

**Задача повышения у
больных знаний в области
медицины внесена в
перечень приоритетных
образовательных программ
ВОЗ**

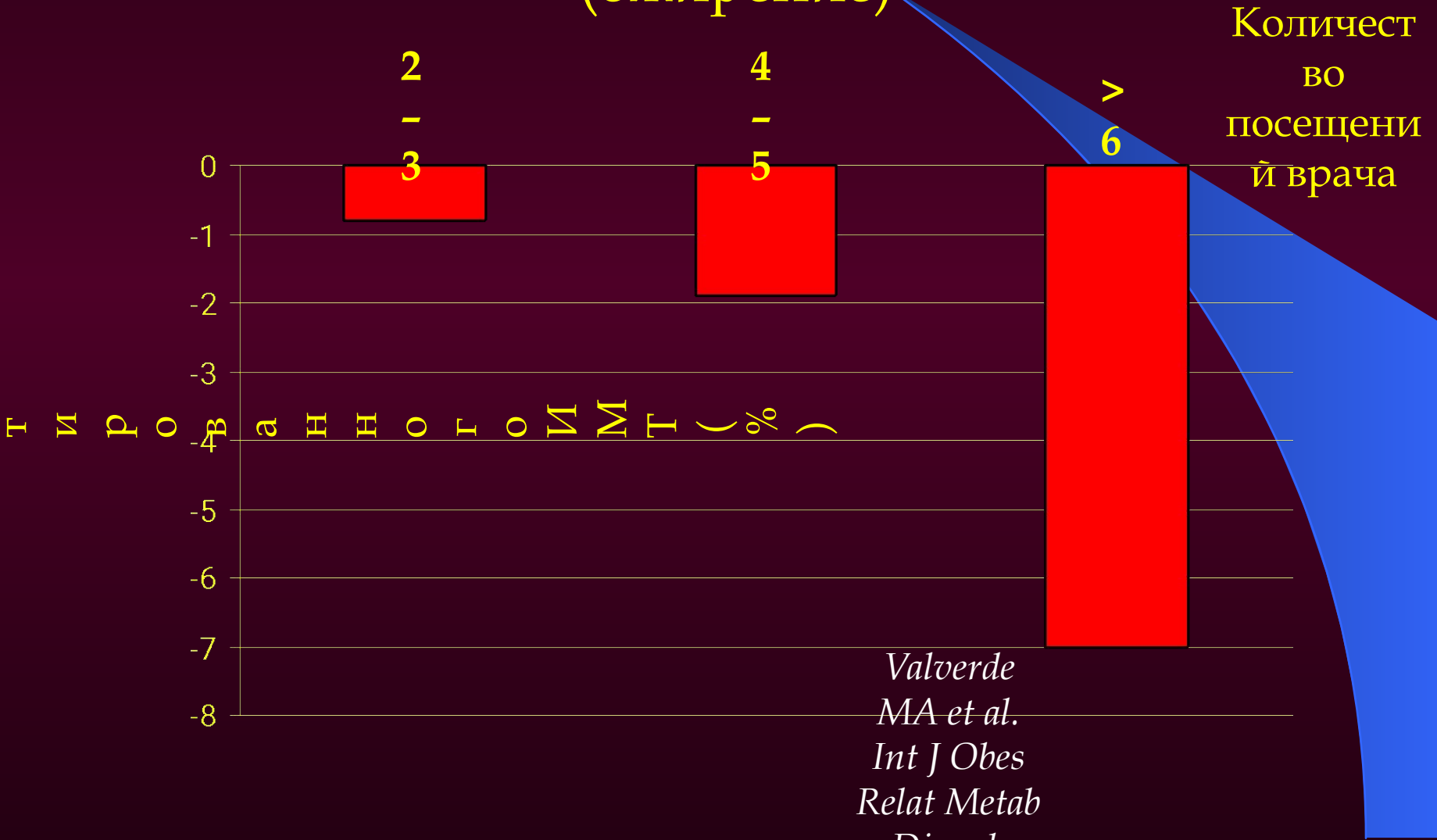
1 ЗАДАЧА - соответствие уровня знаний и профессиональных навыков врачей современному уровню знаний в соответствующих областях медицины, для того чтобы обеспечить высокую эффективность лечения и способствовать дальнейшему распространению здорового образа жизни.

2 ЗАДАЧА образовательных программ – помощь больным в овладении знаниями для достижения и поддержания оптимального качества жизни при данном заболевании

Основными целями процесса повышения медицинских знаний у больных являются:

- * помочь больным и членам их семей понять природу заболевания и целесообразность того или иного вида лечебных мероприятий,
- * убедить больных в необходимости сотрудничества с врачами,
- * обучить самоконтролю своего здоровья и поддержанию или даже улучшению качества жизни.

Оценка эффективности длительного наблюдения подростков и повышения у них уровня медицинских знаний (ожирение)



Школа для больных с метаболическим синдромом (секция МС Российского общества по АГ)

Темы занятий:

1. Ввод в проблему МС
2. Обучение самостоятельному распознаванию МС
3. Основные задачи лечения
4. Представления о правильном питании (выбор продуктов, планирование калорийности, замена продуктов, дневник питания, изменения пищевого поведения)

Школа для больных с метаболическим синдромом (секция МС Российского общества по АГ)

Темы занятий (продолжение):

5. Роль повышения физической активности в контроле веса (выбор физической нагрузки, польза)
6. Эффективное лечение артериальной гипертонии
7. Планирование питания и физической активности вне дома
8. Как спланировать отпуск без чувства вины

1 ступень - Предположение

Пациент:

- недооценивает пользу и переоценивает трудности,
- избегает размышлений о проблеме,
- защищается при оказании давления

Действие врача:

- повысить осведомленность пациента о вреде избыточного веса и о пользе его снижения

2 ступень - Намерение

Пациент:

- осознают проблему лишнего веса,
- ГОТОВЫ К ИЗМЕНЕНИЯМ, НО НЕ В ДОСТАТОЧНОЙ СТЕПЕНИ
- еще не уверены в своих силах, преувеличивают трудности

Действие врача:

- повышать информированность пациента о проблеме

3 ступень - Подготовка («Обдумывание»)

Пациент:

- верит, что польза от изменений перевесит трудности
- готов к начальным поступкам

Действие врача:

- помочь в продвижении к изменениям
- предложить несколько несложных обходных путей

4 ступень – Действие

Пациент:

- высокие обязательства, энтузиазм в соблюдении ограничений
- велик соблазн к возврату

Действие врача:

- помощь в контроле и преодолении желания вернуться к прежнему образу жизни

5 ступень - Поддержание

Пациент:

- предпринимает усилия для сохранения изменений пищевых привычек и образа жизни
- сопротивляется попыткам вернуться к прежнему образу жизни

Действие врача:

- должен помочь определить, что склоняет его к прежним привычкам нездорового питания, для того чтобы в дальнейшем пациент самостоятельно поддерживался рационального пищевого режима

Рецидивы

Причины:

- ✓ Стрессы, депрессии
- ✓ Осознанные – соблазн употребления запрещенных продуктов

Действия врача:

- ✓ Выяснение причины рецидива
- ✓ Выслушивание и реагирование
- ✓ Сочувственное отношение и убеждение пациента продолжать мероприятия

ШКОЛА ДЛЯ БОЛЬНЫХ С МЕТАБОЛИЧЕСКИМ СИНДРОМОМ (Введение № 1)

Отдел системных гипертензий
НИИ Кардиологии им. А.Л.Мясникова
ФГУ РКНПК МЗ Росмедтехнологий





Метаболический
синдром

=

Висцеральное
ожирение



Метаболический
синдром

=

Висцеральное
ожирение



+

Артериальная
гипертония



**Метаболический
синдром**

=

**Висцеральное
ожирение**



+

**Артериальная
гипертония**



+

**Нарушение
липидного
обмена**



+

**Нарушение
углеводного
обмена**



- Холестерина в крови,
- Триглицеридов, □ ХС ЛПВП

- Глюкозы в крови натошак,
- Глюкозы ч/з 2 часа п/е приема пищи

Распространенные причины тучности

1. Неподвижный образ жизни

недостаток движения – главная причина тучности. Если Вы будете регулярно заниматься физической деятельностью, Вы похудеете намного скорее и Вам будет гораздо легче поддерживать вес на нужном уровне.

2. Наследственность

Ваш рост, вес и телосложение определяется генами. Однако, если вы будете следить за своим питанием и заниматься физической деятельностью, Вы можете уменьшить вероятность набора веса.

3. Привычки, связанные с питанием

Истина – когда Вы потребляете больше калорий, чем расходуете, Вы прибавляете в весе. Иногда мы «переедаем», потому что таковы семейные привычки, иногда – потому что перед нами много соблазнительной еды.

4. Органические изменения

По мере того, как мы становимся старше, наш обмен веществ (ритм, в котором наш организм «сжигает» калории) замедляется. Эти изменения происходят у всех людей без исключений. Один из путей преодоления последствий этого процесса заключается в том, чтобы уменьшить кол-во

Метаболический синдром

□ Риск
развития

- ✓ ОИМ
- ✓ ОНМК
- ✓ Сахарного диабета 2 типа
- ✓ Гипертрофии миокарда ЛЖ
- ✓ □ Потенции
- ✓ Нарушение менструального цикла
- ✓ Бесплодия
- ✓ Подагры
- ✓ ЖК- расстройств
- ✓ Онкологические заб-ьи

Как распознать висцеральное ожирение (абдоминальное, центральное) ?



