Результаты последних исследований по питанию

Доцент кафедры терапии МИ СГУ им. Питирима Сорокина,
к.м.н. Е.И. Ильиных

21 марта 2019 г.

DIETARY GUIDELINES FOR AMERICANS 2015-2020

EIGHTH EDITION

Ключевые рекомендации

Здоровое питание предполагает адекватное потребление калорий

Здоровое питание включает:

- Различные овощи всех подгрупп (темно-зеленые, красные, оранжевые, бобовые, крахмалистые и другие)
- Фрукты, особенно целые фрукты
- Зерновые, не менее половины зерновых должны быть цельнозлаковые
- Молочные продукты с низким содержанием жира и обезжиренные (молоко, йогурт, сыр)
- Различные белковые продукты, включающие морепродукты, постное мясо, индейку, яйца, бобовые, орехи, семена, соевые продукты
- Масла

Ключевые рекомендации

- Здоровое питание предполагает ограничения:

- Насыщенные жиры (<10% калорийности)
- Транс-жиры (исключаются)
- Добавленный сахар (<10% калорийности)
- Натрий (<2,3 г в день, поваренной соли < 5 г)
- Алкоголь

Fruits
Grains
Dairy
Vegetables
Protein
ChooseMyPlate.gov

Healthy U.S.-Style Eating Pattern at the 2,000-Calorie Level, With Daily or Weekly Amounts From Food Groups, Subgroups, & Components

Food Group[a]	Amount[b] in the 2,000-Calorie-Level Pattern
Vegetables	**2½ c-eq/day**
Dark Green	1½ c-eq/wk
Red & Orange	5½ c-eq/wk
Legumes (Beans & Peas)	1½ c-eq/wk
Starchy	5 c-eq/wk
Other	4 c-eq/wk
Fruits	**2 c-eq/day**
Grains	**6 oz-eq/day**
Whole Grains	≥ 3 oz-eq/day
Refined Grains	≤ 3 oz-eq/day
Dairy	**3 c-eq/day**
Protein Foods	**5½ oz-eq/day**
Seafood	8 oz-eq/wk
Meats, Poultry, Eggs	26 oz-eq/wk
Nuts, Seeds, Soy Products	5 oz-eq/wk
Oils	**27 g/day**

Composition of the Healthy Mediterranean-Style & Healthy Vegetarian Eating Patterns at the 2,000-Calorie Level,[a] With Daily or Weekly Amounts From Food Groups, Subgroups, & Components

Food Group[b]	Healthy Mediterranean-Style Eating Pattern	Healthy Vegetarian Eating Pattern
Vegetables	**2½ c-eq/day**	**2½ c-eq/day**
Dark Green	1½ c-eq/week	1½ c-eq/week
Red & Orange	5½ c-eq/week	5½ c-eq/week
Legumes (Beans & Peas)	1½ c-eq/week	3 c-eq/week[c]
Starchy	5 c-eq/week	5 c-eq/week
Other	4 c-eq/week	4 c-eq/week
Fruits	**2½ c-eq/day**	**2 c-eq/day**
Grains	**6 oz-eq/day**	**6½ oz-eq/day**
Whole Grains	≥3 oz-eq/day	≥3½ oz-eq/day
Refined Grains	≤3 oz-eq/day	≤3 oz-eq/day
Dairy	**2 c-eq/day**	**3 c-eq/day**
Protein Foods	**6½ oz-eq/day**	**3½ oz-eq/day[c]**
Seafood	15 oz-eq/week[d]	—
Meats, Poultry, Eggs	26 oz-eq/week	3 oz-eq/week (eggs)
Nuts, Seeds, Soy Products	5 oz-eq/week	14 oz-eq/week
Oils	**27 g/day**	**27 g/day**

- Moderate coffee consumption (three to five 8-oz cups/day or providing up to 400 mg/day of caffeine) can be incorporated into healthy eating patterns. This guidance on coffee is informed by strong and consistent evidence showing that, in healthy adults, moderate coffee consumption is not associated with an increased risk of major chronic diseases (e.g., cancer) or premature death, especially from CVD

Группы продуктов и риск общей смертности: систематический обзор и мета-анализ проспективных исследований

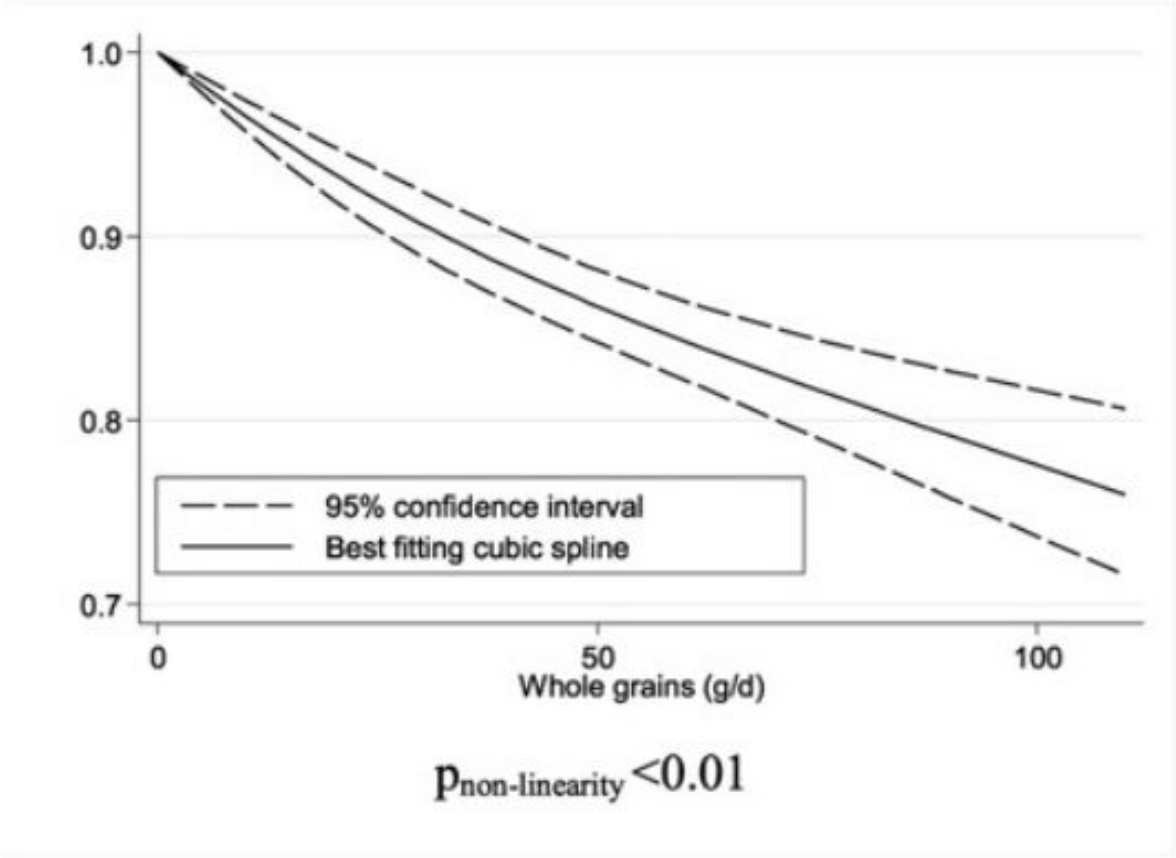
Food groups and risk of all-cause mortality: a systematic review and meta-analysis of prospective studies

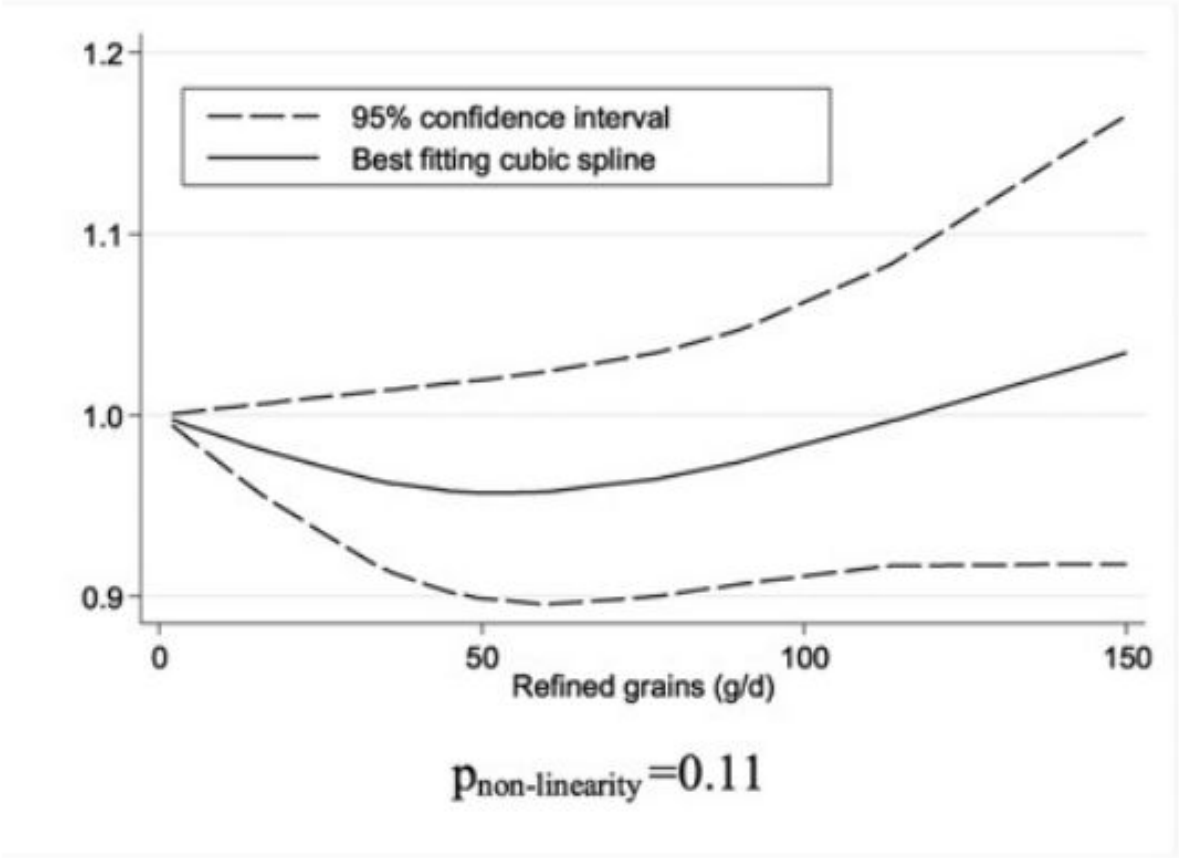
Lukas Schwingshackl, Carolina Schwedhelm, Georg Hoffmann, Anna-Maria Lampousi, Sven Knüppel, Khalid Iqbal, Angela Bechthold, Sabrina Schlesinger, Heiner Boeing

