЛИ:

ОГРАНИЧЕНИЕ СОЛИ БУДЕТ ПОЛЕЗНО ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ!!!

7

Используйте соль с пониженным содержанием натрия, йодированную соль.

8

Никогда не солите пищу во время, а особенно вначале готовки, посолите ее только в конце, тогда вся соль останется на поверхности, и ее понадобится значительно меньше.

9

Не пользуйтесь концентратами, такими как, например, бульонные кубики.

10

Консервированные, соленые, копченые продукты рекомендуется потреблять только в малых количествах и не каждый день.

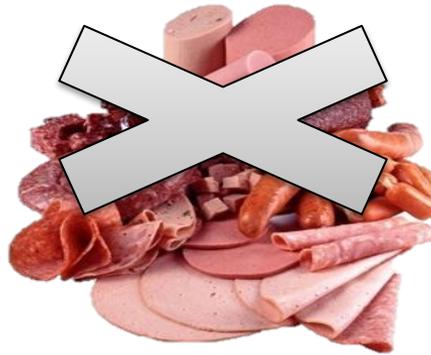
11

Старайтесь не использовать консервы и сушеные продукты: соль там добавляется не только для вкуса, но и для продолжительного хранения и выступает как консерванты

12

Употребляйте продукты с низким содержанием соли (продукты растительного происхождения, молочные продукты, свежая и замороженная рыба, свежее мясо, овощи, фрукты, орехи и сухофрукты). Особенно в последних содержится так необходимый нашему организму калий, который способствует выведению соли из организма.

5 Принцип Технология приготовления пицци



Удаляйте видимый жир, кожу с птицы

Готовить пищу без жира, на пару, в микроволновке, запекать, тушить.

Избегать продуктов, содержащих насыщенные жиры, в т.ч «скрытые» (колбасные изделия, паштеты, холодцы, мясные деликатесы).

Овощи тушить на слабом огне, добавляя воду и небольшое количество растительного масла

