

ШКОЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

ГКУ «Курганский областной Центр медицинской профилактики»
2016 год

ЗАНЯТИЕ №2: ИЗБЫТОЧНАЯ МАССА ТЕЛА И ЗДОРОВЬЕ

- ❖ **Избыточная масса тела.**
- ❖ **Контроль массы тела.**
- ❖ **Определение степени и типа ожирения.**
- ❖ **Диетологическая коррекция массы тела.**
- ❖ **Современные диеты.**
- ❖ **Методы лечения ожирения.**
- ❖ **Аутотренинг. Ролевые игры.**

Статистика

- ▶ 7 % населения земного шара страдают ожирением.
- ▶ В России в среднем 30% лиц трудоспособного возраста страдают ожирением , 25 % - избыточной массой тела.
- ▶ ВОЗ: ожирение - эпидемия XXI века. При сохранении существующих темпов роста заболеваемости к 2025 г. в мире будет насчитываться более 300 млн. страдающих ожирением.



Ожирение - фактор риска хронических неинфекционных заболеваний

- ▶ При сочетании ожирения с артериальной гипертензией в 7 раз чаще развивается острое нарушение мозгового кровообращения (**МОЗГОВОЙ ИНСУЛЬТ**).
- ▶ В 2-4 раза повышается риск ишемической болезни сердца и в 6-10 раз - острого **инфаркта миокарда**.
- ▶ Среди больных с ожирением **в 12 раз чаще смертность в 25-35 лет возрасте** по сравнению с нормальной массой тела



Избыточная масса тела

- ▶ **Избыточная масса тела** – это избыточное накопление жира в организме человека.
- ▶ Оно возникает, когда поступление энергии с пищей, энергетическая ценность рациона превышает энергетические траты организма.
- ▶ Дальнейшее накопление жира при избыточной массе тела приводит к развитию заболевания - **ожирению**

Ожирение

Ожирение – хроническое рецидивирующее заболевание, требующее длительного лечения, целью которого является улучшение качества и продолжительности жизни.

80% населения страдают от **алиментарного ожирения**, связанного с переизбытком и малоподвижным образом жизни



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.

Есть ли у Вас ИМТ, ожирение?

Чтобы охарактеризовать свой вес наиболее точно, следует рассчитать так называемый **индекс массы тела**.

Его вычисляют таким образом:

Индекс массы тела = **вес, кг : (рост, м x рост, м)**

Например: Свой рост в метрах, а не в сантиметрах (т.е. 170 = 1,7), возведите в квадрат (1,7 X 1,7 = 2,89)

Свою массу тела в килограммах (90 кг) разделите на полученное число:

90 : 2,89 = 31,1 Число **«31,1»** как раз и будет вашим индексом массы тела

Определите Ваш индекс массы тела и оцените риск.

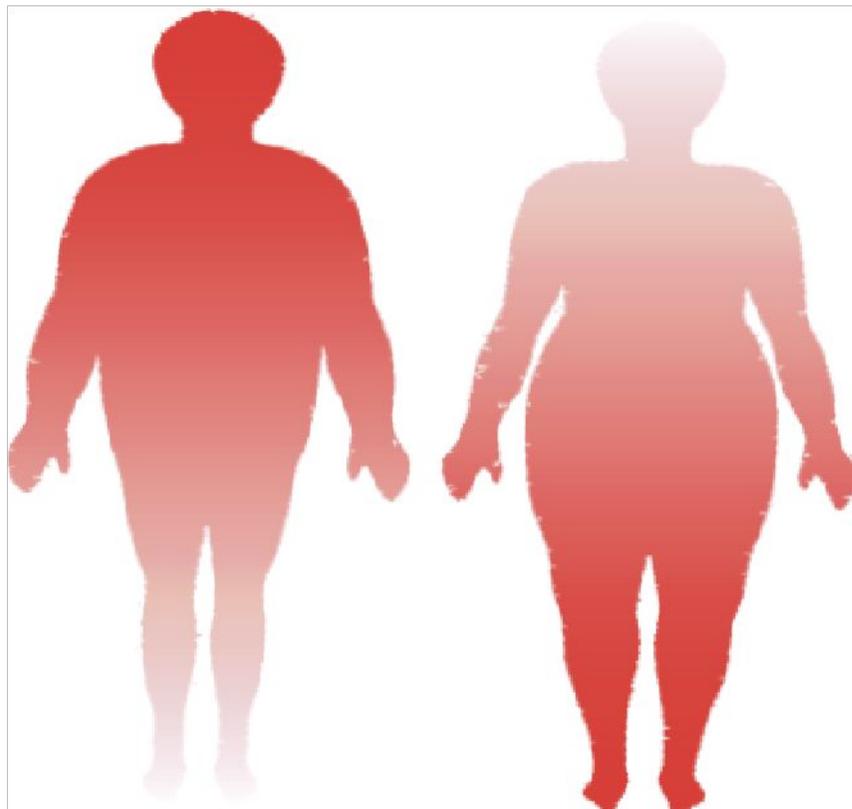
Классификация индекса массы тела и сердечно-сосудистого риска