The American Journal of Clinical Nutrition, Volume 105, Issue 6, 1 June 2017, Pages 1462–1473, https://doi.org/10.3945/ajcn.117.153148

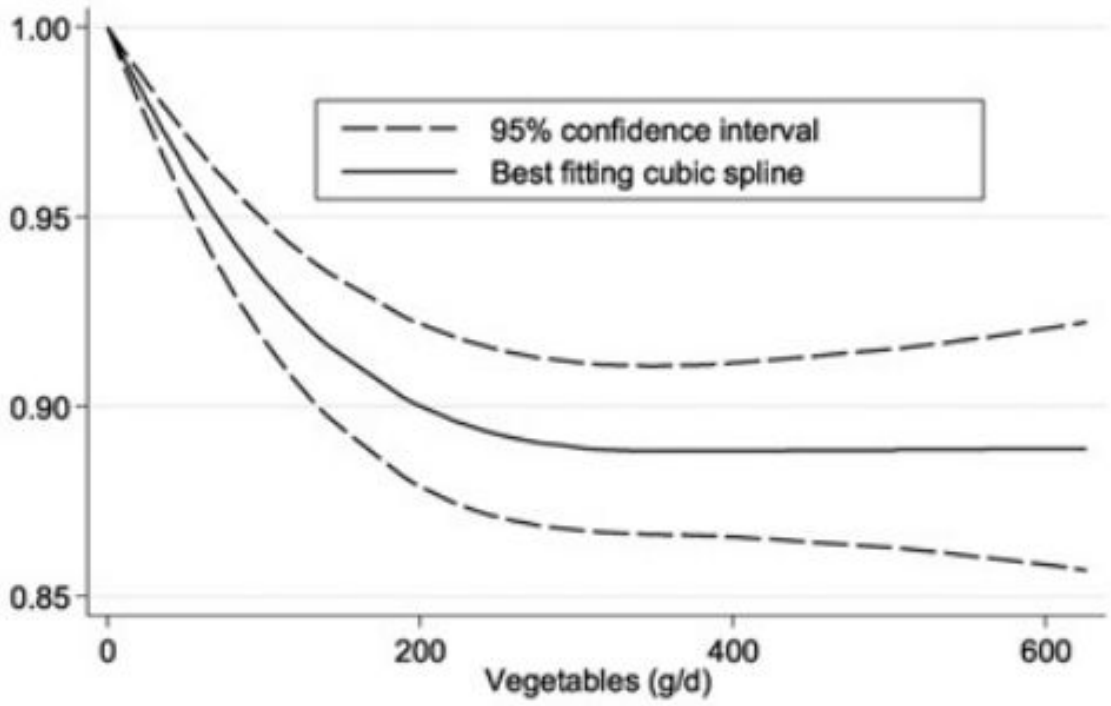
Published: 26 April 2017 **Article history** ▾

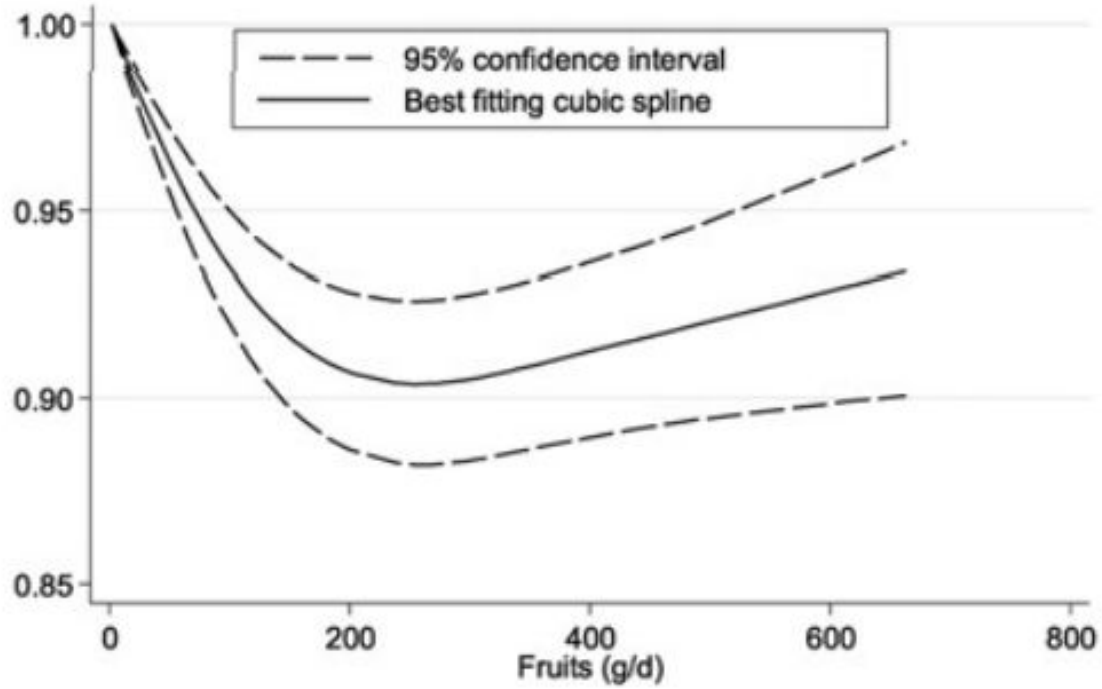
Цельнозерновые и рафинированные зерновые/злаковые