Как распознать висцеральное ожирение (абдоминальное, центральное) ?



Окружность талии (ОТ):

- ✓ У мужчин > 94 см
- ✓ У женщин > 80 см

Как рассчитать индекс массы тела (ИМТ) ?

Формула расчета индекса массы тела

$$\text{ИМТ} = \text{Вес (кг)} / \text{рост (м}^2\text{)}$$



ИМТ:

18,5 - 24,9 кг/м²

25,0-29,9 кг/м²

30,0-34,9 кг/м²

35,0-39,9 кг/м²

40,0 кг/м² и >

Норма

Избыточная
масса тела

Ожирение I ст.

Ожирение II ст.

Ожирение III ст.

При ИМТ > 25,0 кг/м² и абдоминальном ожирении, Что необходимо контролировать ?

✓ Артериальное давление



✓ Уровень глюкозы крови



✓ Уровень в крови холестерина, триглицеридов, мочевой кислоты



Когда обращаться за медицинской помощью к врачу ?

✓ Артериальное давление $> 140/90$ мм.рт.ст.

✓ Глюкоза крови натощак $> 5,5$ ммоль/л

✓ Глюкоза крови постпрандиальная $> 7,8$ ммоль/л

✓ Холестерин крови $> 5,0$ ммоль/л (ХС ЛПНП $> 3,0$ ммоль/л; ХС ЛПВП $< 1,0$ (у муж.); $< 1,2$ (у жен.)

✓ Триглицериды крови $> 1,77$ ммоль/л

Основные задачи лечения и профилактики метаболического синдрома

1. Формирование здорового образа жизни
(борьба с ожирением)

✓ Правильное питание

2. [✓] Эффективное лечение АД (достижение
целевого уровня АД)

Ожирение – хроническое заболевание обмена веществ и, как любое другое хроническое заболевание, требует проведение лечебных мероприятий на протяжении всей жизни.

НЕДОПУСТИМО !



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

Программа снижения веса должна быть эффективной и безопасной !

1. Правильное питание должно быть безопасным !
(включать все необходимые витамины, минералы и предусматривать баланс м/у белками, жирами и углеводами).
2. Программа должна быть нацелена на постепенную и стабильную потерю веса !
3. Консультация и рекомендация врача о необходимости снижения веса !
4. Меры по поддержанию достигнутого веса, после того как этап потери веса будет завершен

Самая трудная часть процесса – **КОНТРОЛИРОВАТЬ ВЕС!!!**

Программа должна:

✓ помочь раз и навсегда изменить привычки, связанные с питанием

✓ помочь раз и навсегда повысить уровень физической активности

✓ помочь изменить образ жизни, который способствовал набору лишнего веса в прошлом

Положительные последствия потери веса

- * Я буду больше себе нравиться
- * У меня появится ощущение самоконтроля
- * Я буду лучше выглядеть в купальном костюме
- * У меня станет больше энергии
- * Меня больше не станут одолевать мысли о том, что нужно похудеть
- * Я буду получать удовольствие от физической деятельности
- * Мне будут говорить комплементы
- * Я буду с удовольствием участвовать в физических играх и занятиях спортом
- * Я стану образцом для подражания в семье



Положительные последствия потери веса

- * Я буду получать удовольствие от еды , не испытывая при этом чувства вины
- * Моя диета будет состоять из разнообразной здоровой пищи
- * Я смогу легко перекусить, не испытывая при этом чувства вины
- * Я почувствую себя здоровее физически
- * Я стану стройнее
- * Снизится вероятность таких болезней, как высокое давление, диабет, инсульт, сердечные заболевания и повышенный уровень холестерина
- * Я буду с удовольствием думать о покупке новой одежды
- * На мне хорошо будет сидеть одежда
- * Я буду хорошо выглядеть в брюках



С чего начать ?

Любой путь начинается с первого шага ...

- ✓ Первые несколько шагов не приведут к конечной цели – похудеть и оздоровить организм
- ✓ Торопливость – не приблизит к цели



- * У Вас ушло очень много времени, чтобы набрать лишний вес и приобрести нездоровые привычки, связанные с питанием ...
- * Не думайте, что от приобретенных на протяжении жизни привычек Вам удастся избавиться за один день – или даже за неделю или месяц !

Для начала пусть каждый Ваш шаг соответствует определенному этапу пути.

Выбирайте шаги, которые на данный момент Вам по силам.

Шаг к оздоровлению питания

На первом этапе нужно:



- * Понять, в чем заключен вред моих текущих привычек, связанных с питанием
- * Узнать, чем определяется здоровое питание, и каким образом я могу улучшить свое питание
- * Проверить собственную кухню и определить, какие там хранятся продукты, и какие из них таят в себе особый соблазн
- * Организовать все на кухне (и продумать ситуации, когда я питаюсь вне дома) таким образом, чтобы мне было проще соблюдать установленную диету

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

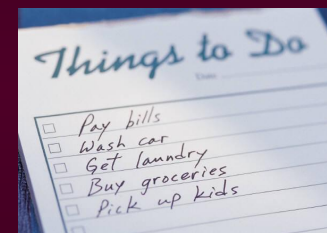
✓ Позволяет оценить реальное количество и правильность выбор продуктов

Дневник питания должен содержать

1. Время приема пищи



2. Наименование продуктов



3. Количество порций



4. «Перекусы»



Планирование питания с учетом калорийности

Расчет суточной калорийности для умеренно гипокалорийной диеты (формула ВОЗ)

1. Расчет скорости основного обмена:

Женщины

18-30 лет: $0,0621 \times \text{реальная масса тела в кг} + 2,0357$

31-60 лет: $0,0342 \times \text{реальная масса тела в кг} + 3,5377$

> 60 лет: $0,0377 \times \text{реальная масса тела в кг} + 2,7545$

Мужчины

18-30 лет: $0,0630 \times \text{реальная масса тела в кг} + 2,8957$

31-60 лет: $0,0484 \times \text{реальная масса тела в кг} + 3,6534$

>60 лет: $0,0491 \times \text{реальная масса тела в кг} + 2,4587$

Полученный результат умножают на 240 (перевод из мДж в ккал).

2. Расчет суммарного расхода энергии с поправкой на физическую активность:

	1,1 (низкая)	
Скорость основного обмена		1,3 (умеренная)
	1,5 (высокая)	

3. Расчет гипокалорийного суточного рациона:

Из цифры полученной в формуле №2 вычесть 500-600 ккал.

СУТОЧНЫЙ РАЦИОН

✓ Углеводы 50 – 55%  у

✓ Жиры не более 30%  Ж

✓ Белки 15 – 20%  Б

Суточный рацион не должен превышать 30% жиров от общего количества калорий

Допустимо употребление:

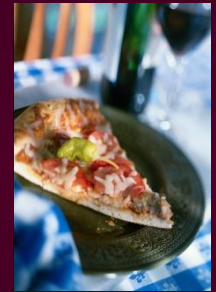
Животных жиров до 10%

Растительных жиров 20%



Планирование калорийности

- * Пищу необходимо принимать регулярно небольшими порциями



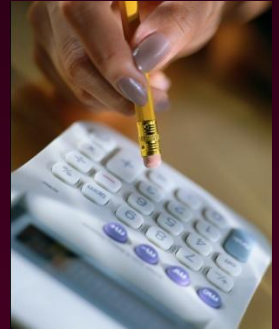
- * Значительную по калорийности часть пищи употреблять в первой половине дня (завтрак, второй завтрак, обед, полдник)



Достоинства подсчета калорий

Подсчет калорий позволит Вам:

- * выяснить, какие виды пищи отличаются высокой калорийностью, а какие - низкой
- * составить ясное представление о пище, которую Вы потребляете изо дня в день. У Вас будет меньше возможностей обманывать себя насчет количества потребляемой пищи
- * придерживаться плана нормализации веса. Подсчитывайте калории, когда планируете свое питание на предстоящую неделю, когда составляете список продуктов, которые надо купить, и даже когда выбираете, в какой ресторан пойти
- * Во многих случаях, когда люди сокращают количество потребляемых калорий, они теряют лишний вес



Кусочки складываются в килограммы



+



+



+



+



=



Съев «добавку»
в виде

Вы потребляете
лишние калории

И, если делаете это
ежедневно набираете
за год (кг)

1 тонкая крученая сушка

25

1,1

1 кусок хлеба

75

3,6

60 г риса

55

2,5

60 г макаронных изделий

50

2,3

1/2 банана

50

2,3

125 мл апельсинового сока

55

2,5

1/2 яблока

35

1,6

30 г куриного мяса (без кожи)

50

2,5

30 г постной говядины

60

2,7

30 г жирной рыбы

55

2,5

30 г постной рыбы

20

0,9

Кусочки складываются в килограммы



+



+



+



+



=



Съев «добавку»
в виде

Вы потребляете
лишние калории

И, если делаете это
ежедневно набираете
за год (кг)

125 мл полужирного молока

50

2,3

30 г (один кусок) сыра

105

5

1 «шарик» сливочного мороженого

130

6

1 столовая ложка творога

50

2,3

1 ч. ложка сливочного масла или маргарина

40

1,8

1 столовая ложка майонеза

100

4,8

1 столовая ложка сахара

45

2

60 мл вина

80

3,6

357 мл пива

140

6,6

1 кусок пиццы

290

13,6

1 кусок шоколадного торта

235

11

Как легче всего похудеть ?