| Масса тела | Индекс | Риск ССЗ |
|---------------------------------|------------------|--------------------------------|
| Дефицит | <18,5 | Низкий |
| Нормальная | 18,5– 4,9 | 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 |

Оцените степень ожирения (при наличии) 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

ТИПЫ ОЖИРЕНИЯ



WHO, 1998

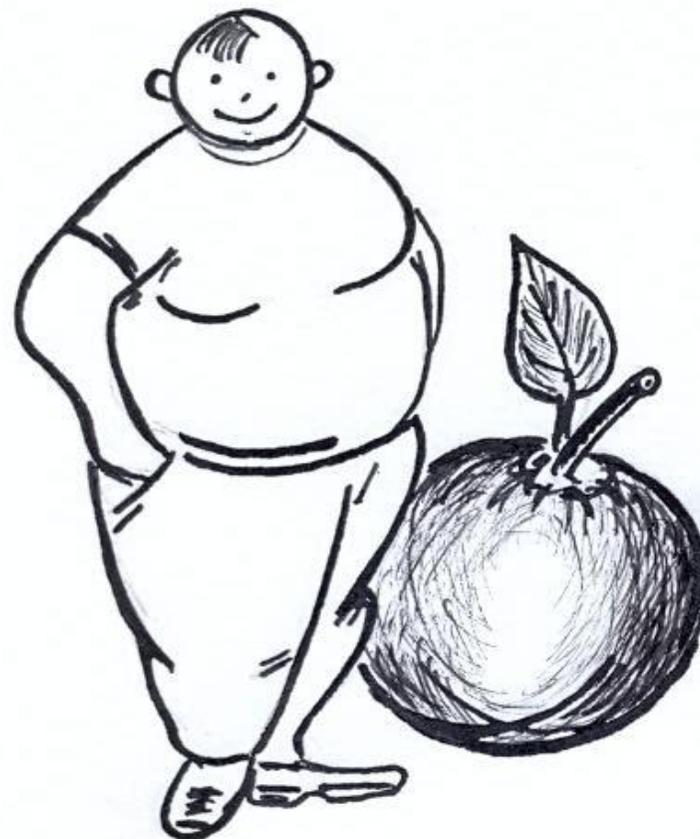
Абдоминальное ожирение

ТИП «яблоко»»

Избыточное накопление жира в области груди и живота, так называемый верхний (мужской, абдоминальный) тип ожирения - это тип «яблоко»..

Висцеральный жир - выделяет в кровь свободные жирные кислоты, которые превращаются в «плохой» холестерин и гормональные вещества, возбуждающие аппетит

Об абдоминальном виде ожирения свидетельствует окружность талии.



Оптимальный объём талии

- ▶ Оптимальный объём талии (ОТ) у женщин меньше 80 см, у мужчин меньше 94 см.
- ▶ Объём талии больше 88 у женщин и больше 102 см. у мужчин - РИСК РАЗВИТИЯ ССЗ.



Тип «груша»

Ожирение по женскому типу (тип груша) связано с отложением жира в пределах нижних частей туловища (бедро, голень). Развитие мышц слабое.

К типичным осложнениям этого типа ожирения относятся дегенеративные изменения в области опорно-двигательного аппарата, венозная недостаточность, ухудшение памяти.