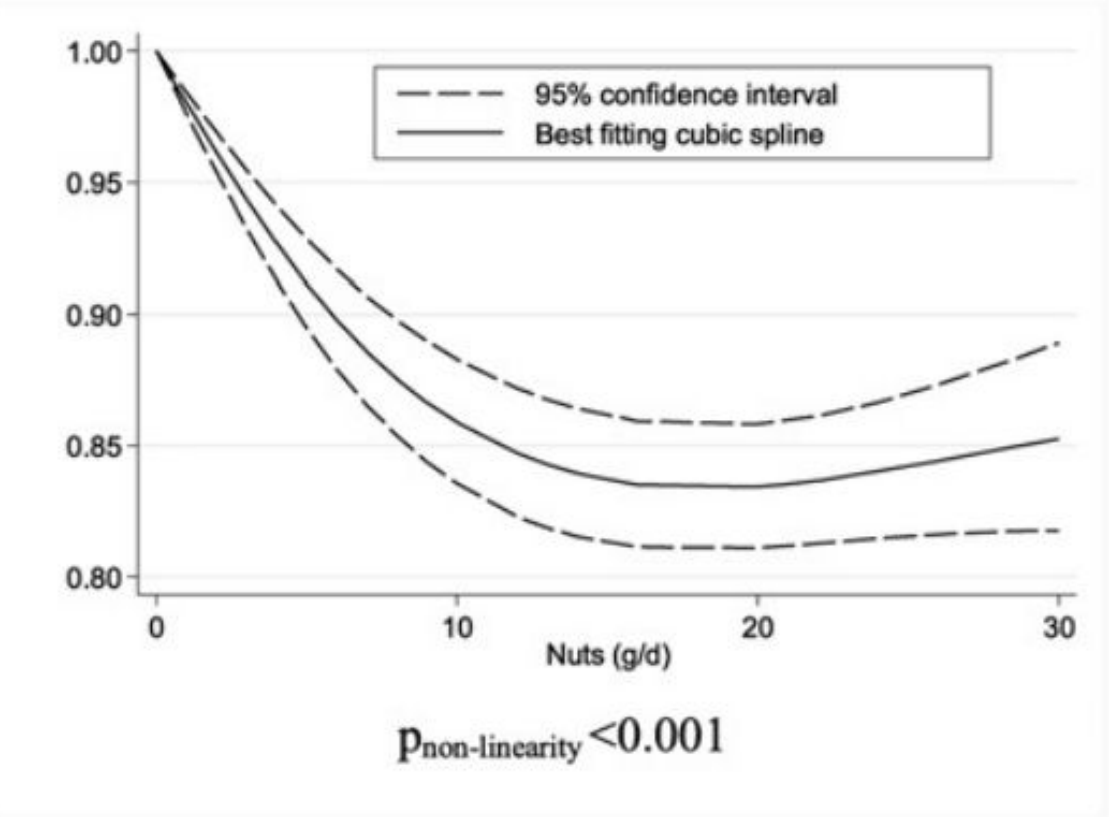
Овощи и фрукты

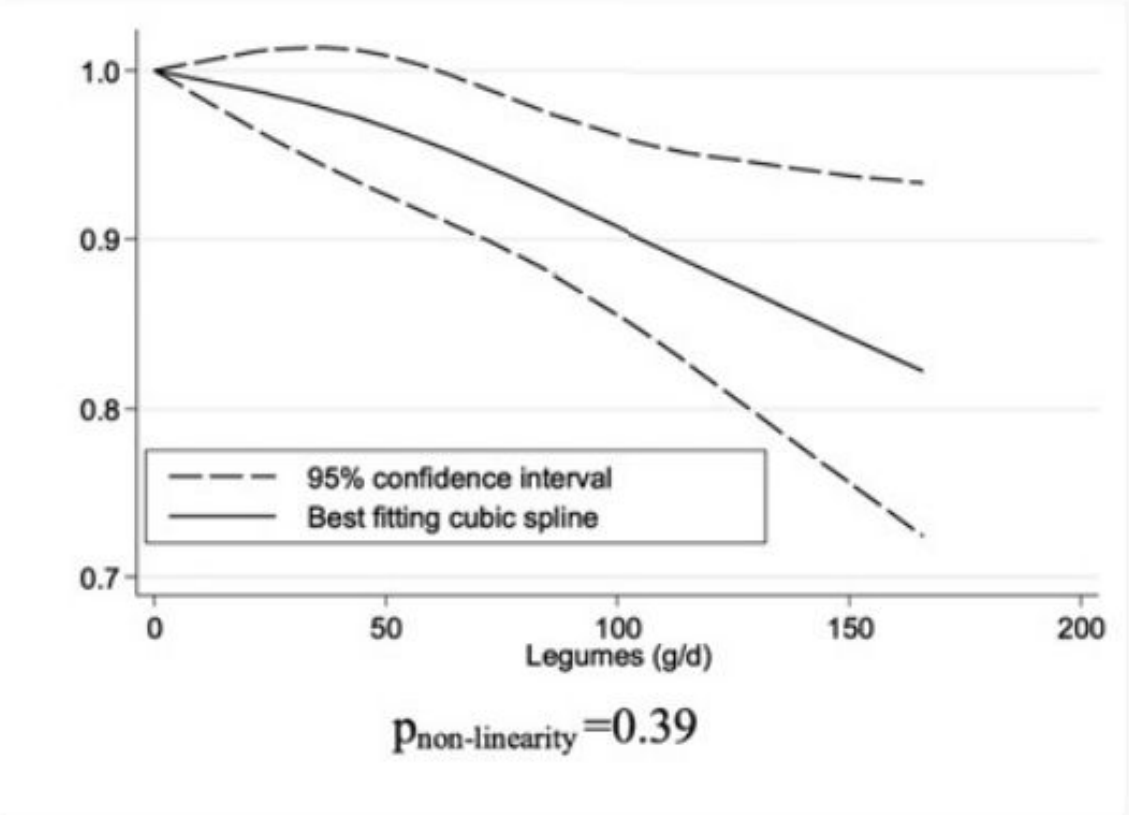




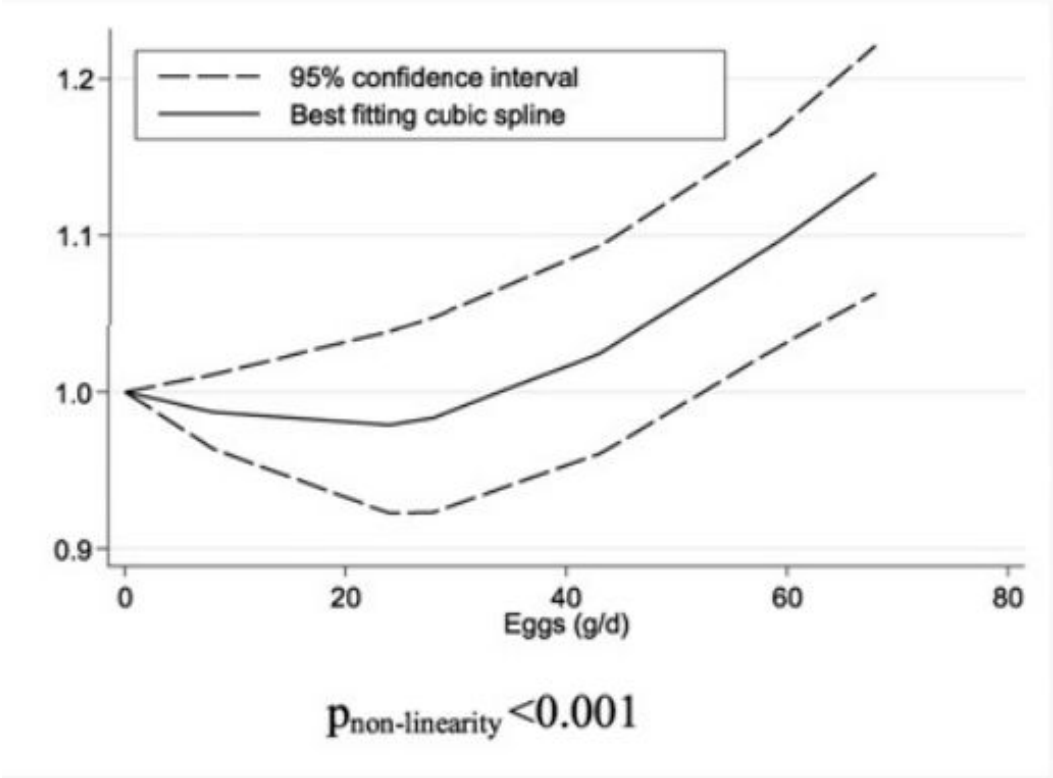
$p_{non\text{-}linearity} < 0.001$

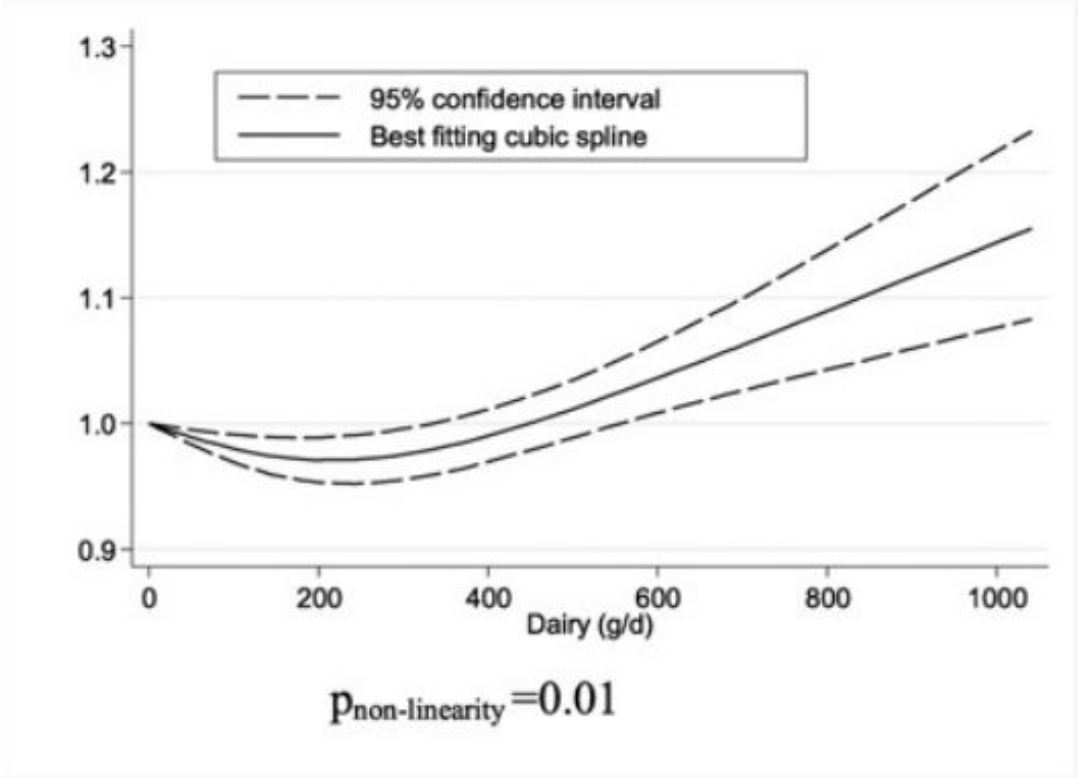
Орехи и бобовые



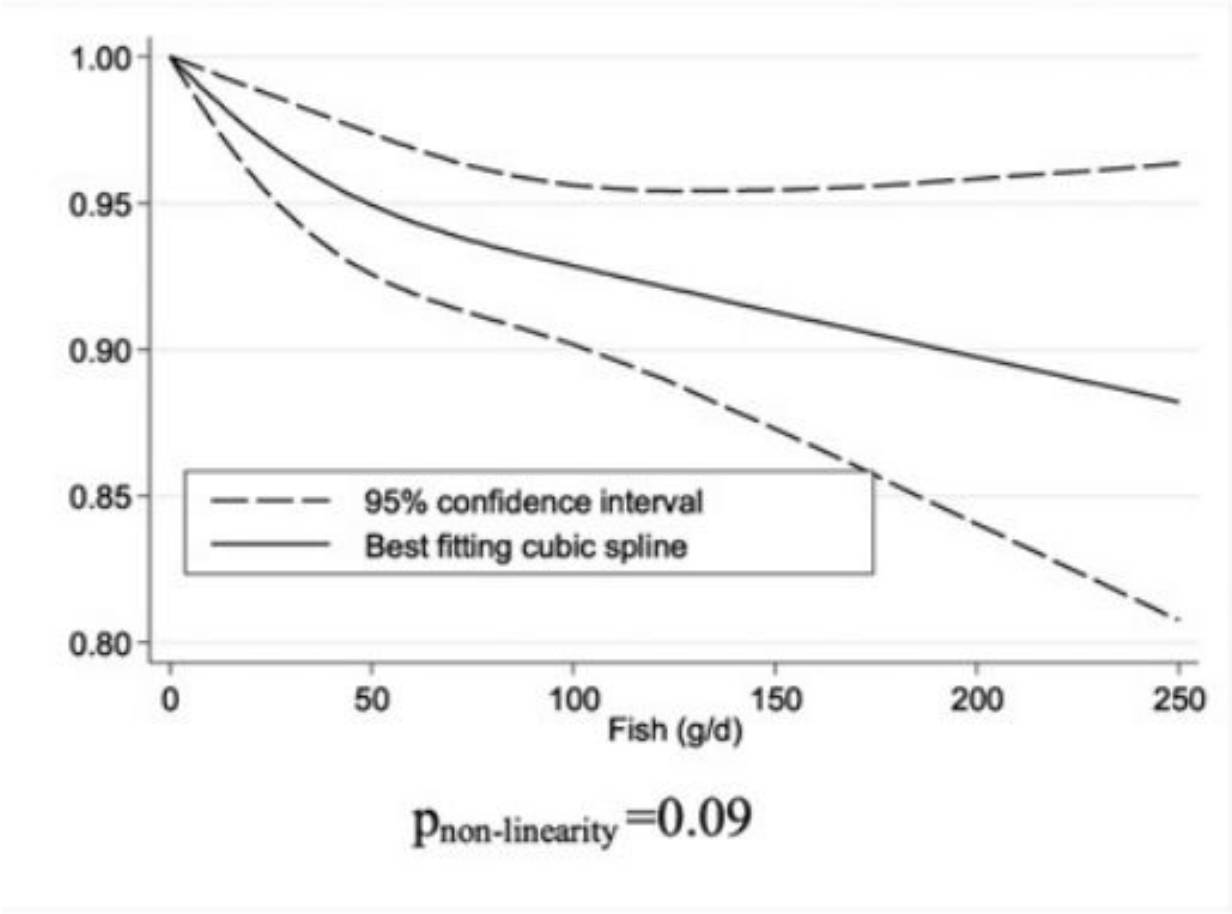