Единственный верный и проверенный метод похудеть и сохранять умеренный вес, заключается в том, чтобы:

* Изменить свои привычки, с питанием НАВСЕГДА



* Посвящать больше времени активности



физической

Анализ схемы питания

Когда Вы питались ...

1. Превышали ли, как правило, перерывы м/у приемами пищи 4-5 часов? Да Нет
2. Можно ли сказать, что в большинстве случаев продолжительность приема пищи составляла менее 20 минут? Да Нет
3. Был ли график Вашего питания непоследовательным? Да Нет
4. Как правило, Вы питались менее трех раз в день? Да Нет

Где и как Вы питались?

1. Можно ли сказать, что у себя дома Вы питались более здоровой пищей, нежели вне дома? Да Нет
2. Когда Вы питались вне дома, отметили ли Вы места, где пища была более здоровой, чем в других? Да Нет
Если «да» - пожалуйста, опишите _____.
3. Можно ли сказать, что в большинстве случаев во время приема пищи Вы не сидели за столом? Да Нет

Анализ схемы питания

Во время приема пищи ...

1. Часто ли Вы пробовали пищу в процессе ее приготовления или во время уборки со стола? Да Нет
2. Бывали ли случаи, когда Вы питались или «перекусывали», сидя перед телевизором? Да Нет
3. Совмещали ли Вы питание с другими занятиями (чтением, работой)? Да Нет

Когда Вы питались в одиночку и в компании...

1. Заметили ли Вы разницу в количестве пищи, которую Вы потребляли в одиночку и в компании? Да Нет
2. Был ли с Вами кто-нибудь, кто оказывал на Вас дурное влияние в смысле выбора блюд или количестве потребляемой пищи?
Если «да» - перечислите таких людей: _____ Да Нет
3. Были с Вами кто-нибудь, кто оказывал на Вас хорошее влияние в смысле выбора блюд или количества потребляемой пищи? Да Нет

Анализ схемы питания

Ощущения, связанные с едой ...

1. Отмечали ли Вы у себя какое-нибудь определенное настроение, связанное с едой, перед приемом пищи? Да Нет
Если «да» - опишите это настроение _____.
2. Можно ли сказать, что какое-то определенное настроение вызывало чрезмерное потребление пищи? Да Нет
Если «да» - опишите это настроение _____.
3. Вызывало ли какое-то определенное настроение острое желание съесть определенное блюдо? Да Нет
Если «да» - опишите это настроение и связанные с ними острые гастрономические желания _____.

Степень голода во время еды

1. Если Вы ели, хотя не были голодны, была ли в этом случае еда связана с каким-то определенным человеком, временем дня, тем или иным занятием? Да Нет
Если «да» - опишите, с каким именно _____.

Анализ схемы питания

Острые гастрономические желания

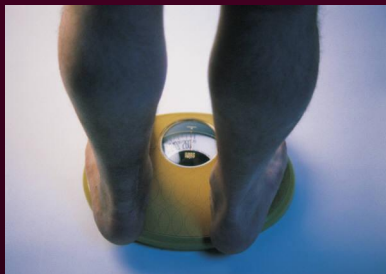
1. Было ли у Вас острое желание съесть какое-то определенное блюдо или ощутить определенный вкус? Да Нет
2. Если поначалу Вы не позволили себе удовлетворить такое желание, м.б., Вы все же съели желанное блюдо позже? Да Нет

Что Вы ели?

1. Ели Вы жаренные на масле или панированные продукты? Да Нет
2. Если Вы «перекусывали» в промежутках м/у основными приемами пищи, ели Вы картофельные хлопья, пирожные или конфеты? Да Нет
3. Ели Вы сосиски, мясные изделия, бекон или колбасы? Да Нет
4. Употребляли Вы продукты, изготовленные на основе цельного молока (например, мороженое, молоко, масло, сметану, сыр)? Да Нет
5. Ели Вы блюда из птицы, не снимая с нее кожи. или из мяса, не удаляя при этом жир? Да Нет
6. Если суммировать съеденные Вами за день мясные и рыбные блюда, а также продукты из птицы, превышали они 170 гр.? Да Нет
7. Как правило, вы сразу набирали себе большие порции или брали потом «добавку»? Да Нет

Да Нет

Я МОГУ ПОХУДЕТЬ !!!



**ШКОЛА ДЛЯ БОЛЬНЫХ С
МЕТАБОЛИЧЕСКИМ
СИНДРОМОМ(Питание № 2)**

A decorative graphic element consisting of a blue curved shape that starts as a thin line on the left and expands into a larger, solid blue area on the right, resembling a stylized arrow or a modern design element.

Если мне не нравится считать калории ?

Даже если Вы предпочитаете не заниматься ежедневным подсчетом калорий, Вы все равно можете научиться, как сократить их потребление.

- * Если Вы любите жирные блюда, сократите порции или пользуйтесь продуктами с пониженным содержанием жиров. Например, ешьте бифштекс не 215-ти, а 115-тиграммовый; вместо продуктов из цельного молока употребляйте частично обезжиренные молоко и сыры.
- * Снимайте кожу с птицы и удаляйте видимый слой жира с мяса.
- * Сократите размеры порций всех жареных на масле блюд.
- * В процессе приготовления пищи и когда Вы «перекусываете», замените высококалорийные ингредиенты и продукты низкокалорийными. Например, вместо пирожного возьмите свежее яблоко, вместо картофельных хлопьев – сушку, вместо

Если мне не нравится считать калории ?

- * Сократите порции еды во время основных приемов пищи и во время «перекуса».
- * Избегайте «добавок».
- * Пользуйтесь диетическим справочником, чтобы обеспечить нужное количество порций во всех основных пищевых группах, особенно – низкокалорийных фруктов, овощей и зерновых продуктов.
- * Когда Вы запекаете блюдо в духовке, используйте постные виды мяса и птицы – например, идейку или курицу, вместо фабрично обработанных кусков мяса.
- * Когда Вы готовите, сократите количество жира, рекомендованного в рецепте, на 1/2 или 1/3.

Для соблюдения калорийной нормы необходимо:

1. Сознательно выбирать низкокалорийные продукты питания.
2. Есть небольшими порциями.
3. Не есть высококалорийные соусы, подливы, салатные заправки, майонез, сливочное масло и маргарин.
4. Пить бескалорийные напитки: обычную воду, газированную воду, несладкие прохладительные напитки, кофе и чай без молока и сахара.
5. Редко питаться в закусочных, где подают дежурные блюда с высоким содержанием жира, соли и сахара.

Для соблюдения калорийной нормы необходимо:

6. Ежедневно съесть четыре порции фруктов и овощей.
7. На десерт выбирать свежие фрукты, неподслащенные свежие фрукты, неподслащенное желе или мороженое из маложирного йогурта.
8. Выбирать печеные, тушеные, вареные на пару или изготовленные в собственном соку, а не жареные блюда.
9. Всегда брать только одну порцию и отказываться от добавки.
10. Следить за выбором еды в ресторанах, в гостях или на приемах.
11. Не пропускать регулярных приемов пищи.

Путь к здоровому питанию



Взрослому человеку в день нужно употреблять в пищу рекомендуемый минимум порций по каждой из каждой групп продуктов.

Это минимальное количество пищи дает примерно 1200 калорий.

Максимальное указанное количество порций в сумме дает около 2000 калорий – такой объем калорий приемлем в сочетании с активным образом жизни человека, который не стремится похудеть.