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 | Андроидный (абдоминальный, центральный, «яблоко») |

Ожирение и риск развития сердечно-сосудистых и других заболеваний

- ▶ сахарного диабета 2-го типа;
- ▶ артериальной гипертензии;
- ▶ ишемической болезни сердца;
- ▶ дислипидемии;
- ▶ трахеитов, пневмосклерозов;
- ▶ некоторых онкологических заболеваний;
- ▶ желчекаменной болезни;
- ▶ нарушение зрения (сдавление жировой тканью глазодвигательного нерва)
- ▶ мочекаменной болезни;
- ▶ деформирующего остеоартроза, артритов;
- ▶ остеохондрозов;
- ▶ хронической венозной недостаточности нижних конечностей;
- ▶ поликистоза яичников;
- ▶ репродуктивной дисфункции;
- ▶ патологии беременности.

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).**

Самоконтроль массы тела

- ▶ Цель - снижение индекса Кетле до 25 кг/м^2 ,
- ▶ окружность талии:
 - ▶ для мужчин - менее 94 см,
 - ▶ для женщин - менее 80 см
- ▶ Промежуточная цель при ожирении - индекс Кетле ниже 30 кг/м^2 (или 10% от исходного на начальном этапе)
- ▶ окружность талии:
 - ▶ для мужчин менее 102 см,
 - ▶ для женщин - менее 88 см
- ▶ При динамическом наблюдении (2 раза в год) снижение массы тела:
 - на 10% и более за 6 месяцев считается отличным результатом,
 - 5%-10% - хорошим,
 - от стабилизации массы тела до 5% снижения - удовлетворительным

Рекомендации

- ▶ Не надо начинать лечение с очень строгих диет и разгрузок. Лучше начать с 1800 ккал, затем снизить калорийность до
- ▶ 1500 - 1700 ккал - для мужчин,
- ▶ 1200 до 1000 ккал - для женщин.
- ▶ Можно использовать 1-2 раза в неделю разгрузочные дни с очень низкой калорийностью (500-800 ккал). Они подбираются с учетом сопутствующей патологии.
 - ▶ При сердечной недостаточности лучше назначить арбузные, яблочные дни;
 - ▶ при почечной патологии - рисово - компотные;
 - ▶ язвенной болезни - молочные;
 - ▶ панкреатите - творожные, рыбные, мясные;
 - ▶ колите - кефирные.

Примерное меню для лиц с ИМТ

| | Наименование блюд | Выход, г | Калорийность, ккал |
|-----------------------|---------------------------|----------|--------------------|
| Первый завтрак | Творог нежирный | 100 | 100 |
| | Морковь тушеная | 200 | 190 |
| | Кофе с молоком без сахара | 200 | 30 |
| Второй завтрак | Салат из капусты | 170 | 94 |
| Обед | Щи вегетарианские | 200 | 106 |
| | Мясо отварное | 90 | 150 |
| | Горошек зелёный без масла | 50 | 20 |
| | Яблоко свежее | 100 | 47 |
| Полдник | Творог нежирный | 100 | 100 |
| | Отвар шиповника | 180 | - |
| Ужин | Рыба отварная | 100 | 106 |
| | Рагу из овощей | 125 | 140 |
| На ночь | Кефир | 180 | 109 |
| На весь день | Хлеб ржаной | 150 | 328 |
| Всего | | | 1520 |

Набор продуктов на 1800 Ккал

1. Мясо, рыба - до 200гр.
2. Яйца - 0,5 шт.
3. Молочные продукты (творог) - до 100 гр.
4. Хлеб, хлебобулочные изделия - до 150 гр. черного 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 компоты без сахара - до 400 гр.
7. Закуски: нежирная ветчина,
докторская колбаса, неострый сыр - до 25 гр.
8. Масло сливочное, масло растительное - до 20 гр.
9. Напитки: чай, кофе некрепкий, соки,
минеральная вода - до 5 стаканов