Яйца и молочные продукты

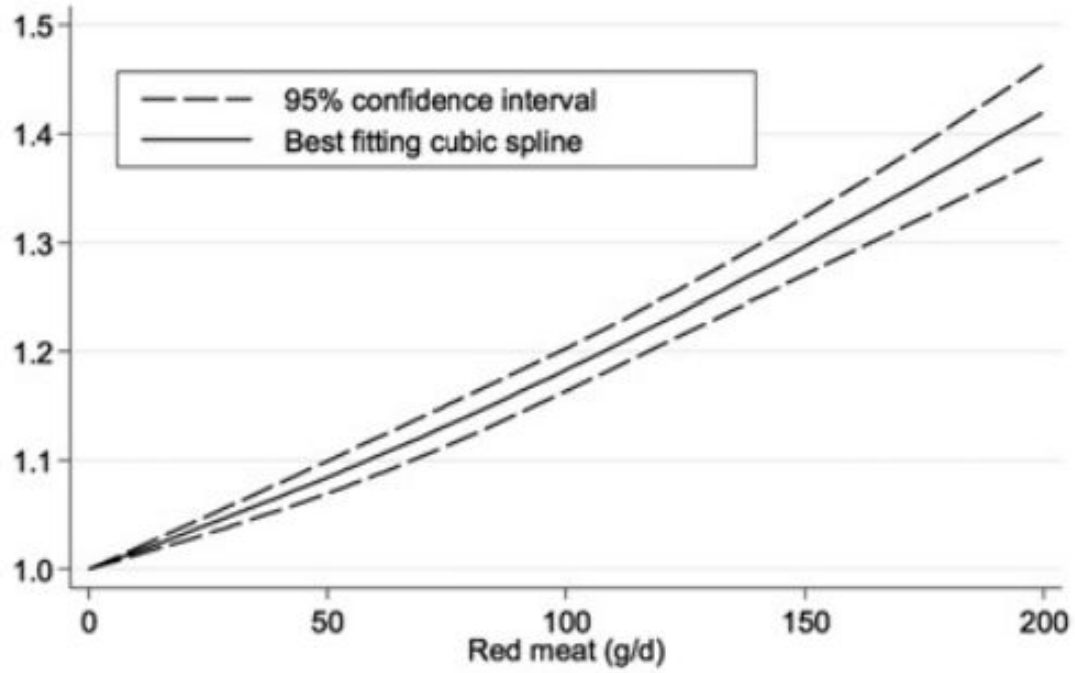




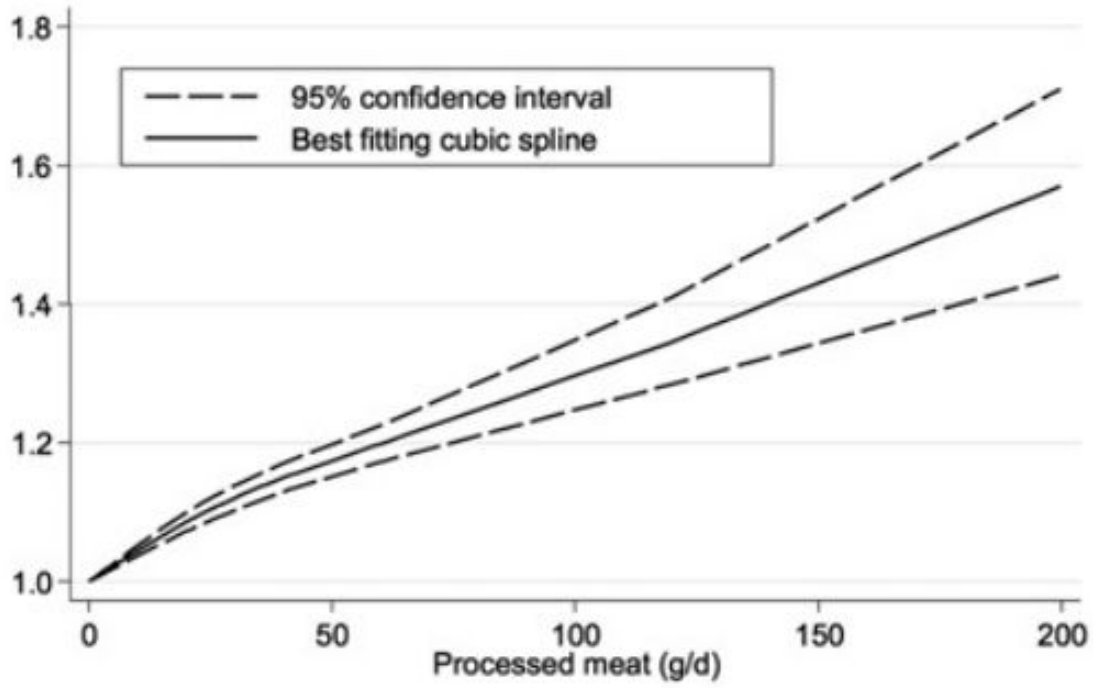
Рыба


1.00
0.95
0.90
0.85
0.80
0
50
100
150
200
250
Fish (g/d)
95% confidence interval
Best fitting cubic spline
$p_{non\text{-}linearity}$ =0.09