Путь к здоровому питанию

Рекомендуемые ежедневные порции

Минимум (1200 калорий) Максимум (2000 калорий)

Хлеб, крупы и другие

зерновые культуры

(ежедневно употребляйте в пищу несколько порций продуктов из зерна грубого помола)

- зерно грубого помола
- обогащенная мука



1 порция – это

1 кусок хлеба

1 ½ булочки из пшеничной муки небольшая булочка, печенье или кекс

3-4 маленьких или 2 больших крекера

125 г вареной крупы риса или макаронных изделий

30 г готовых к употреблению хлопьев (на завтрак)

6

11

Фрукты

- цитрусовые, дыня, ягоды
- другие фрукты



1 порция – это

1 яблоко, банан или апельсин

½ грейпфрута

долька дыни

175 мл сока

100 г ягод

100 г вареных или консервированных фруктов

60 г сухофруктов

2

4



Путь к здоровому питанию

Рекомендуемые ежедневные порции

Овощи

(регулярно включайте все виды овощей в диету; несколько раз в неделю употребляйте в пищу темно-зеленые листовые овощи, бобы и горох)



1 порция – это

Темно-зеленые листовые овощи
ярко-желтые овощи
сухие бобы и горох
овощи с высоким содержанием крахмала

100 г вареных или мелко нарезанных сырых овощей

225 г сырых листовых овощей (зеленый салат, шпинат)

Минимум (1200 калорий) Максимум (2000 калорий)

3

5

Полужирные или обезжиренные молоко, сыр и йогурт



1 порция – это

250 г обезжиренного или полужирного молока

225 г маложирного или обезжиренного йогурта

45 г натурального маложирного или обезжиренного сыра

60 г обработанного маложирного или обезжиренного сыра

2

2



Путь к здоровому питанию

Рекомендуемые ежедневные порции

Минимум
(1200 калорий) Максимум
(2000 калорий)

Мясо, птица, рыба и их заменители

(общая масса – 140-200
граммов постного мяса,
рыбы или птицы в день)

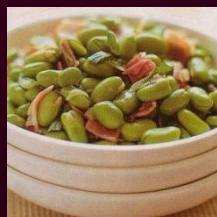
Порция мяса, рыбы или
птицы различны по
величине, однако порция
мяса размером и толщиной
с женскую ладонь
соответствует примерно
85-140 гр., размером с
мужскую ладонь –
примерно 140-200 гр.

2

3

1 яйцо, 125 г вареных сухих
бобов или 1 столовая ложка
арахисовой массы
соответствуют 30 гр.
постного мяса

- яйца
- сухие бобы и горох
- орехи и семечки



Существуют два вида волокна, играющих важную роль в питании:

- Первое снижает содержание холестерина и сахара в крови
- Второе препятствует возникновению некоторых форм рака.

Волокно – это часть растения, которую организм не может переварить или «расщепить» на составляющие элементы.

Существуют два вида волокна:

1. Растворимое волокно - играет важную роль в понижении уровня холестерина в крови, стимулирует деятельность желудка, замедляет поглощение кровью глюкозы.
2. Нерастворимое волокно – поглощает воду, размягчает стул, ускоряет процесс прохождения пищи через пищеварительную систему, способствует предотвращению геморроя, дивертикулеза, раковых заболеваний прямой кишки.

Добавляйте волокно к диете постепенно, привыкая к его дополнительному объему. Избыточное увеличение волокна в короткие сроки может снизить усвоение организмом некоторых полезных питательных веществ и вызвать газообразование и вздутие живота.



Выпивайте минимум восемь стаканов воды в день, чтобы помочь равномерному продвижению волокна по пищеварительному тракту. Если жидкости окажется недостаточно, волокно может засорить пищеварительный тракт.



Источники волокна:

Р – источники растворимого волокна

Норма – 20-35 граммов пищевого волокна в день за счет разнообразной диеты

Фрукты (примерно 3 грамма волокна на порцию):

1 среднего размера груша, яблоко, апельсин, грейпфрут или банан (Р)

2 среднего размера персика (Р)

6 столовых ложек изюма (Р)

2 небольших инжира (Р)

3 чернослива (Р)

10 сушеных абрикосов (половинок) (Р)

225 граммов клубники (Р)

175 граммов черники (Р)

100 граммов малины (Р)



ОВОЩИ (примерно 5 граммов на порцию):

225 граммов брокколи (Р)

225 граммов моркови

150 граммов горошка (Р)

450 граммов мелко нарезанных помидоров

450 граммов цветной капусты (Р)

325 граммов кабачков

175 граммов зимней тыквы

675 граммов мелко нарезанной капусты

375 граммов зелёной фасоли (Р)

1 большая печеная картофелина (Р)

225 граммов вареного шпината



Зерновые (примерно 3 грамма волокна на порцию):

3 столовых ложки проросших зерен

75 граммов овсяных хлопьев (сырых) (P)

60 граммов гранулированных хлопьев

150 граммов пшеничных хлопьев

1 большое печенье из дробленой пшеничной муки

2 куска ржаного хлеба

3 куска черного хлеба или хлеба из муки грубого помола

2 сухих крекера

225 граммов коричневого риса (вареного) (P)

100 граммов воздушной кукурузы

Орехи и семечки (примерно 3 грамма волокна на порцию):

- 60 граммов арахиса или миндаля
- 75 граммов подсоленных семечек
- 100 грамм толченых грецких орехов
- 3 столовых ложки арахисовой массы



Бобовые (примерно 7 граммов волокна на порцию):

- 75 граммов дробленого гороха, чечевицы, пятнистой или светлой фасоли (вареных) (Р)
- 100 граммов белого гороха, красной или синей фасоли (вареных) (Р)

НЕКОТОРЫЕ СОВЕТЫ ПО ПРИБРЕТЕНИЮ НАВЫКОВ И ИЗМЕНЕНИЮ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ

- Принимать пищу следует не менее 3 раз, а лучше 3 – 5 раз в день
- Не доводить себя до состояния голода
- Основные по калорийности приемы пищи перенести на первую половину дня
- Не перекусывать
- Не есть «за компанию», если нет чувства голода



НЕКОТОРЫЕ СОВЕТЫ ПО ПРИБРЕТЕНИЮ НАВЫКОВ И ИЗМЕНЕНИЮ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ

- Не «заедать» плохое настроение
- Во время приема пищи не читать и не смотреть телевизор
- Не бояться оставить на тарелке недоеденную пищу если уже наступило чувство насыщения
- Обходить стороной заведения от которых доносятся «вкусные» запахи, возбуждающие аппетит
- За продуктами не ходить в состоянии голода
- Покупать продукты по заранее заготовленному списку, смотреть на ярлыке на содержание жиров и калорий



Как покупать продукты, полезные для сердечной деятельности.

СТОП! *Не покупайте вообще или покупайте очень редко*

ОСТОРОЖНО! *Покупайте изредка*

ВЫБИРАЙТЕ! *Покупайте постоянно*

Свежие овощи и фрукты – самый полезный для сердечной деятельности отдел

СТОП

КОКОСЫ

ОСТОРОЖНО

АВОКАДО



ВЫБИРАЙТЕ

зеленые,
желтые и
оранжевые
овощи;
яблоки, груши,
апельсины,
бананы, ягоды,
персики, сливы,
дыни

Деликатесы – выбирайте продукты с пониженным содержанием жира

СТОП

сосиски, копченая колбаса, вареная колбаса, салаты, заправленные майонезом (проверьте, содержит ли майонез полиненасыщенное или мононенасыщенное растительное масло)

ОСТОРОЖНО

сыры с пониженным содержанием жира, холодные закуски, если на ярлыке значится 5 граммов или менее жира на 30 граммов веса, постная ветчина; ростбиф, мясные закуски, обезжиренные на 95 процентов

ВЫБИРАЙТЕ

сыры или мясные закуски с пониженным содержанием жира (на ярлыке значится 2 грамма или менее жира на 30 граммов веса), куриные или индюшачьи грудки

Выпечка – обратите внимание на каком жире был изготовлен продукт, содержит ли он яйца

СТОП

продукты, изготовленные с применением гидрогенизированных жиров или тропического растительного масла (пальмового, кокосового), продукты, изготовленные с применением сливочного масла (круассаны)

ОСТОРОЖНО

продукты, содержащие яичный желток, продукты, изготовленные с применением частично гидрогенизированных жиров



ВЫБИРАЙТЕ

бисквит на яичных белках, обезжиренная (или с низким содержанием жира), выпечка и печенье (но при этом проверьте количество калорий)

Молочные продукты – хороший источник кальция и белков

СТОП

сливочный творог; жирная сметана или цельные сливки; жирное молоко; цельное молоко

ОСТОРОЖНО

2-процентное молоко частично обезжиренный, малокалорийный или постный сыр (если на ярлыке указано 5 или менее граммов жира на 30 граммов продукта), расфасованный маргарин, «легкая» сметана; «легкий» творог; сыр; яйца

ВЫБИРАЙТЕ

обезжиренное или полужирное (1-процентное) молоко; сыр с пониженным содержанием жира и калорий, обезжиренный творог (если на ярлыке указано «2 грамма жира на 30 граммов продукта»); «легкий» или «диетический» маргарин в тубиках; жидкий или полужидкий маргарин в упаковке



Птица, мясо и рыба – потребление этих продуктов в целом не должно превышать 180 граммов в день

СТОП

жирные куски мяса; обычный мясной фарш; ребрышки, колбаски, бекон; телячья грудинка или фарш из птицы), утиные, гусиные потроха (печень, почки, мозги)

ОСТОРОЖНО

менее жирные куски мяса; говяжий фарш (обезжиренный на 85 или более процентов); свинина: отбивные, вырезка, лопатка; канадский бекон; телятина: отбивная, смешанная, для выпекания в духовке; птица: индюшачий фарш (обезжиренный на 90 или более %); баранина; нога

ВЫБИРАЙТЕ

куски мяса без кожи (либо удалите кожу перед приготовлением) говяжий фарш (обезжиренный на 90-95%); суррогаты из соевых белков; куры; индейка; свежие или замороженные корнуольские куры; рыба и «дары моря» (лосось, скумбрия, тунец, сардины, сайда)

Зерновые, макаронные изделия, рис, сухие бобы
– продукты богаты волокном и имеют низкое содержание жира. Проверьте питательное содержание макаронных изделий и «рисовых смесей».