Ограничение твердых жиров промышленных производств: маргарины, кулинарные жиры

100 грамм

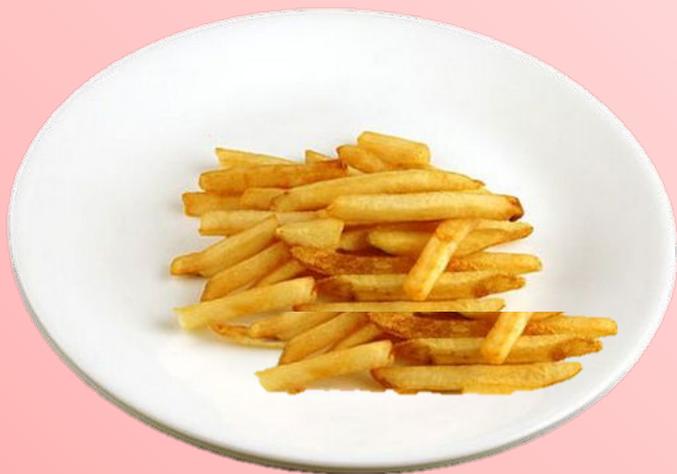


243 ккал



135 ккал

100 грамм



316 ккал



133 ккал



80 ккал



100 грамм

200-270 ккал



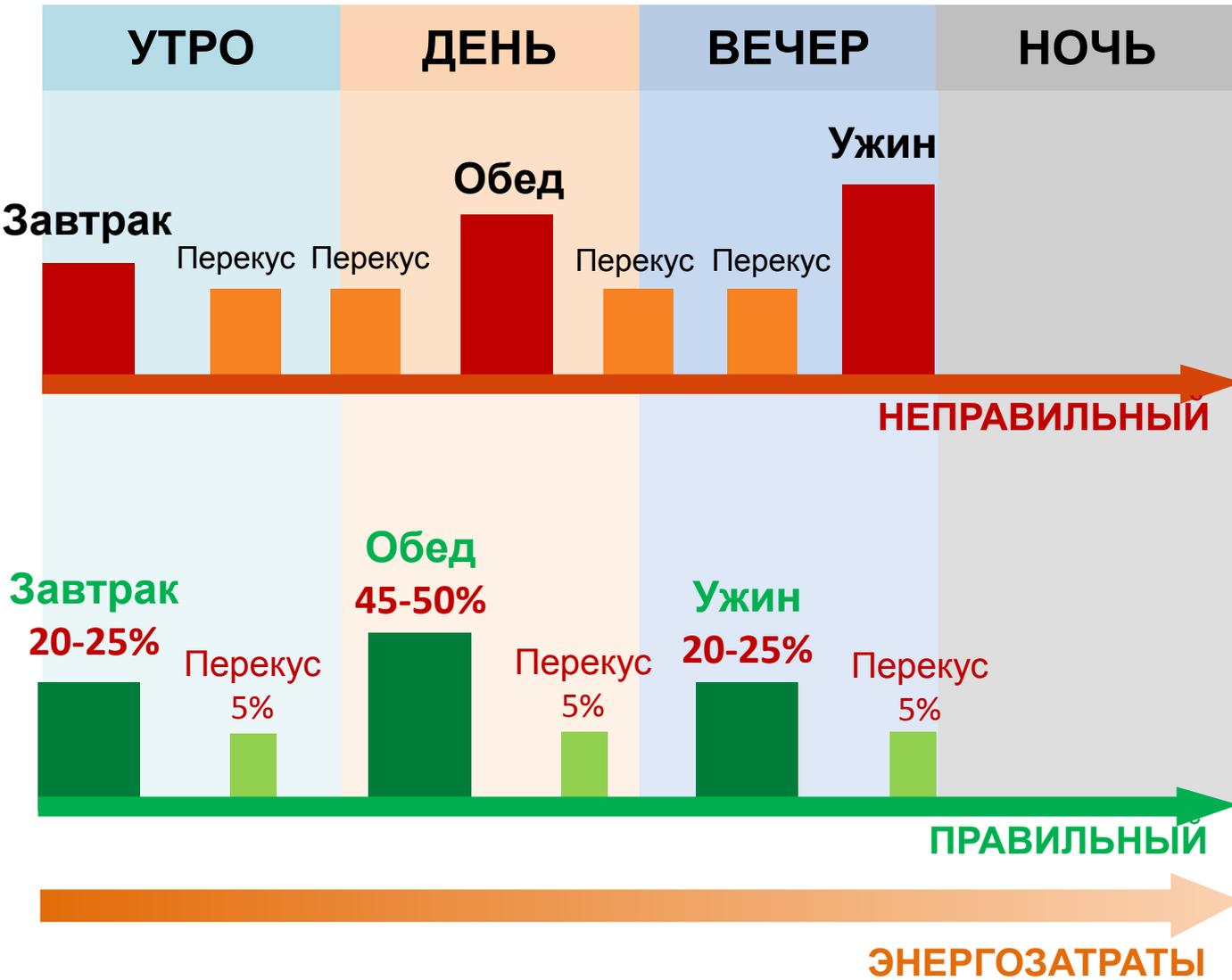
626 ккал



130-200 ккал



КАК ИЗМЕНИТЬ ПРИВЫЧКИ ПИТАНИЯ



- Отсутствие полноценного завтрака
- Пропуск приемов пищи
- Калорийные перекусы
- Еда перед сном
- Сбалансированный завтрак
- Дробно, регулярно
- Последний прием пищи за 3-4 часа до сна



КАК ИЗМЕНИТЬ ПРИВЫЧКИ ПИТАНИЯ

- **Приём пищи не менее 4–5 раз в день небольшими порциями.**
- **Не пропускать завтрак.**
- **Стакан воды без газа за полчаса до еды уменьшает аппетит.**
- **Не «заедать» плохое настроение.**
- **Не есть за «компанию».**
- **Покупать продукты по заранее составленному списку.**
- **Не покупать продукты в состоянии голода.**
- **Не бояться оставить на тарелке недоеденное.**