Красное мясо и переработанное мясо

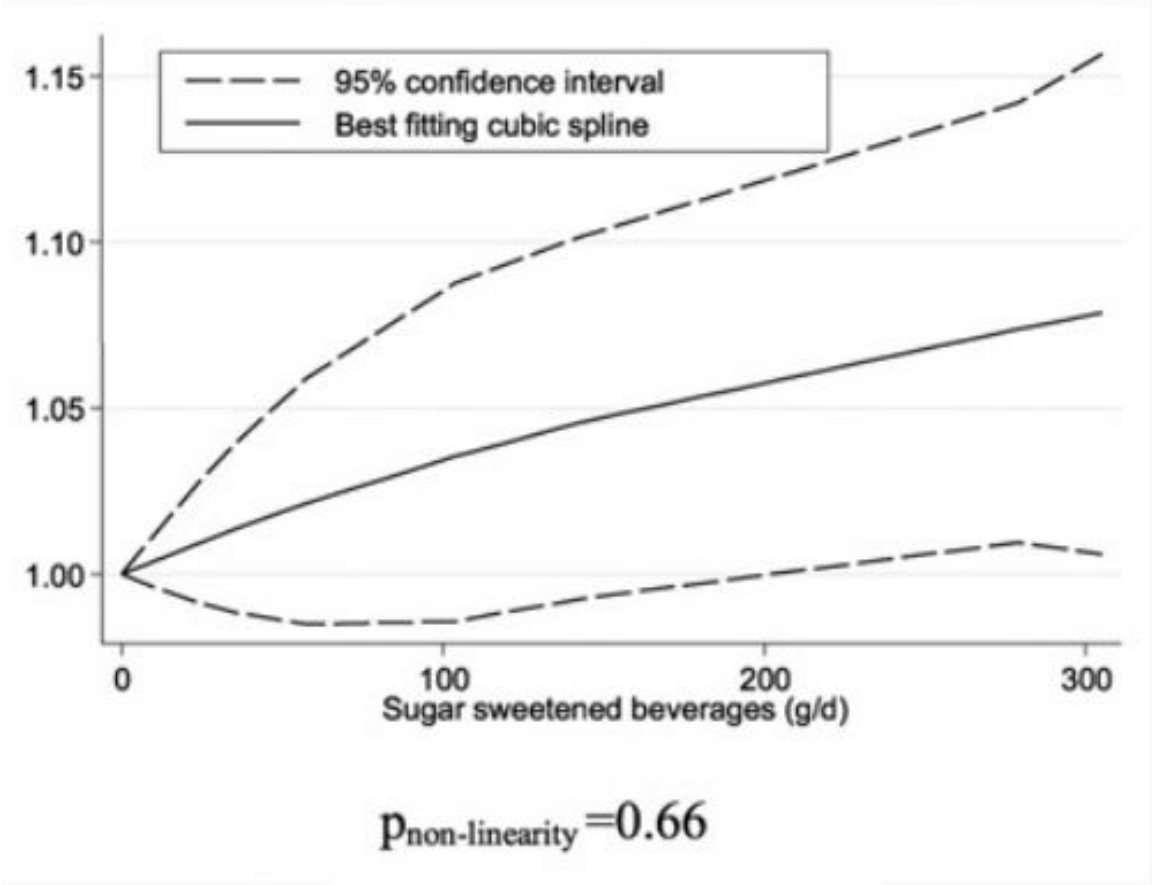


$p_{non\text{-}linearity} = 0.39$



$p_{non\text{-}linearity} = 0.02$

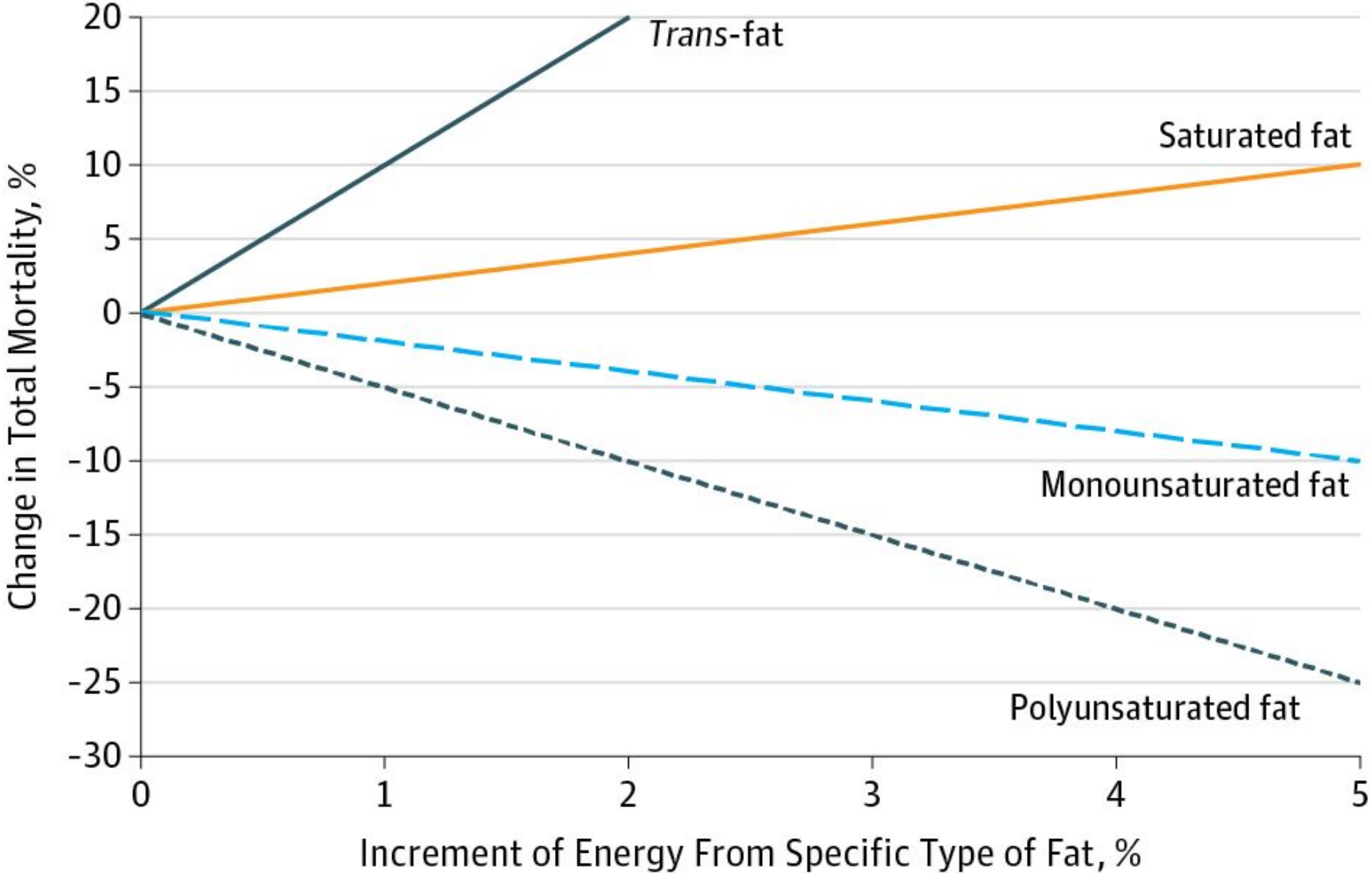
Сахар-содержащие напитки



JAMA Internal Medicine | Original Investigation

Association of Specific Dietary Fats With Total and Cause-Specific Mortality

Dong D. Wang, MD, MSc; Yanping Li, PhD; Stephanie E. Chiuve, ScD; Meir J. Stampfer, MD, DrPH; JoAnn E. Manson, MD, DrPH; Eric B. Rimm, ScD; Walter C. Willett, MD, DrPH; Frank B. Hu, MD, PhD



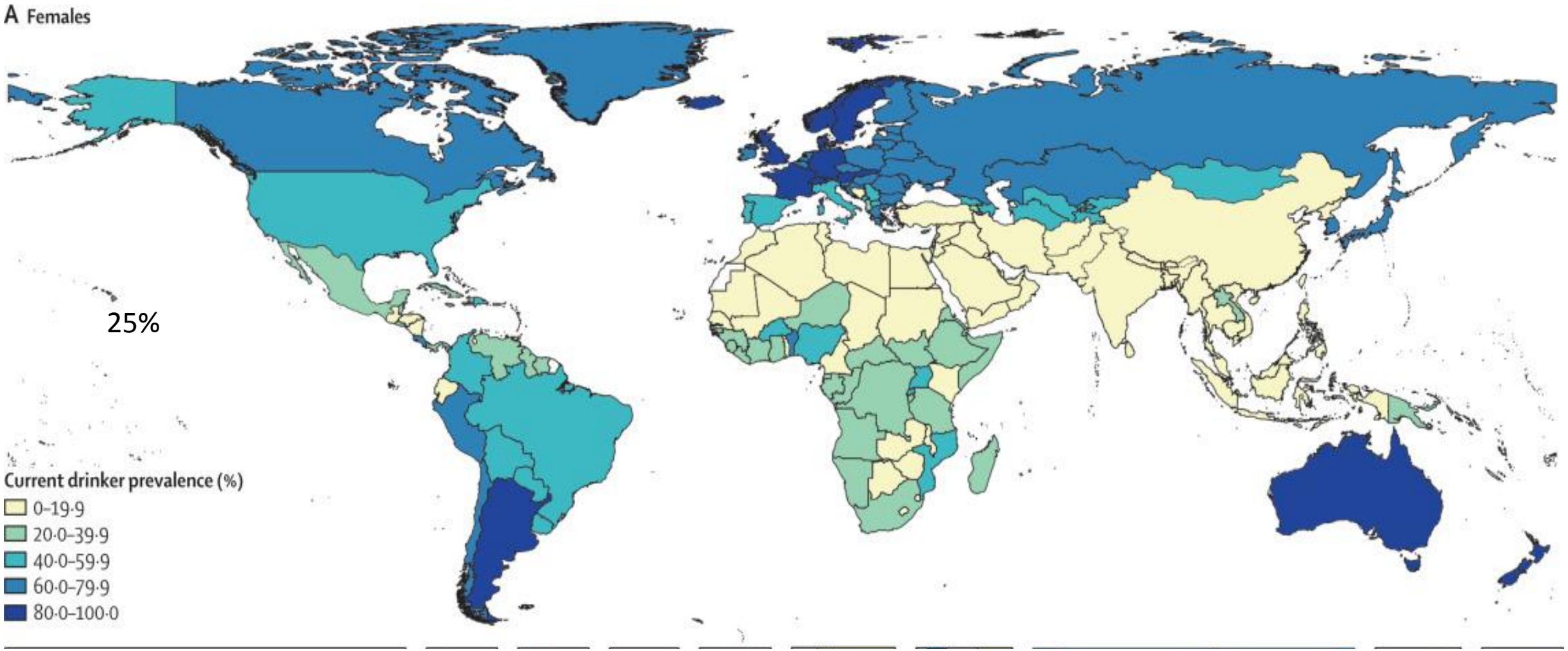
THE LANCET

ARTICLES | VOLUME 392, ISSUE 10152, P1015-1035, SEPTEMBER 22, 2018

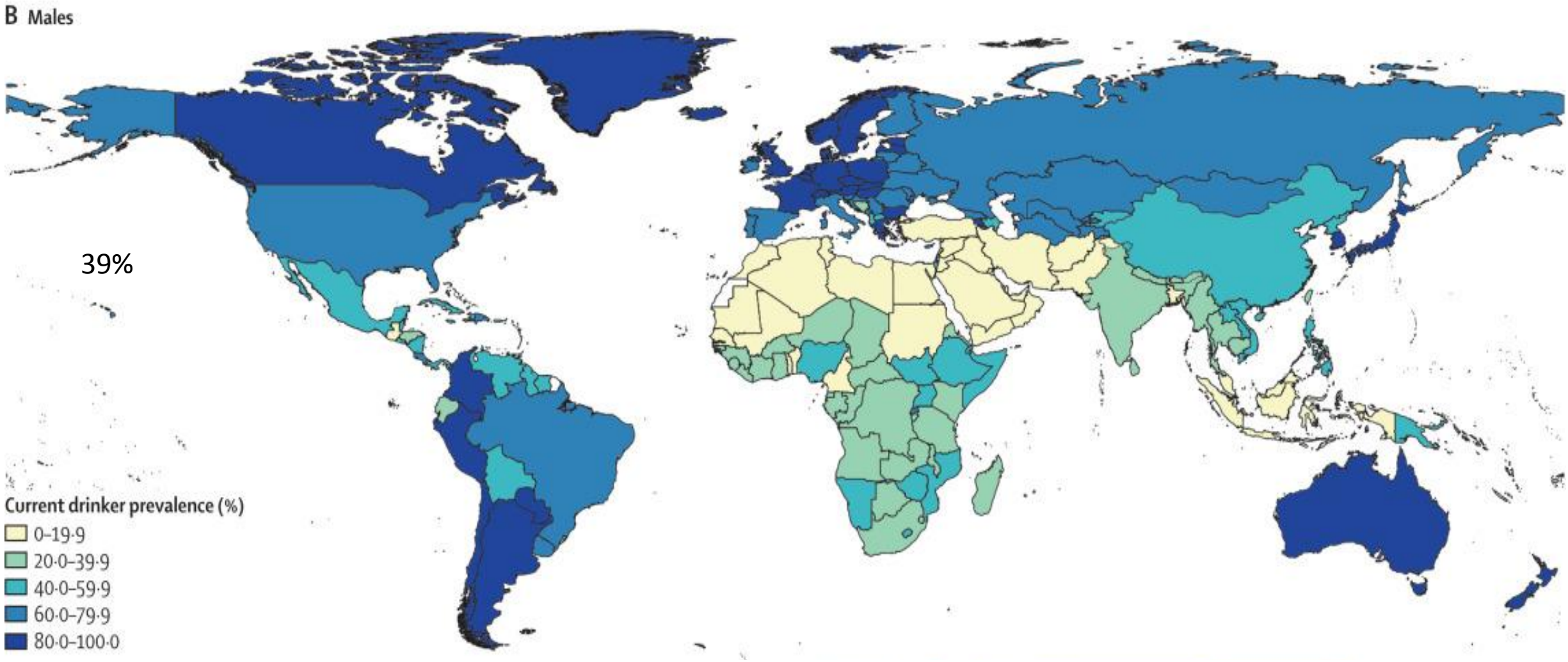
Alcohol use and burden for 195 countries and territories, 1990–2016: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2016