СТОП

на ярлыке указаны гидрогенизированный жир или тропическое масло, на ярлыке указано 5 или более граммов жира на порцию



ОСТОРОЖНО

на ярлыке указан частично гидрогенизированный жир, на ярлыке указано 3-4 грамма жира на порцию, макаронные изделия, изготовленные с применением яиц

ВЫБИРАЙТЕ

на ярлыке указано 2 или менее грамма жира на порцию на ярлыке не указан жир или ненасыщенный жир

Хлеб, зерновые хлопья, крекеры – продукты с высоким содержанием волокна и низким содержанием жира

СТОП

булочки на
сливочном масле,
гранулированные
хлопья с
добавками;
сырные или
масляные крекеры
изделия из
слоеного теста

ОСТОРОЖНО

сладкие печенья



ВЫБИРАЙТЕ

пита (пресные
сирийские лепешки)
французский или
итальянский хлеб;
хрустящие хлебцы;
рисовые крекеры;
несоленые крекеры;
сдобные сухари;
овсяное печенье;
овсяная крупа



Замороженные продукты

СТОП

жареные
блюда

ОСТОРОЖНО

пицца с колбасками,
твердокопченая
колбаса или двойная
порция сыра

ВЫБИРАЙТЕ

рыба без панировки
и сливочного соуса
птица без кожи и
панировки, овощи
без сливочного
соуса, фруктовое
мороженое (без
молока и сливок)

Для замороженных обедов

СТОП

на ярлыке
указаны
гидрогенизированный
жир, тропическое
масло, животный
жир, сливочное
масло, животный
жир, сливки, сметана
или сыр, на ярлыке
указано более 14
граммов жира на
порцию

ОСТОРОЖНО

на ярлыке указаны
частично
обезжиренный сыр,
маргарин или
частично
гидрогенизированный
жир, на ярлыке
указано 11-13 граммов
жира на порцию

ВЫБИРАЙТЕ

на ярлыке не
указаны жир или
ненасыщенный
жир, на ярлыке
указано 10 или
менее граммов
жира на порцию

Жиры и растительное масло

СТОП

животные жиры, сало, салатные приправы, изготовленные с применением гидрогенизированных или частично гидрогенизированных жиров или тропического масла

ОСТОРОЖНО

майонез с яйцами, обычные салатные приправы, изготовленные с применением поли- или мононенасыщенного растительного масла

ВЫБИРАЙТЕ

«легкий» майонез «легкие» салатные приправы, изготовленные без растительного масла или с применением полиненасыщенных (кукурузное, соевое, подсолнечное) или мононенасыщенных видов растительного масла (репное, оливковое)

Рекомендуется в день
потреблять менее 2400 мг
соли в день (чуть более 2
граммов), а лучше – менее
1500 мг (полтора граммов).

Два грамма соли – это
примерно $1\frac{1}{4}$ чайной ложки

Что значит этот ярлык на продуктах питания?

Вам нужны следующие формулировки:

- *Без натрия*
- *С сокращенным содержанием натрия*
- *С низким содержанием натрия*
- *С очень низким содержанием натрия*
- *Без соли (или «без солевых добавок»)*

ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ НАСТУПИЛО ЧУВСТВО НАСЫЩЕНИЯ ОТ НЕБОЛЬШОГО КОЛИЧЕСТВА ПИЩИ НУЖНО

- Перед приемом пищи выпить стакан воды
- Перед основным блюдом съесть овощной салат, а затем приступить к основному блюду
- После каждого куска:
 - Вытирать рот салфеткой
 - Класть на стол вилку и нож



ОСОБЕННОСТИ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЦЦИ БЕЗ ЖИРОВ:

- Жарить не на масле, а в гриле, запекать в духовке или микроволновой печи
- При жарке на сковороде масло можно заменить бульоном или вином
- 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 легче всего похудеть ?

Единственный верный и проверенный метод похудеть и сохранять умеренный вес, заключается в том, чтобы:

* Изменить свои привычки, с питанием НАВСЕГДА

* Посвящать больше времени активности



физической

гы

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 !!!**

**ШКОЛА ДЛЯ БОЛЬНЫХ С
МЕТАБОЛИЧЕСКИМ
СИНДРОМОМ(Питание № 3)**

A decorative graphic element consisting of a blue curved shape that starts as a thin line on the left and expands into a larger, solid blue area on the right, resembling a stylized arrow or a drop.

Питание вне дома



Заранее планируйте питание вне дома:

- * Если предполагается, что этот прием будет обильнее обычного, постарайтесь меньше есть в течение остального дня, чтобы сбалансировать общее потребление калорий.
- * Выбирайте ресторан, в котором подают простые, свежие блюда и где в меню есть низкокалорийные продукты.
- * По возможности просмотрите меню перед тем, как сесть за столик, и проверьте, есть ли там подходящие для Вас блюда.

Как выбирать еду

- Посмотрите все меню целиком, прежде чем сделать выбор.
- Если Вы собираетесь пить спиртное, помните, что алкогольные напитки означают дополнительные калории. Выбирайте светлые сорта пива, коктейли с бескалорийными добавками или крепкие дистиллированные напитки со льдом, вместо тяжелых ликеров или напитков, в состав которых входит мороженое.
- Сократите содержание калорий в напитках, заказывая сельтерскую воду или диетические прохладительные напитки вместо алкогольных напитков.

Как выбирать еду

- Помните, какие продукты отличаются высоким содержанием жира. Они обычно содержат и самое большое количество калорий. Продукты с высоким содержанием жира:
 - ✓ Сливочное масло
 - ✓ Сливочные и «белые» соусы и подливы
 - ✓ Жареная на масле или в панировке пицца и сырныe соусы
 - ✓ Сметана
 - ✓ Бекон, ветчина или любое мясо, в котром видны жировые вкрапления
 - ✓ Сыр
 - ✓ Шоколад
 - ✓ Мороженое
 - ✓ Пирожные
 - ✓ Обработанные мясные закуски
 - ✓ Растительное масло

Четыре полезных способа заказывать не слишком соленые блюда в ресторане:

1. Выбирайте в меню блюда из простых продуктов.
2. Выбирайте свежие блюда, приготовляемые сразу же, для Вас.
3. Избегайте блюд, в состав которых входят такие соленые ингредиенты, как оливки, сыр, соленые хлебные палочки. В качестве приправы для овощей просите уксус.
4. Не стесняйтесь задавать вопросы. Например: «А в этом блюде есть соль? А можно его приготовить без соли?»

Когда Вам подали блюдо, но Вы еще не начали есть:

- Попросите официанта убрать со стола хлеб, сливочное масло, приправы и другие виды пищи, которые Вы не хотите есть.

Что можно делать в процессе принятия пищи:

- Кладите нож и вилку на стол после каждого куска
- Выпивайте глоток воды после каждого куска
- Вытирайте рот салфеткой после каждого куска
- Старайтесь принимать участие в беседе в промежутках между кусками пищи



Что можно сделать после приема пищи:

- Прекращайте есть, почувствовав, что Вы уже достаточно сыты или удовлетворены
- Всегда оставляйте что-нибудь на тарелке или забирайте остатки с собой
- Просите, чтобы остатки пищи немедленно убирали со стола
- На десерт заказывайте свежие фрукты
- Пропустите десерт или разделите его со своими спутниками
- После приема пищи посвятите немного времени физической деятельности – пройдите пешком или сделайте легкие упражнения

Что значит для Вас отпуск?



Еда?



Отдых



Физическая
активность



Новые
впечатления?



Развлечения?



Укрепление
здоровья?

Как спланировать отпуск без чувств ВИНЫ



1. Ситуация: Вам предлагают новые, непривычные блюда, которые отличаются высоким содержанием жира и калорий, но которые Вы обычно не можете попробовать дома

Стратегия:

1. С удовольствием попробуйте эти блюда, но пусть это будут небольшие порции.
2. Сбалансируйте эти жирные и высококалорийные блюда другими, маложирными и низкокалорийными
3. Старайтесь повысить степень физической активности на это время, чтобы частично компенсировать свою «гастрономическую любознательность»

Как спланировать отпуск без чувства вины



2. Ситуация: Ощущение, что Вы должны есть все, что подают, поскольку за еду заплачено заранее, так как питание включено в путевку

Стратегия:

1. Заранее продумайте, как Вам «окупить» предварительно оплаченное питание, не «переедая».
2. Покупайте путевки, в которые питание не включено.
3. Смиритесь с тем, что Вы лишь частично «окупили» оплаченное питание – Вы сможете гордиться тем, что преодолели соблазн и сохранили контроль над собственной диетой.
4. Если все же Вы ели больше, чем следовало бы, старайтесь повысить степень физической активности, чтобы израсходовать лишние калории.

Как спланировать отпуск без чувства вины



3. Ситуация: Вам подают порции значительно большего размера, чем Вы привыкли есть дома.