КАК ИЗМЕНИТЬ ПРИВЫЧКИ ПИТАНИЯ

- **Ужинать за 4 часа до сна.**
- **Избегать рафинированных углеводов, все что содержит сахар (кондитерские изделия, изделия из муки высшего сорта).**
- **Готовить пищу без жира, на пару, в микроволновке, запекать, тушить.**
- **Избегать чтения, просмотра телепередач за едой, чтобы избежать переедания.**
- **Избегать продуктов, содержащих насыщенные жиры, в т.ч «скрытые» (колбасные изделия, паштеты, холодцы, мясные деликатесы).**





КАК ИЗМЕНИТЬ ПРИВЫЧКИ ПИТАНИЯ

- **Жарить не на масле, а в гриле, запекать в духовке или микроволновой печи**
- **При жарке на сковороде масло можно заменить бульоном или водой**
- **Использовать посуду с антипригарным покрытием**
- **Варить на пару**
- **Овощи тушить на слабом огне, добавляя воду**
- **И если без жира не обойтись, то использовать лучше кукурузное, оливковое, подсолнечное масло**





КАК ИЗМЕНИТЬ ПРИВЫЧКИ ПИТАНИЯ

- **Сознательно выбирать низкокалорийные продукты питания.**
- **Есть небольшими порциями.**
- **Не есть высококалорийные соусы, подливы, салатные заправки, майонез, сливочное масло и маргарин.**
- **Пить бескалорийные напитки:** обычную воду, газированную воду, несладкие прохладительные напитки, кофе и чай без молока и сахара.
- **Редко питаться в закусочных,** где подают дежурные блюда с высоким содержанием жира, соли и сахара.
- **Ежедневно съедать четыре порции фруктов и овощей.**





КАК ИЗМЕНИТЬ ПРИВЫЧКИ ПИТАНИЯ

- **На десерт выбирать свежие фрукты, неподслащенные свежие фрукты, неподслащенное желе или мороженое из маложирного йогурта.**
- **Выбирать печеные, тушеные, вареные на пару или изготовленные в собственном соку, а не жареные блюда.**
- **Всегда брать только одну порцию и отказываться от добавки.**
- **Следить за выбором еды в ресторанах, в гостях или на приемах.**
- **Не пропускать регулярных приемов пищи.**



Снижение массы тела должно проходить под контролем врача

- **Контроль массы тела** не реже 1 раза в 1- 2 недели
- **Питание** преимущественно белково - растительное
- **Частое - дробное питание** (5 - 6 раз в день)
- **Разгрузочные дни** 1 - 2 раза в неделю
- **Эффективные систематические физические упражнения**
- **Аутотренинг**





СНИЖЕНИЕ ВЕСА

Оптимальный темп снижения массы тела

0,5 кг- 0,8 кг
в неделю



- Дефицит энергии = **400 ккал**
1 г жировой ткани дает 8 ккал
- Для покрытия дефицита нужно расщепить **50 г** жировой ткани ($400/8=50$)
- За 1 неделю – потеря массы тела = **350 г** ($50*7$)
- За 1 мес – **1,5 кг**
- За 1 год – примерно **18 кг**



Относительно безопасен



Обеспечивает стойкий эффект



СНИЖЕНИЕ ВЕСА

Насколько необходимо СНИЗИТЬ массу тела?

Хорошо, если
на 10%
от своего
нынешнего
веса





ВАРИАНТЫ РАЗГРУЗОЧНЫХ ДНЕЙ ПРИ ОЖИРЕНИИ

1.	Творожный	500 г творога 9% жирности с двумя стаканами кефира на 5 приемов
2.	Кефирный	1,5 литра кефира на 5 приемов в течение дня
3.	Арбузный	1,5 кг арбуза без корки на 5 приемов в день
4.	Яблочный	1,5 кг яблок (других ягод или фруктов) в 5 приемов
5.	Калиевый	500 г кураги и чернослива (размоченных) на 5 приемов
6.	Рисово-компотный	1,2 кг свежих или 250 г сушеных фруктов, 50 г риса на 5 приемов
7.	Молочный	6 стаканов молока теплого на весь день
8.	Рыбный	400 г отварной рыбы с капустным листом в течение дня на 4 приема
9.	Мясной	400 г отварного нежирного мяса (говядина, телятина, курица) с салатным листом в 4 приема
10.	Салатный	1,5 кг свежих овощей в виде салата с добавлением зелени и растительного масла