GBD 2016 Alcohol Collaborators

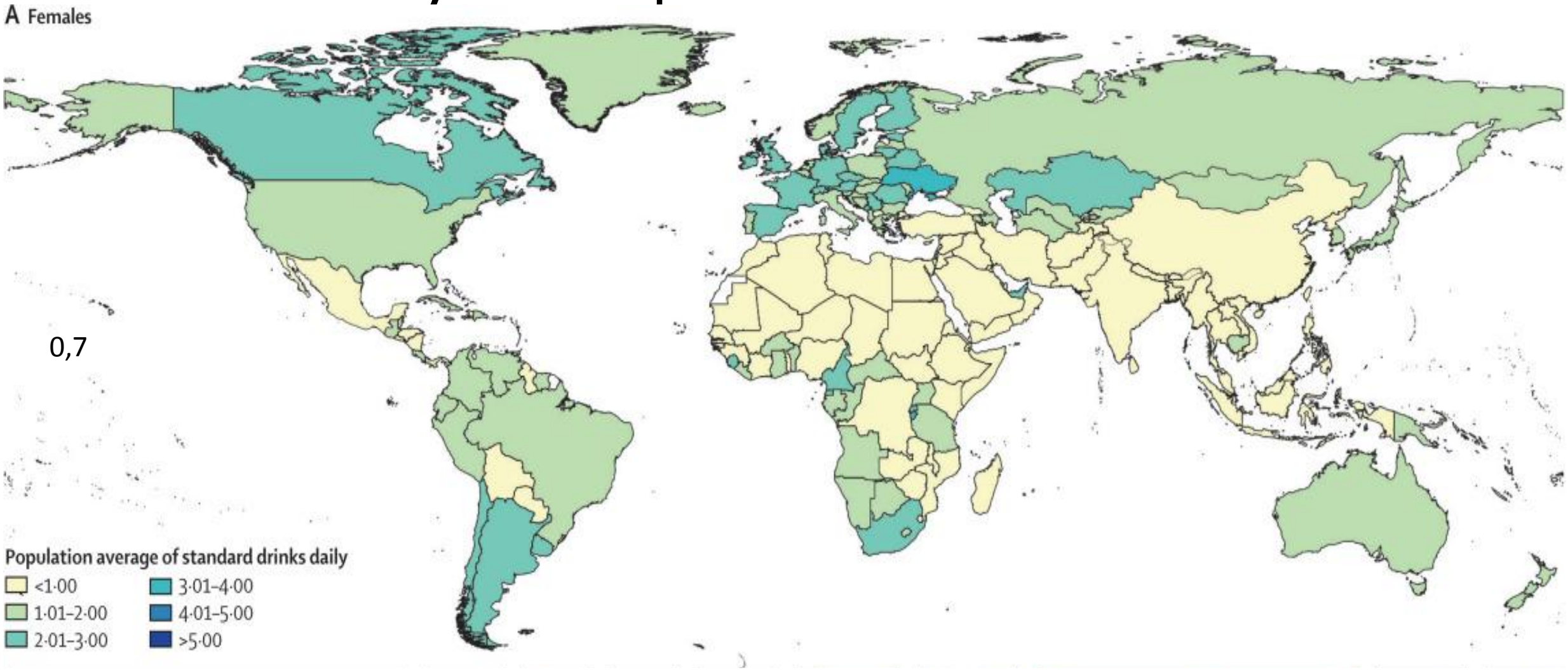
Распространенность потребления алкоголя в мире среди женщин в 2016 г.



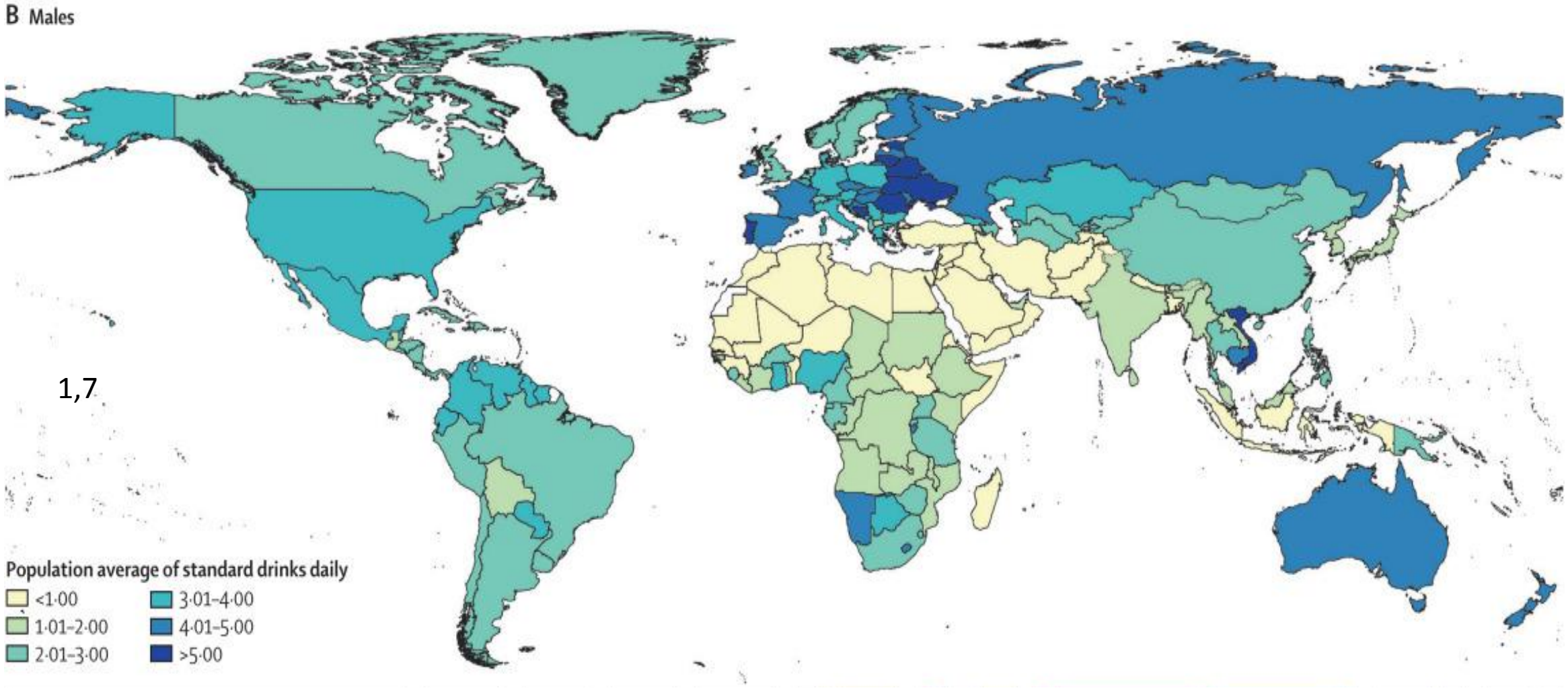
Распространенность потребления алкоголя в мире среди мужчин



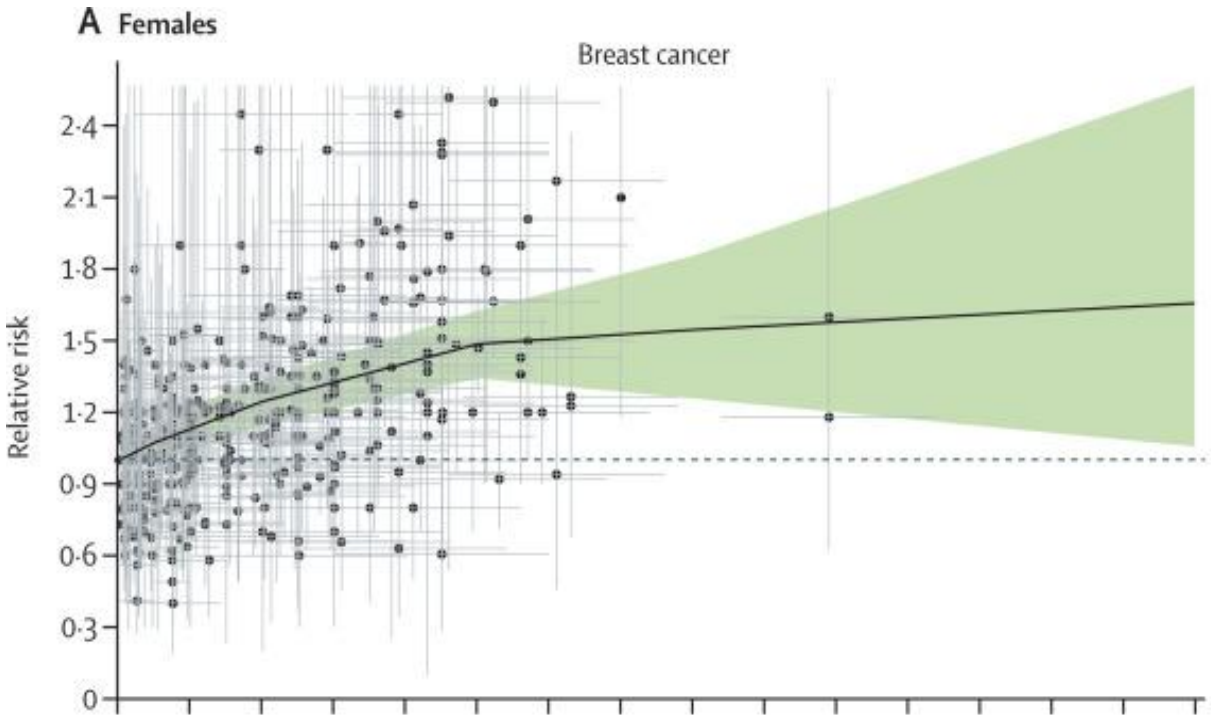
Среднее ежедневное потребление алкоголя у женщин