Стратегия:

1. Ешьте только до момента, когда Вы ощущаете, что утолили голод, а часть еды оставьте на тарелке.
2. Поделитесь со своим партнером (партнерами) по столу.
3. Запланируйте более интенсивную физическую активность, чтобы сбалансировать непривычно большие порции.
4. Сначала ешьте вещи, которые Вы особенно любите, а остальное ешьте только в случае, если Вы еще ощущаете голод.



Как спланировать отпуск без чувства вины

4. Ситуация: Вам подают большее число блюд, чем Вы привыкли есть дома.

Стратегия

1. Пропустите блюдо, к которому Вы равнодушны.
2. Поделитесь каким-либо блюдом со своим партнером.
3. Съешьте только часть каждого блюда – тогда Вам удастся попробовать разные вещи, не переедая

Как спланировать отпуск без чувства вины

5. Ситуация: Режим питания находится вне Вашего контроля – Вам приходится есть, когда Вы еще не проголодались или же долго ждать, хотя Вы умираете от голода.

Стратегия

1. Берите с собой на экскурсии легкие закуски (фрукты, крученые сушки и т.п.)
2. Если Вам приходится есть, когда Вы не очень голодны, старайтесь выбирать легкие виды пищи, которые придадут Вам энергию, но не создадут ощущения тяжести.
3. Заранее бронируйте места, чтобы у Вас был более широкий выбор в смысле режима питания.

Как спланировать отпуск без чувства вины

6. Ситуация: Вы более обычного голодны, поскольку больше времени уделяете физической активности.



Стратегия

1. Прислушивайтесь к «сигналам» своего организма: ешьте, когда ощущаете голод.
2. Утоляйте голод маложирными, низкокалорийными продуктами – например, возьмите кусок хлеба вместо «шарика» мороженого.
3. Обязательно во время каждого приема пищи потребляйте небольшое количество белка (обезжиренное или полужирное молоко, маложирный сыр) – тогда Вы дольше будете ощущать сытость.

Как спланировать отпуск без чувства вины

7. Ситуация: Отсутствие маложирных и низкокалорийных продуктов.



Стратегия

1. Постарайтесь найти оптимальный из имеющихся в наличии вариантов. Например, если все блюда в меню изготовлены в панировке, снимите панировку и не ешьте её.
2. Возьмите с собой в отпуск пакетики с порошковым обезжиренным молоком и заменителями сливочного масла на случай, если они Вам понадобятся.
3. Внимательно читайте меню за обедом и ужином и выбирайте блюда, которые представляются Вам наиболее полезными.

Как спланировать отпуск без чувства вины

8. Ситуация: Вы обедаете в компании людей, которые уговаривают Вас съесть еще что-нибудь или же заказать жирные калорийные блюда.

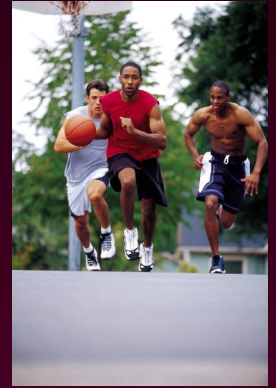
Стратегия

1. Настаивайте на своем, избегая при этом резкостей. Объясните, что Вы всегда сами решаете, что Вы хотите заказать.
2. Если Вы стесняетесь говорить, что Вы хотите похудеть, скажите, что Вы стараетесь понизить у себя уровень холестерина в крови.
3. Делайте все то, что приносит Вам удовлетворение – главное, чтобы у Вас было ощущение, что Вы делаете правильный выбор.

**ШКОЛА ДЛЯ БОЛЬНЫХ С
МЕТАБОЛИЧЕСКИМ
СИНДРОМОМ(физическая
активность № 4)**

A decorative blue curved shape that starts from the left edge of the slide and curves downwards and to the right, ending at the bottom right corner. It has a gradient-like appearance, being lighter blue on the left and darker blue on the right.

Шаг к повышению физической активности



На первом этапе нужно:

- * Выяснить, какие виды физической активности мне подходят (спросить у врача)
- * Составить список форм физической активности, которыми я обычно занимаюсь. (Включить в него и такие бытовые формы активности, как выход из дома по делам, развешивание белья, и такие более специализированные формы, как ходьба, плавание, езда на велосипеде)
- * Выбрать какой-то способ повысить свою физическую активность

Физическая активность

Чтобы заняться физической деятельностью, прежде всего нужно найти такие ее формы, которые доставляют удовольствие. Физическая активность должна приносить радость.



Физическая активность благотворно влияет на:

- уровень холестерина
- артериальное давление
- лишний вес
- симптомы диабета
- борьба со стрессом
- самоуважение
- общее самочувствие,
психологическое и физическое

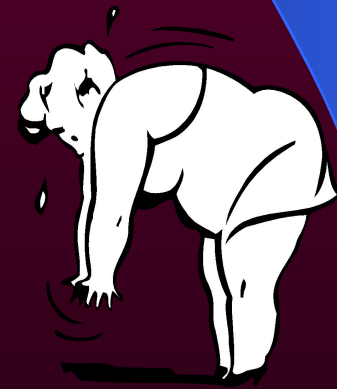
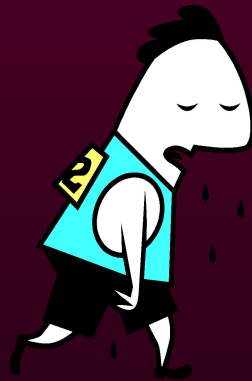
Лучший способ сделать физическую активность частью своей жизни – осознать, что это вещь первостепенной важности.

Занести в свой календарь на каждый день слова: «физические упражнения»

- Какое время дня подходит мне для физической деятельности?
- Почему?
- Какие виды физической активности мне больше всего подходят?
- Почему?

ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

- Один час ходьбы сжигает 400 ккал
- Бег трусцой 20-30 минут лишь 250 – 375 ккал



Препятствия на пути к физической активности

- * У меня нет на это времени
- * Я слишком устаю
- * Плохая погода
- * Мне нужно проводить время с детьми
- * Мне нужно привести в порядок дом, сделать кое-что для жены (мужа) и для детей
- * У меня дома нет места для физкультуры, нет оборудования, нет спортивной одежды
- * У меня ни родные, ни друзья не занимаются физическими упражнениями
- * Я слишком много времени провожу в разъездах
- * Поздно уже что-нибудь менять – мне уже слишком много лет (мне



Как преодолеть препятствия на пути к физической активности



Пример:

Препятствия

Я не могу сегодня
пойти на прогулку,
потому что мне нужно
помочь сыну делать
уроки

Возможные решения

Я могу попросить жену (мужа)
помочь сыну с уроками или
пойти на прогулку позже

Препятствия Возможные решения

Пример: Я не могу сегодня пойти на прогулку, потому что мне нужно помочь сыну

Я могу попросить жену (мужа) помочь сыну с уроками или пойти на прогулку позже.

Мне сегодня придется работать сверхурочно

?

Я занимаюсь физкультурой в обеденный перерыв, а сегодня я обедаю с друзьями

?

Женщинам старше 50-ти и мужчинам старше 40 лет, если они отличаются тучностью, имеют хронические заболевания, например, диабет, артрит, повышенное АД, или в их семьях отмечена история сердечно-сосудистых заболеваний, прежде чем приступать к физическим упражнениям важно получить согласие врача.

Регулярная физическая деятельность – необходимое условие нормализации веса.

1. При медленной ходьбе человек «сжигает» меньше калорий в минуту, чем при быстрой. Однако главное не скорость, а расстояние!
2. Ходьба ритмичным умеренным шагом (1,61 км в 15 минут) «сжигает» 100 калорий; бег трусцой (со скоростью 1,61 км в 10 минут) «сжигает» 125 калорий. Со временем ходьба помогает «сжечь» большее количество калорий.
3. За год можно, таким образом, «сжечь» 36500 калорий. Если разделить этот расход калорий на 3500 (чтобы похудеть почти на полкилограмма), то общая потеря веса составит около 4,5 килограммов.
4. При ритмичной ходьбе работают разные мышцы, поэтому ритмичная ходьба умеренным шагом их развивает, укрепляет физическую форму, придает более спортивный вид.
5. Ходьба с гантелями в руках увеличивает количество «сжигаемых» калорий, но только если во время ходьбы энергично размахивать руками.

Регулярная ходьба медленным или умеренным шагом поможет Вам:

- «сжигать» калории
- избавиться от жира, сохраняя при этом мышечную массу
- поддерживать обмен веществ на высоком уровне, помогая тем самым сохранить желательный вес
- сократить время занятий, приводящим к «перееданию» (например, сидение перед телевизором)
- снять напряжение, вернуть ощущение свежести, покоя и физических сил, тем самым снизив вероятность переедания из-за чрезмерного стресса.

Обувь годится для ходьбы, если..