Диета №8

| Наименование блюд | Выход (г) | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Ккал (г) |
|--------------------------------|-----------|-----------|----------|--------------|----------|
| <u>Первый завтрак</u> | | | | | |
| Творог свежеприготовленный | 100 | 13,8 | 11,1 | 8,8 | 190 |
| Морковь тушеная | 200 | 4,2 | 11,9 | 16,4 | 190 |
| Кофе с молоком без сахара | 200 | 1,4 | 1,7 | 2,2 | 30 |
| <u>Второй завтрак</u> | | | | | |
| Салат из капусты свежей | 170 | 2,6 | 5,6 | 8,4 | 100 |
| <u>Обед</u> | | | | | |
| Щи вегетарианские (1\2 порции) | 200 | 1,8 | 6,8 | 9,45 | 110 |
| Мясо отварное | 90 | 13,6 | 10,9 | - | 160 |
| Горошек зеленый без масла | 50 | 1,3 | 0,1 | 3,4 | 20 |
| Яблоко свежее | 100 | 0,3 | - | 11,5 | 50 |
| <u>Полдник</u> | | | | | |
| Творог | 100 | 13,8 | | 8,8 | 190 |
| Отвар шиповника | 180 | - | 11,1 | - | 180 |
| <u>Ужин</u> | | | | | |
| Рыба отварная (судак) | 100 | 16,0 | 4,6 | 0,02 | 110 |
| Рагу из овощей | 125 | 2,6 | 7,8 | 15,2 | 150 |
| <u>На ночь</u> | | | | | |
| Кефир | 180 | 5,0 | 6,3 | 8,1 | 120 |
| <u>На весь день</u> | | | | | |
| Хлеб ржаной | 150 | 8,4 | 1,65 | 69,9 | 330 |
| <u>Всего</u> | | | | | |
| | | 92 | 78 | 170 | 1750 |

Суточный набор продуктов в зависимости от калорийности

| Продукты | Вес (г) продуктов суточного набора в расчете на калорийность | | |
|--|--|-----------|----------|
| | 1800 ккал | 1200 ккал | 800 ккал |
| Молоко или простокваша (низкожировые) | 300-400 | 200-300 | 200 |
| Мясо тощее | 200 | 150 | 100 |
| Рыба | 100 | 100 | 100 |
| Творог (0% жирности) | 100-200 | 100 | 100 |
| Яйца | 2 яйца в неделю | | |
| Масло растительное | 25 | 15 | 10 |
| Морковь, помидоры, огурцы, капуста и др. | 300-400 | 200-300 | 150-200 |
| Картофель | 200 | 200 | 100 |
| Яблоки и др. фрукты | 400 | 400 | 200 |
| Хлеб ржаной | 100-150 | 0 | 0 |

Разгрузочные дни

| № п/п | Наименование | Меню |
|-------|------------------|---|
| 1 | Творожный | 500 г 0-9% творога с 2 стаканами кефира на 5 приемов |
| 2 | Кефирный | 1,5 литра кефира на 5 приемов |
| 3 | Арбузный | 1,5 кг арбуза без корки на 5 приемов |
| 4 | Яблочный | 1,5 кг яблок (др. ягод или фруктов) на 5 приемов |
| 5 | Калиевый | 500 г кураги и чернослива (размоченный) 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 теплого 1 – 2,5% молока на весь день |
| 8 | Рыбный | 400г отварной рыбы с капустным листом на 4 порции |
| 9 | Мясной | 400 г отварного нежирного мяса (говядина, телятина, курица) с салатным листом на 4 порции |
| 10 | Салатный | 1,5 кг свежих овощей в виде салата с добавлением зелени и растительного масла (1 ст. л.) |

Разгрузочный день

- ▶ 1 раз, при хорошей переносимости - 2 раза в неделю
- ▶ На фоне сбалансированных рационов в 1200-1800 ккал
- ▶ Удобнее переносить на выходные дни
- ▶ Приём пищи должен быть дробным (4-5 раз в день), регулярным (есть в одно и то же время) и не поздним (за 2-3 часа до сна)

Примеры диет:

«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.



Попеременные диеты

Понедельник: овощной день.

Завтрак. 50 мл молока, кофе, 30 г (кусочек) хлеба, 5 г (1 кусочек) сахара.

Обед. 1 десертная тарелка супа, овощи: свекла, морковь, капуста.

Ужин. Порция (2–3 шт.) печеного картофеля, 20 г хлеба, 20 г (1 ст. ложка) творога.

Перед сном: чашка чая с лимоном (ягодами).

Вторник: мясной день.

Завтрак. Кофе, 5 г сахара, 50 мл молока, 30 г хлеба.

Обед. Бульон из 50 г рубленого мяса (суп с фрикадельками), салат, 1 яблоко.

Ужин. 100 г нежирной ветчины с маслинами или 100 г птицы, салат, яблоко.

Перед сном: отвар шиповника.

Среда: яичный день (противопоказан лицам с гиперхолестеринемией).

Завтрак. Кофе, 5 г сахара, 50 мл молока, 30 г хлеба.

Обед. Салат, глазунья из 2 яиц, 1 яблоко (апельсин).

Ужин. 1 яйцо вкрутую, 30 г хлеба, салат, 1 яблоко.