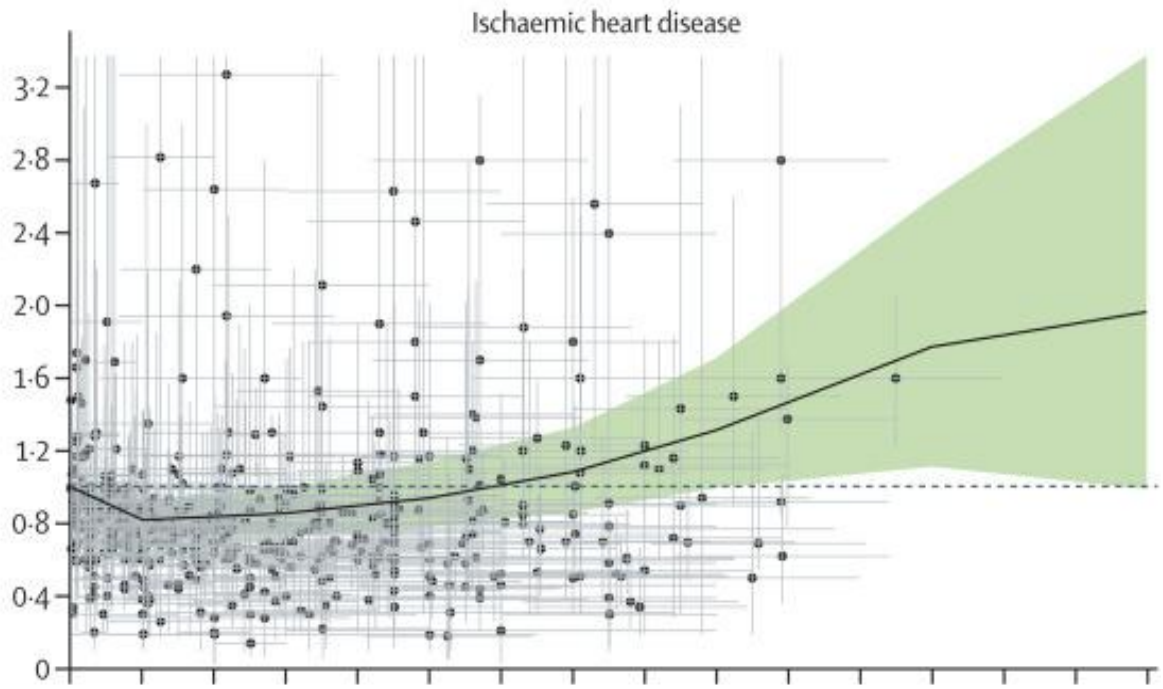


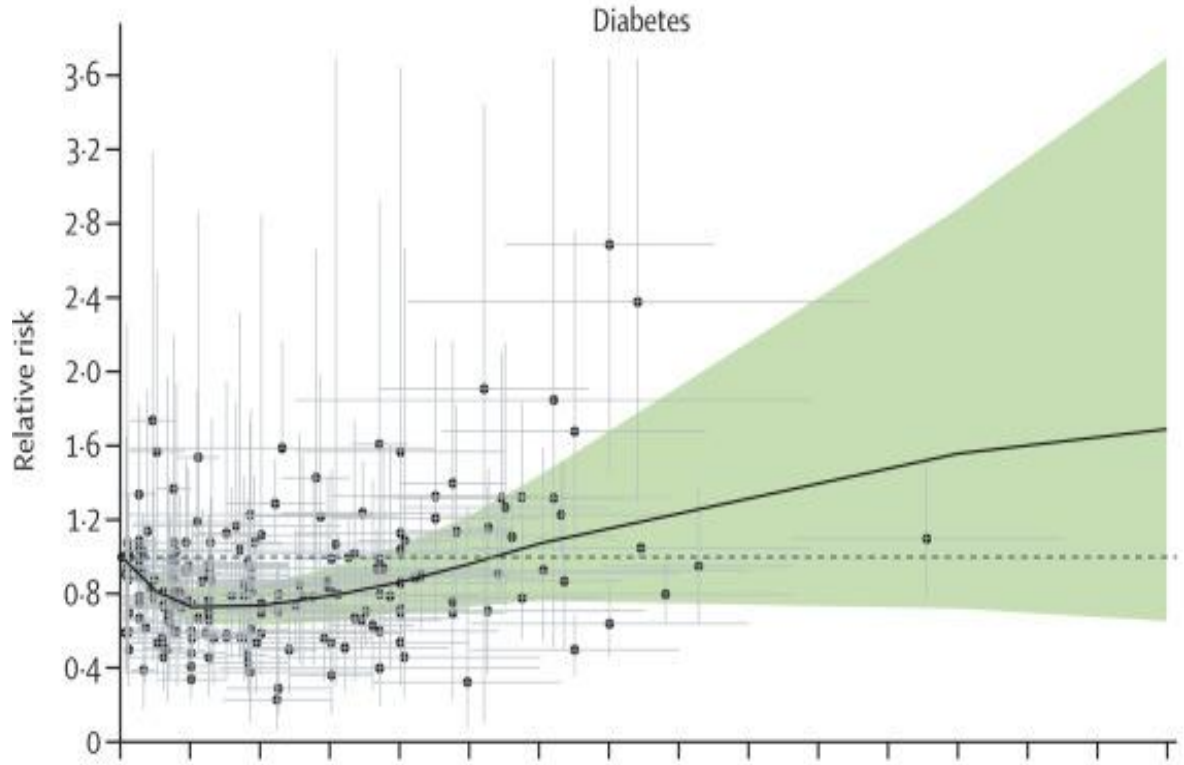
Среднее ежедневное потребление алкоголя у мужчин