Примерное меню для лиц с ожирением (1520 ккал)

Наименование блюд	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал
Первый завтрак					
Творог нежирный	100	13,8	1,1	8,8	100
Морковь тушеная	200	4,2	11,9	16,4	190
Кофе с молоком без сахара	200	1,4	1,7	2,2	30
Второй завтрак					
Салат из капусты свежей	170	2,6	5,6	8,4	94
Обед					
Щи вегетарианские (1/2 порции)	200	1,8	6,8	9,45	106
Мясо отварное	90	13,6	10,9	-	150
Горошек зеленый без масла	50	1,3	0,1	3,4	20
Яблоко свежее	100	0,3	-	11,5	47
Полдник					
Творог нежирный	100	13,8	1,1	8,8	100
Отвар шиповника	180	-	-	-	-
Ужин					
Рыба отварная (судак)	100	16,0	4,6	0,02	106
Рагу из овощей	125	2,6	7,8	15,2	140
На ночь					
Кефир	180	5,0	6,3	8,1	109
На весь день					
Хлеб ржаной	150	8,4	1,65	69,9	328
Всего		85 (22%)	60 (35%)	160 (43%)	1520 ккал (100 %)

Если добавить 30 г сахара, получим диету на 1650 ккал, а если убрать хлеб и сахар, то 1190 ккал.



Набор продуктов на 1800 ккал

1	Мясо, рыба	до 200 г
2	Яйца	до 1 шт
3	Молочные продукты	до 500 г в пересчете на молоко (например, 100 г творога или 50 г сыра)
4	Хлеб, хлебобулочные изделия черного хлеба в день (гарниры из круп и макаронных изделий, картофеля можно вместо хлеба)	до 150 г
5	Блюда и гарниры из овощей и лиственной зелени	без ограничения
6	Фрукты, ягоды в сыром виде или компотов без сахара	до 400-500 г
7	Закуски: нежирная ветчина, докторская колбаса, неострый сыр	до 25г
8	Масло сливочное, лучше маргарин, масло растительное	до 20г
9	Напитки: чай, кофе некрепкий, соки, минеральная вода	до 5 стаканов



ПОСЛЕ ТОГО, КАК СДЕЛАНЫ ЭТИ ПЕРВЫЕ ШАГИ

НА СЛЕДУЮЩЕМ ЭТАПЕ НУЖНО

- Последовательно повторять эти шаги в течение недели
- Сделать список всех сделанных «первых» шагов
- Отметить в списке, какие из шагов были особенно трудны
- Простить себя за случаи, когда было трудно совершать последовательные шаги в каком-то направлении

**Поздравить себя
с началом осуществления
программы по потере веса !!!**



ДНЕВНИК ПИТАНИЯ

ЗАЧЕМ ОН НУЖЕН?

- ✓ Помогает контролировать питание и пищевые привычки
- ✓ Позволяет оценить реальное количество и правильность выбора продуктов



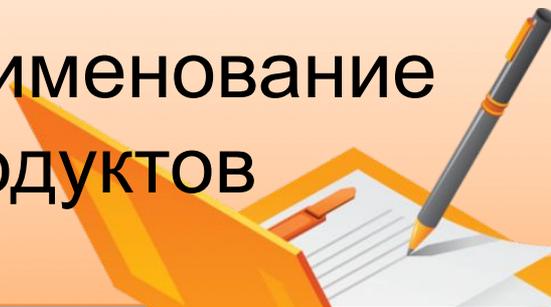
ДНЕВНИК ПИТАНИЯ

ДОЛЖЕН СОДЕРЖАТЬ

1 Время приема пищи



2 Наименование продуктов



3 Количество порций



4 Перекусы



**Я МОГУ
ПОХУДЕТЬ !!!**