Попеременные диеты (продолжение)

Четверг: молочный день.

Завтрак. 1 чашка чая, 5 г сахара, 50 мл молока, 30 г хлеба.

Обед. 500 мл (1% или 2,5%) молока, 1 картофелина, 5 г масла, 1 яблоко.

Ужин. 500 мл (1% или 2,5%) молока, 1 картофелина, 20 г хлеба, 20 г творога.

Пятница: рыбный день.

Завтрак. 1 чашка чая, 5 г сахара, 50 мл молока, 30 г хлеба.

Обед. 1 чашка бульона, 100 г вареной рыбы, 20 г хлеба, салат, 1 яблоко.

Ужин. 100 г рыбы нежирной, томатный сок, 1 яблоко.

Перед сном: 1 стакан кефира.

Суббота: фруктовый день.

Завтрак. 1 чашка кофе, 5 г сахара, 50 мл молока, 30 г хлеба.

Обед. 300 г фруктов (но не сухофруктов!).

Ужин. 300 г фруктов, 20 г хлеба, 20 г творога.

«Кремлевская» диета

■ Завтрак

- Сыр – 100 г – 1 очко.
- Глазунья из 2 яиц с ветчиной – 1 очко.
- Кофе без сахара.

■ Обед

- Кальмары отварные с майонезом 200 г – 1 очко.
- Бифштекс 100 г – 0 очков.
- Сухое красное вино 200 г – 2 очка.

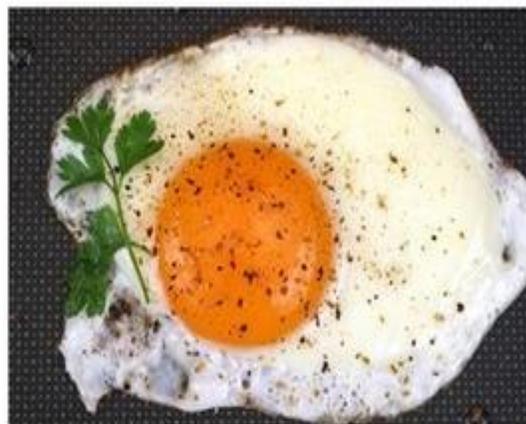
■ Полдник

- Яблоко – 18 очков.

■ Ужин

- Салат листовой 100 г – 2 очка.
- Рыба жареная 200 г – 0 очков.
- Йогурт несладкий – 200 г – 7 очков.

- Итого 32 очка.
- Калории – 2200.
- Белки – 29%.
- Жиры – **64%**.
- Углеводы – 7%.
- Холестерин – **1280 мг.**



Еганян Р.А., 2007

«МОДНЫЕ ДИЕТЫ» очень разные. Нужно подходить критично!

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

Лечение сопутствующих заболеваний!!!

- ▶ **Артериальная гипертония**
- ▶ **Сердечная недостаточность** (больше калия, меньше поваренной соли)
- ▶ **Гиперхолестеринемия** (ограничить животные жиры)
- ▶ **Мочекислый диатез** (меньше бульонов, колбасных изделий, субпродуктов).
- ▶ **Дискинезии желчного пузыря и толстой кишки** (больше клеточных оболочек и растительных масел).
- ▶ **Воспалительные изменения в ЖКТ** (кулинарная обработка).

Борьба с ИМТ - это образ ЖИЗНИ

- ▶ Цель - ради чего я нормализую вес.
- ▶ Выяснить причины, по которым выгодно иметь лишний вес
- ▶ Потребление физиологически необходимого объёма пищи
- ▶ Вечернее планирование на завтра
- ▶ Регулярные покупки в магазине
- ▶ Умение чувствовать свои желания и удовлетворять их способами, отличными от еды

Борьба с ИМТ - это образ жизни

- ▶ Научиться разделять понятие «голод» и «аппетит»
- ▶ **Любить и уважать себя**
- ▶ Научиться «не заедать» эмоции
- ▶ Достаточный объём воды - 30 мл на 1кг веса тела (при жаре - 40 мл на 1кг веса тела)
- ▶ **Приём пищи - 5-6 раз в день**
- ▶ Медленная еда (палочки) или еда как самостоятельный вид деятельности, 10 минут - на приём
- ▶ Не есть после 19 часов
- ▶ **Питаться 5-6 раз в день**
- ▶ Контроль переяданий

Повышение физической активности



This image is for editorial use only. Not to be used in any advertising.