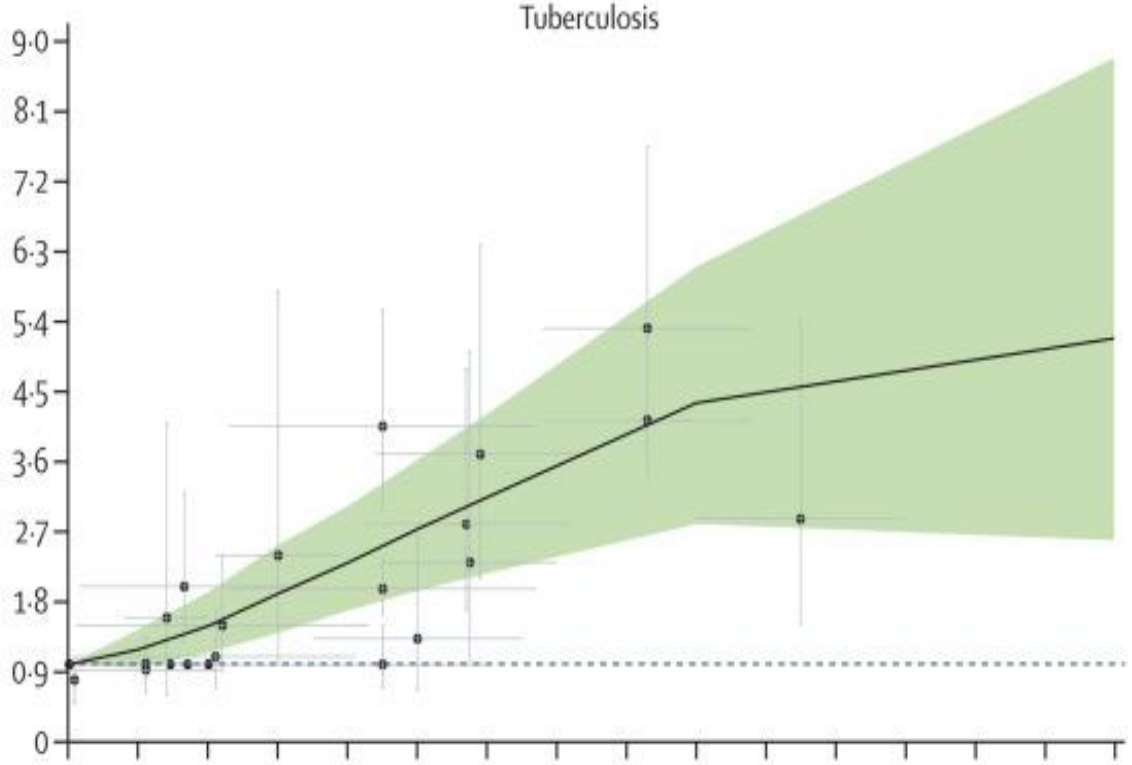


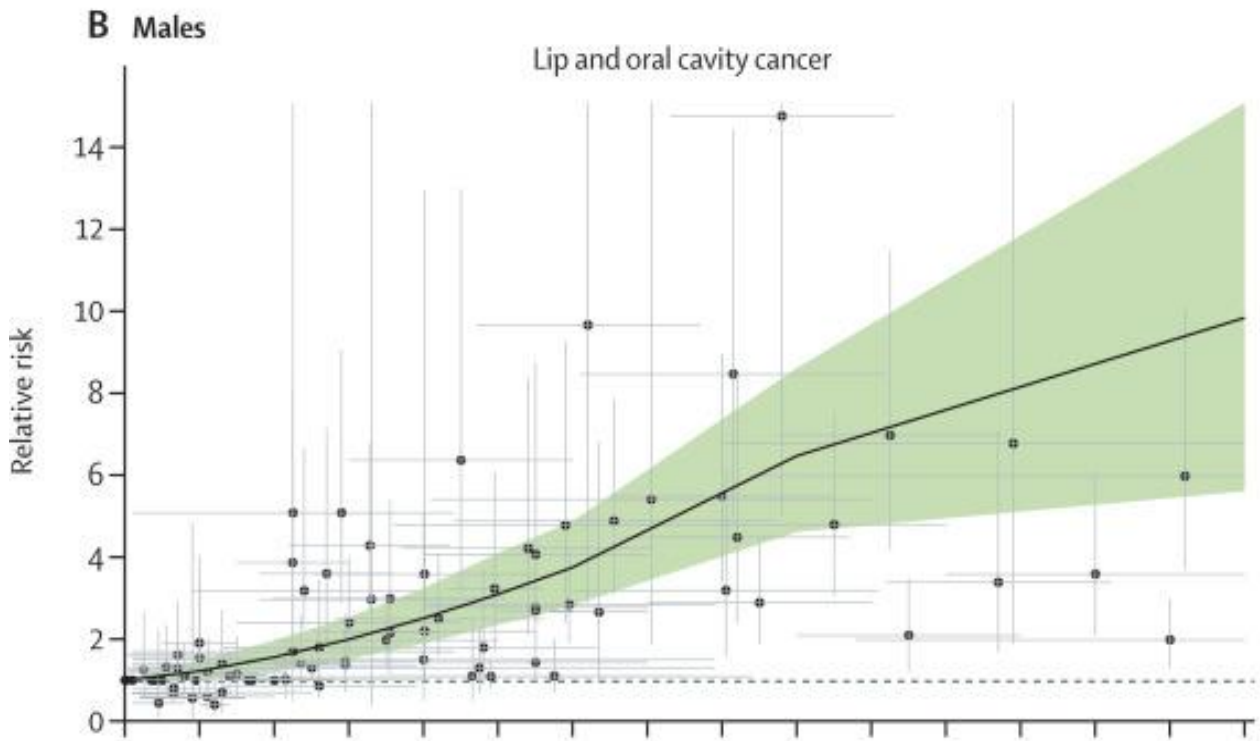
Потребления алкоголя и риск некоторых заболеваний

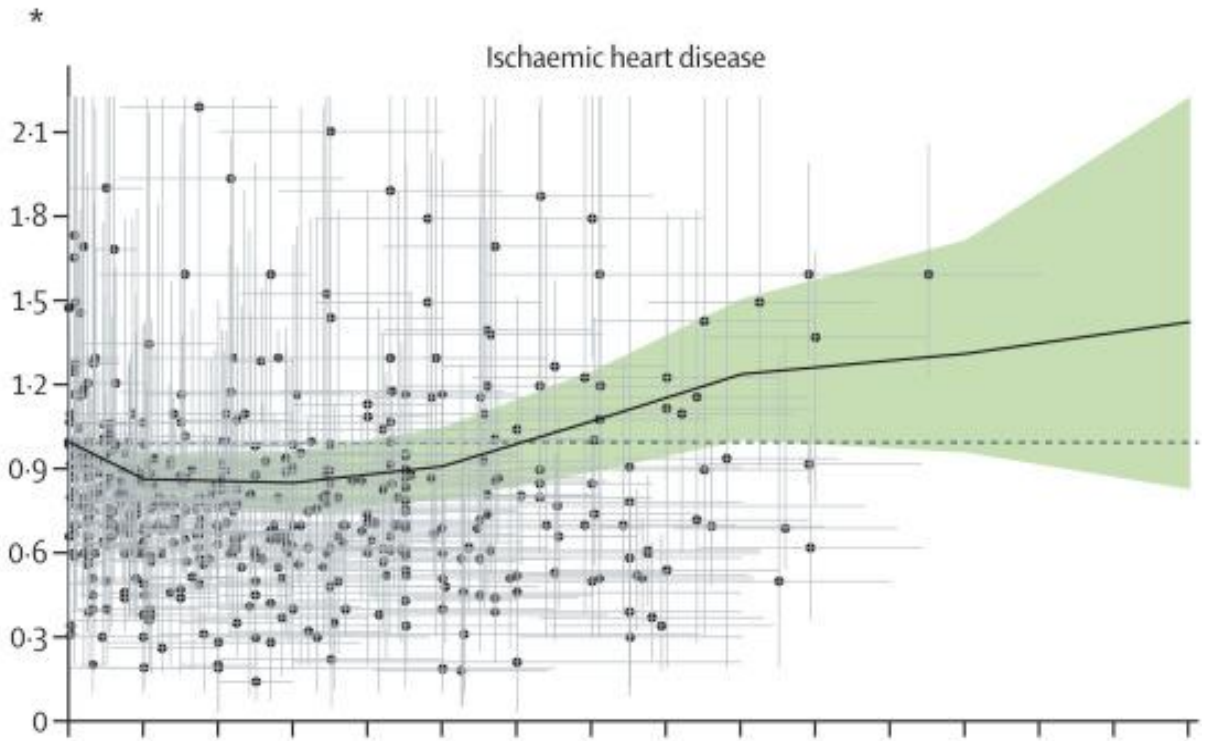




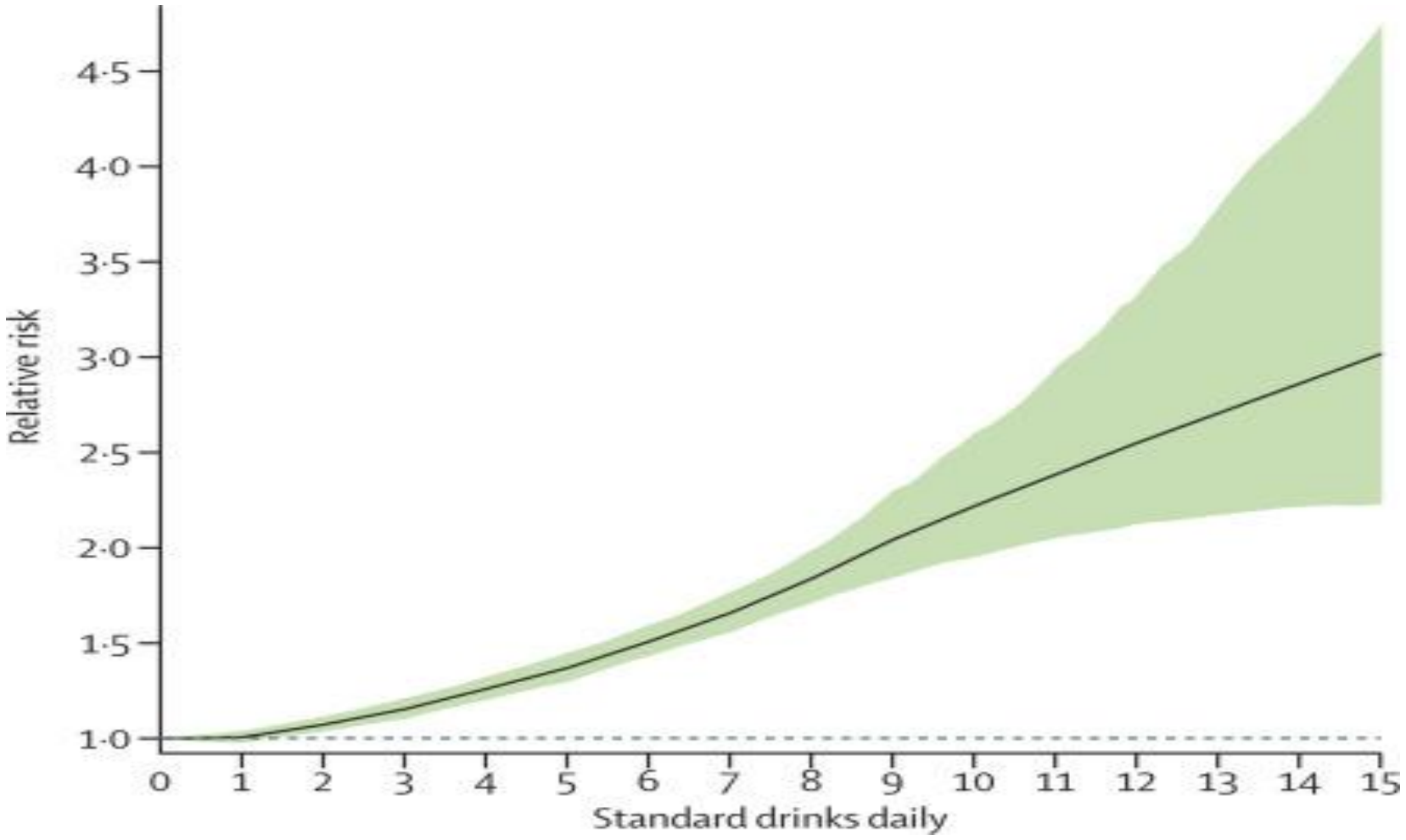

Diabetes
Relative risk
3·6
3·2
2·8
2·4
2·0
1·6
1·2
0·8
0·4
0


Tuberculosis
9·0
8·1
7·2
6·3
5·4
4·5
3·6
2·7
1·8
0·9
0


B Males
Lip and oral cavity cancer
Relative risk
0
2
4
6
8
10
12
14


*
Ischaemic heart disease
0
0·3
0·6
0·9
1·2
1·5
1·8
2·1

Потребление алкоголя и общий риск преждевременной заболевамости (DALY)



Заключение

- В общей популяции алкоголь был седьмым ведущим фактором риска преждевременной смерти и бремени болезней
- У лиц 15-49 лет алкоголь является ведущим фактором риска бремени болезней и обуславливает 10% общей смертности в этой возрастной группе
- Широко распространенное убеждение о пользе алкоголя требует пересмотра, учитывая значительный негативный вклад потребления алкоголя в общую смертность и инвалидность
- Результаты исследования свидетельствуют, что наиболее безопасным является отсутствие потребления алкоголя
- Результаты исследования вступают в конфликт с текущими рекомендациями по питанию и профилактике, где указывается, что 1-2 дозы алкоголя в день могут рассматриваться как безопасные и полезные