- её верхняя часть изготовлена из кожи или нейлона, которые позволяют ногам «дышать»
- в ней есть шнуровка
- у неё просторный «мысок»
- у неё хорошая поддержка для подъема
- в ней есть «подушечка» для пяток, обеспечивающая удобство и предохраняющая пятки при ходьбе
- у неё эластичные набойки на каблуках
- в неё вставлены мягкие стельки, слегка изогнутые в пятке и в «мыске» (такая форма способствует естественному движению ноги)

Фактор физической формы

1. **Частота.** Ходьбой рекомендуется заниматься 3-5 раз в неделю.
2. **Интенсивность.** Ходите с максимально быстрой скоростью, при которой Вы не испытываете неудобств.
3. **Время.** Ходите по 20-30 минут.
4. **Разминка.** Сначала в течение 5 минут идите медленно, чтобы размять мышцы.
5. **Расслабление.** Прежде чем завершить ежедневный цикл, в течение 5 минут медленно, чтобы способствовать постепенному снижению пульса.

**Физическая активность –
важный элемент в
процессе регулирования
артериального давления**



Сердце, артериальное давление и физическая активность

1. В результате регулярных физических упражнений сердце привыкает работать более интенсивно.
2. Физическая активность укрепляет оболочку кровеносных сосудов и повышает их эластичность, тем самым улучшая общее кровообращение в организме.
3. Химические изменения, происходящие в организме в процессе физических упражнений, позволяют кровеносным сосудам оставаться в расширенном состоянии в течение нескольких часов после упражнений. Расширение сосудов приводит к понижению АД.

Включите физические упражнения в свой распорядок дня

Часто самые простые упражнения положительно влияют на физическую форму и понижают АД:

- пойти обедать в более дальний ресторан;
- пойти за покупками в более далекий магазин;
- подъем на нужный этаж по лестнице, а не на лифте;
- навести порядок в доме;
- поработать во дворе;
- погулять с ребенком в коляске;
- донести до дома покупки в сумке на колесиках;
- покататься на велосипеде;
- пройти вверх по лестнице;
- помыть машину;
- просто пройтись пешком.



С чего начать?



- Хотя бы один раз на этой неделе я пойду в магазин пешком, вместо того, чтобы ехать туда на машине.
- Я составлю список упражнений, с помощью которых я могу повысить свою физическую активность, и на этой неделе включу два новых упражнения в свой распорядок дня.
- На этой неделе хотя бы один раз в день я буду подниматься по лестнице, а не на лифте.
- На этой неделе я пойду в спортивный клуб и посмотрю на занятия аэробикой.

С чего начать?



- Хотя бы два раза на этой неделе я поставлю машину подальше от места, в которое мне нужно попасть; я пойду на работу или по делам пешком более длинным путем.
- Я буду вести дневник физической активности, чтобы проверять, сколько времени я уделяю физическим упражнениям. В дневнике я буду помечать день и число, описывать свои физические упражнения, указывать в каком месте и в какое время дня я ими занимаюсь, сколько времени я им посвящаю, и как я себя чувствую после физических упражнений

Осторожно:



- ❑ Если до сих пор Вы не уделяли времени физическим упражнениям, начинайте заниматься физкультурой постепенно.
- ❑ Избегайте утомительных упражнений.
- ❑ Если Вы больны диабетом, имеете сердечные и легочные заболевания, повышенное артериальное давление, ощущаете боль в груди или у Вас возникает одышка, опухают лодыжки, болят кости и суставы, а также отмечаете у себя необычную утомляемость, посоветуйтесь с врачом, прежде чем повышать степень физической активности.

Ходьба как средство понизить АД

- ✓ Любые формы ходьбы существенно укрепляют здоровье.
- ✓ Ходьба не требует никакого специального оборудования – для неё нужна только удобная обувь.
- ✓ Вы можете ходить в одиночку или в компании, утром или вечером, прогулка может быть длинной или короткой.
- ✓ Вы можете пойти быстрее или медленнее, сами выбрать место для прогулки.
- ✓ Начинайте с медленной ходьбы и постепенно повышайте нагрузку.

Выбирайте для прогулок подходящее место

- ❑ Для начала можно прогуляться по своему кварталу, потом попытайтесь найти другие места – исторические достопримечательности, живописные кварталы неподалеку от дома, спортивный клуб с пешеходными дорожками.
- ❑ Удостоверьтесь, что выбранный маршрут безопасен, держитесь освещенных и людных мест. Будьте внимательны к тому, что происходит вокруг, следите за автомобильным движением, велосипедистами, другими пешеходами. Берите с собой паспорт, адрес и сотовый телефон.



Выбирайте для прогулок подходящее время

- ❑ Выходите на прогулку ранним утром, чтобы задать тонус предстоящему дню и исключить возможность неожиданных дел.
- ❑ Выходите на прогулки среди дня, в обеденный перерыв, чтобы снять напряжение, сменить ритм деятельности.
- ❑ Выходите на прогулку вместе с родными или друзьями.
- ❑ Выходите на прогулку до или после ужина, чтобы снять напряжение в конце дня.

Идите своим путем



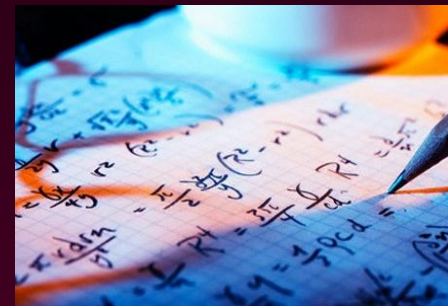
- ❑ Где Вы будете гулять?
- ❑ Будете Вы каждый день гулять по одному и тому же маршруту или будете периодически менять маршрут?
- ❑ В какое время два раза в день Вам удобнее выходить на тренировочную прогулку? Почему?
- ❑ В какие дни недели Вам удобнее выходить на тренировочную прогулку? Почему?
- ❑ Сколько времени Вы можете уделить прогулке в удачные дни?
- ❑ Кто кажется Вам хорошим спутником для таких прогулок? Или же Вы предпочитаете гулять в одиночестве?

Калории, которые Вы «сжигаете» в процессе физической деятельности



Вид деятельности	Количество калорий, сжигаемых в минуту				
	100	120	140	160	180
Вес					
Водная аэробика	9	11	13	15	17
Бадминтон	9	11	13	15	17
Езда на велосипеде (16 км/ч)	10	12	14	16	18
Рубка дров	8	10	12	14	15
Уборка дома	6	7	8	10	11
Работа в саду	10	12	13	15	17
Катанье на коньках	9	11	13	15	17
Бег трусцой (10 км/ч)	15	18	22	25	28
Мытье полов	6	8	9	10	11
Плавание	13	15	18	21	23
Настольный теннис	7	8	10	11	13
Ходьба (5,6 км/ч)	9	11	12	14	16
Занятие с гантелями	10	12	14	16	18

Формула подсчета «сжигаемых» калорий



Пример:

Вы весите около 100 кг; сегодня Вы ходили в течение 30 минут

Калории сжигаемые в минуту x Количество минут = Общее кол-во калорий «сожженных» в процессе физической деятельности

$$9 \quad \times \quad 30 \quad = \quad 270$$

**ШКОЛА ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ С
МЕТАБОЛИЧЕСКИМ
СИНДРОМОМ (Артериальное
давление № 5)**



Как выявить повышенный уровень артериального давления (АД):

Оптимальный уровень АД – 120/80 мм.рт.ст. и ниже. Артериальное давление 140/90 мм.рт.ст. и выше является повышенным. Постоянное повышение АД до 140/90 мм.рт.ст. свидетельствует о наличие артериальной гипертензии (гипертонии).

Как измерять артериальное давление (АД):

- за 30 минут до измерения не курить,
- за 60 минут до измерения не употреблять крепкого чая и кофе,
- измерение проводить в покое после 5 минут отдыха,
- если измерению предшествовал длительный период эмоциональной нагрузки, время отдыха перед измерением артериального давления следует продлить до 15-30 минут,
- во время измерения АД необходимо сидеть в удобной позе, руку следует положить на стол,
- манжета накладывается на плечо, примерно на уровне сердца, нижний её край должен быть на 2 см выше локтевого сгиба,
- измерять уровень АД следует на каждой руке не менее трех раз с интервалом 3-5 минут, для дальнейших измерений выбирается рука с наибольшим значением АД.

Основные факторы, способствующие развитию артериальной гипертензии:

- избыточная масса тела и ожирение, сахарный диабет,
- перенесенные в прошлом заболевания почек,
- нефропатия во время беременности,
- чрезмерное употребление соли,
- злоупотребление алкогольными напитками,
- курение,
- наследственная предрасположенность к артериальной гипертензии,
- повышенные психо-эмоциональные нагрузки, стрессы.

Если у человека имеется хотя бы один из перечисленных факторов риска, необходимо периодически измерять АД.

Определение целей по снижению артериального давления (АД).

Уточните список всех своих пожеланий:

1. Я хочу регулярно измерять свое АД.
2. Я хочу следить за собственным весом и постоянно «работать» над его нормализацией.
3. Я хочу включить физическую активность в свой регулярный распорядок дня.
4. Я хочу каждый или почти каждый день уделять физической деятельности (со средней нагрузкой) как минимум 30 минут.
5. Я хочу наладить здоровое питание, чтобы моя диета содержала незначительное количество жиров и большое количество фруктов, овощей и молочных продуктов пониженной жирности.
6. Я хочу приложить усилия, чтобы сократить количество ежедневно потребляемой соли.