- ▶ Самое доступное -
ходьба в течение **1 часа**
в день

Психологические методы совладания со стрессом

Выражение чувств

1. Звуковая гимнастика, пропевание звуков:

А , Я , М - благотворно воздействует на весь организм

Е -на щитовидную железу

И -на мозг, глаза, нос, уши

О - на сердце, легкие

У - на органы, расположенные в области живота

Х - помогает очищению организма

ХА - помогает повысить настроение

2. Крик;

3. Плачь;

4. Творчество, хобби;

Психологические методы совладения со стрессом

Принятие урока

1. Вопрос «за что мне это?», почему это случилось со мной?»

замените на «зачем мне это?».

Ищите урок, чему эта ситуация учит.

2. Перед сном вспоминать минимум 5 позитивных моментов за прошедший день или 5 вещей, поступков, за которые можно себя похвалить (чему научились за день).

Физиологические методы преодоления стресса

Осознание

Дыхание: «Как я дышу? Свободно ли я вдыхаю? Испытываю затруднения на выдохе?»»

Мышцы: В каком состоянии? Где чувствуется напряжение?

Дышим и успокаиваемся!

Успокаивающий стиль дыхания (на основе брюшного дыхания)

4 – 4 – (2), 4 – 5 – (2), 4 – 6 – (2), 4 – 7 – (2), 4 – 8 – (2),
4 – 8 – (2), 5 – 8 – (2), 6 – 8 – (3), 7 – 8 – (3), 8 – 8 – (4),
8 – 8 – (4), 7 – 8 – (3), 6 – 7 – (3), 5 – 6 – (2), 4 – 5 – (2).

повторить 3 раза.

Для выравнивания поверхностного дыхания

Вдох и выдох. Где затруднения – на вдохе или выдохе?

Если трудность на вдохе - вдох, до-вдох, до-вдох (живот выпячивается),
выдох.

Если трудности на выдохе – вдох, выдох, до-выдох, до-выдох
(ощущение «пустых» легких).

Комбинирование: Вдох, до-вдох, до-вдох, выдох, до-выдох, до-выдох.

Примерное время проведения 3 минуты.

Совладаем со стрессом

Мышцы:

Поддержание здоровой осанки, поднять голову вверх, вытянуть шею, пока плечи не опустятся.

Самомассаж головы, плечевого отдела;

Последовательное напряжение и расслабление всех групп мышц;

Преодоление стресса

- Потереть ладони до явного ощущения тепла.
- В конфликтной ситуации при возможности смените место.
- Сжимая кулаки, резко разжимайте, с кончиков пальцев как-бы стряхивая напряжение.
- Умыть лицо прохладной водой или промочить влажной салфеткой.
- Выпить стакан воды.
- Выйти на улицу подышать свежим воздухом.
- Перед тем, как зайти к себе в дом встряхнитесь всем телом (сбрасывая негативную энергию).
- Обязательная физическая разрядка – по силам человека.

У Вас все получится!!!

- Раннее пробуждение с позитивной мотивацией.
- Отход ко сну в 21 – 22 ч.. Старайтесь высыпаться за счет часов до полуночи, чем проспать выходной до обеда.
- Ограничьте просмотр телевизора.
- Вечерний душ снимает напряжение;
- Ежедневная зарядка;
- Здоровое питание.

Десять заповедей преодоления эмоционального стресса

1. Стремитесь к поставленной цели и не вступайте в борьбу из-за безделиц;
2. Поступайте по отношению к другим так, как бы хотели, чтобы они обращались с Вами;
3. Не старайтесь сделать все и сразу;
4. Не забывайте об отдыхе. Монотонная работа утомляет, смена занятий помогает сохранить силы и здоровье;
5. Цените радость подлинной простоты жизненного уклада, избегая всего нарочного и показного. Этим Вы заслужите любовь и расположение окружающих;
6. Прежде чем что-то предпринять в конфликтной ситуации, взвесьте свои силы и целесообразность действий;
7. Старайтесь видеть светлые стороны событий и людей.
8. Если необходимо предпринять удручающе неприятное для Вас дело не откладывайте его на «потом»;
9. Даже в случае неудач, старайтесь увидеть «плюсы»;
10. Научитесь разумно поощрять себя за достижение поставленной цели.

Всем доброго здоровья!

У Вас обязательно все
получится!!!