Уточните список всех своих желаний:

7. Я хочу читать ярлыки на продуктах питания, чтобы понять, какие из них отличаются высоким содержанием соли.
8. Я хочу научиться опознавать моменты стресса и использовать методы борьбы со стрессом, чтобы его понижать.
9. Я хочу выяснить, по каким причинам я ощущаю стресс, и в дальнейшем по возможности, избегать чреватых стрессом ситуаций.
10. Я хочу выполнять рекомендации врача по приему лекарств против повышенного давления.
11. Я хочу разговаривать с врачом каждый раз, когда у меня возникают вопросы относительно лекарств или состояния моего здоровья.
12. Я хочу придерживаться определенной программы, которая поможет мне поддерживать артериальное давление на нормальном уровне.

Что значит – определить цель и поставить цель?

На данный момент:

У меня – 145/90 мм.рт.ст.; у меня много лишнего жира; я занимаюсь физической активностью раз в неделю.

Как я хочу изменить положение через год:

Мои цели: снизить АД до 130/80 мм.рт.ст.; похудеть на десять фунтов за счет лишнего жира, чтобы носить более привлекательную одежду и иметь больше энергии; я буду уделять физической деятельности (с умеренной нагрузкой) как минимум по 30 минут почти каждый день.

С чего начать, чтобы добиться поставленных целей

По каждой из поставленных целей, которые ведут к нормализации АД запишите:

что именно Вы будете делать

каким образом Вы будете это делать

к какому сроку Вы это осуществите

каковы будут Ваши краткосрочные цели

кто и каким образом будет оказывать Вам поддержку

как Вы себя будете вознаграждать

Что Вы должны знать о своих лекарствах:

- Название лекарства
- Тип лекарства
- Чем может Вам помочь данное лекарство
- Каковы его распространенные побочные эффекты
- Какую дозу данного лекарства Вам следует принимать
- Какие виды пищи могут воспрепятствовать действию данного лекарства
- Как часто Вам следует принимать данное лекарство
- В течение какого времени Вам следует принимать данное лекарство
- Могут ли возникнуть осложнения, если одновременно с данным лекарством Вы станете принимать другие лекарства
- Предполагает ли данное лекарство какие-либо ограничения на физическую активность

Чтобы добиться максимального воздействия лекарства:

- Принимайте свои лекарства всегда в одно и то же время дня. Сделайте это частью своего обычного распорядка.
- Храните свои лекарства в месте, где их легко увидеть.
- Спрашивайте врача о новых отмечаемых симптомах: может быть, это – побочные эффекты лекарств, которые Вы принимаете.

Действуйте в сотрудничестве со своим врачом:

- Перечислите своему врачу все лекарственные средства, которые Вы принимаете: лекарства, прописанные другими врачами, лекарства или витамины, которые можно купить без рецепта, целебные травы или питательные добавки.
- Не прекращайте принимать лекарство и не меняйте дозу, не посоветовавшись со своим врачом.
- Спросите совета у врача, прежде чем принимать какие-либо новые для себя лекарственные средства.
- Позвоните своему врачу, если Вас беспокоит какая-либо перемена в самочувствии или в настроении, а также если Вы отмечаете у себя симптомы, перечисленные в списке возможных побочных эффектов лекарства, которое Вы принимаете.
- Поговорите с врачом, если Вы замечаете, что регулярно забываете принять лекарство.

Шаг к систематизации приема назначенных врачом лекарств

- По-настоящему понять, зачем, когда и каким образом мне следует принимать предписанные лекарства.
- Спросить у своего врача о вещах, которые я не понимаю.
- Выбрать определенное время дня для приема лекарств и место их хранения, чтобы мне легче было запомнить, когда их следует принимать.
- Сделать таблицу или какое-то другое наглядное пособие, чтобы по нему можно было определить, было ли сегодня принято нужное лекарство.
- Если я буду забывать про прием лекарств, я попрошу своего врача порекомендовать мне другие способы запоминания.

Как покупать продукты, полезные для сердечной деятельности.

СТОП! *Не покупайте вообще или покупайте очень редко*

ОСТОРОЖНО! *Покупайте изредка*

ВЫБИРАЙТЕ! *Покупайте постоянно*

Важно и то, что Вы пьете..

Кофеин приводит к повышению АД, особенно при стрессе. Он содержится в кофе, чае, шоколаде, некоторых безалкогольных напитках, а также в некоторых лекарствах.

Алкогольные напитки повышают АД, а также могут понижать эффективность воздействия лекарства. Рекомендовано ограничить потребление алкогольных напитков – не более одного напитка для женщин, и двух для мужчин. Один напиток – это 12 унций пива, 4 унции вина или 1 унция крепкого напитка.

Вода необходима для нормального существования организма и для плана здорового питания. Старайтесь пить не менее 8 стаканов воды в сутки. Соки и другие напитки не заменяют нужного количества воды.

Рекомендуется в день
потреблять менее 2400 мг
соли в день (чуть более 2
граммов), а лучше – менее
1500 мг (полтора граммов).

Два грамма соли – это
примерно $1\frac{1}{4}$ чайной ложки

Проверьте ярлыки на фабрично обработанных и расфасованных продуктах и справочники питания и попытайтесь определить, какое количество соли Вы реально потребляете в день. Когда Вы определите это количество, Вам будет понятно, на сколько следует сократить потребление соли

Сегодня:

- **Соль занимает второе место среди пищевых добавок.** Соль кладут в большинство расфасованных, обработанных и замороженных продуктов – даже в продукты, отличающиеся низким содержанием жиров и калорий.
- **Соль широко применяется в коммерческих кухнях.** Учреждения массового питания широко применяют соль. Во многие популярные блюда – гамбургеры, блюда из кур, пиццу, ряд китайских и мексиканских блюд – кладется огромное количество соли.
- **На большинстве столов обычно стоит солонка.** Многие солят еду еще до того, как ее попробуют – и вообще добавляют соль без исключения.
- **Соль не всегда легко обнаружить.** Некоторые виды продуктов, в которых содержится очень много соли, на вкус не кажутся солеными, в особенности людям, которые привыкли к пересоленной пище.

Исключить соль..

1. В процессе приготовления пищи используйте соль экономно.
2. Не добавляйте соль к блюду, пока Вы его попробовали. Потом добавьте чуть-чуть соли и снова попробуйте его.
3. Не ставьте солонку на стол.
4. Выбирайте свежие продукты с низким содержанием соли и обработанные продукты с низким содержанием натрия.
5. По возможности употребляйте в пищу свежие, а не обработанные и приготовленные продукты.



Пользуйтесь вместо соли другими приправами..

1. В процессе готовки и за столом вместо соли пользуйтесь бессолевыми приправами – травами и специями. Например, базилик, лавровый лист, корица, семечки сельдерея, карри, 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

Дополнительные способы изъять соль из Вашего питания:

1. Внимательно читайте ярлыки на расфасованных продуктах. Помните, что продукты с пониженным содержанием калорий и жиров необязательно отличаются низким содержанием соли.
2. Предпочитайте готовить домашние блюда.
3. Проведите «солевой обыск» на кухонных полках. Избавьтесь от продуктов с высоким содержанием соли и избегайте ими пользоваться.
4. Замените такие соленые добавки и готовые приправы, как соевый соус, кетчуп, горчица и готовые салатные приправы на аналогичные продукты с пониженным содержанием соли или их домашние варианты.

Что значит этот ярлык на продуктах питания?

Вам нужны следующие формулировки:

- *Без натрия*
- *С сокращенным содержанием натрия*
- *С низким содержанием натрия*
- *С очень низким содержанием натрия*
- *Без соли (или «без солевых добавок»)*

Четыре полезных способа заказывать не слишком соленые блюда в ресторане:

1. Выбирайте в меню блюда из простых продуктов.
2. Выбирайте свежие блюда, приготовляемые сразу же, для Вас.
3. Избегайте блюд, в состав которых входят такие соленые ингредиенты, как оливки, сыр, соленые хлебные палочки. В качестве приправы для овощей просите уксус.
4. Не стесняйтесь задавать вопросы. Например: «А в этом блюде есть соль? А можно его приготовить без соли?»

Еще один полезный способ сократить потребление соли..

Когда Вам хочется пить, пейте воду или чай, а не содовые прохладительные напитки. Если Вы пьете воду из фабричных бутылок, удостоверьтесь, что в ней нет соли.

Заменители поваренной соли не всегда безопасны..

Большинство заменителей поваренной соли изготавливаются не из натрия, а из других солевых соединений (калиевых или кальциевых). Если у Вас не в порядке почки или же Вы принимаете лекарство, которое повышает уровень калия в крови, Вам лучше избегать заменителей поваренной соли.

Физическая активность благотворно влияет на:

- уровень холестерина
- артериальное давление
- лишний вес
- симптомы диабета
- борьба со стрессом
- самоуважение
- общее самочувствие,
психологическое и физическое

Женщинам старше 50-ти и мужчинам старше 40 лет, если они отличаются тучностью, имеют хронические заболевания, например, диабет, артрит, повышенное АД, или в их семьях отмечена история сердечно-сосудистых заболеваний, прежде чем приступать к физическим упражнениям важно получить согласие врача.