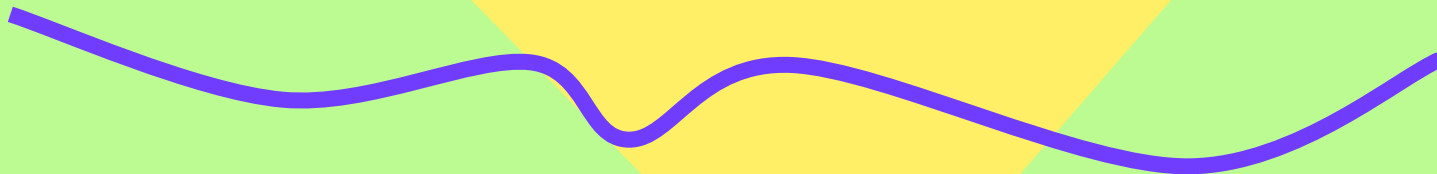




# ПИТАНИЕ ПРИ ОЖИРЕНИИ



Профессор ЖУК Елена Альбертовна

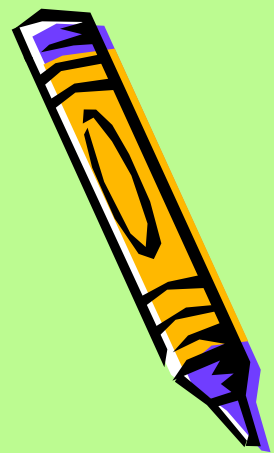
# Цель лекции



- Научиться составлять рацион питания для больных с ожирением
- Понимать причины несоблюдения больным врачебных рекомендаций



# Баланс энергии



Потребление ← Расход



Что и сколько

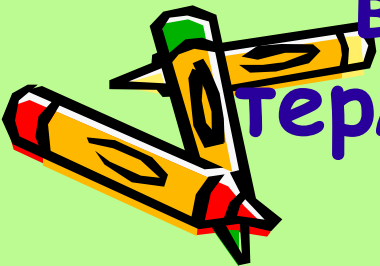
а) основной

обмен

б) физическая

работа

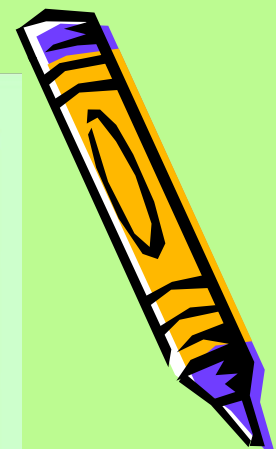
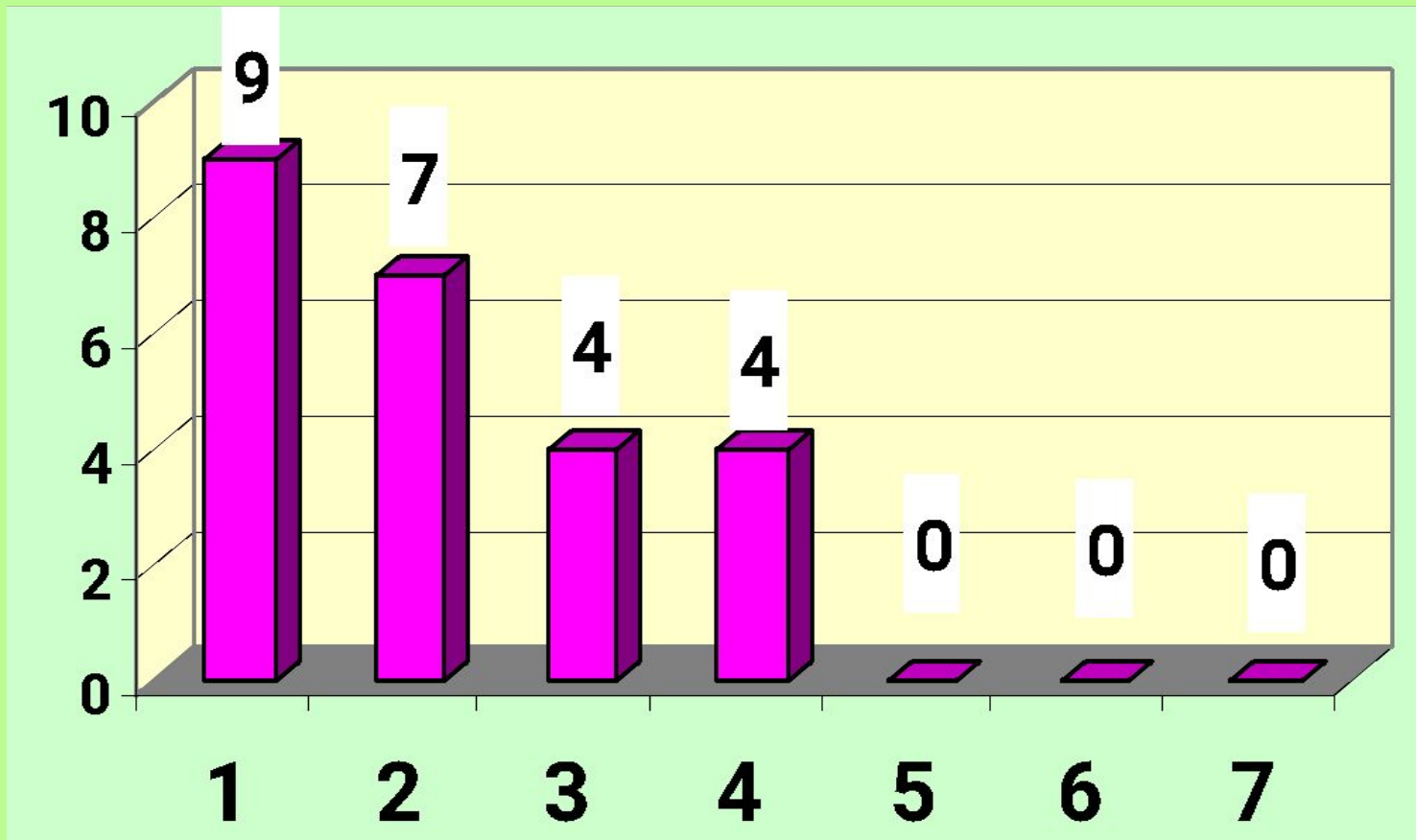
в) пищевой  
термогенез



# 1 килокалория (КК)

- это единица измерения количества энергии, которое выделяется при сгорании в организме того или иного вещества. Каждый компонент пищи при сгорании выделяет разное количество энергии.





1 - жиры, 2 - алкоголь, 3 - белки,  
4 - углеводы, 5 - вода,  
6 - витамины, 7 - микроэлементы



# Правило 100 КК



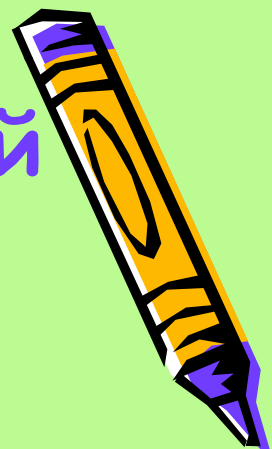
100 КК  
содержатся в  
следующем  
количестве  
продуктов:



# 1. Жидкости (кроме минеральной воды, чая, кофе)



- 1 стакан
- 2 ложки какао-порошка



## 2. Молочные продукты



- 1 стакан молока или молочных продуктов





# 3. Жиры



- 1 чайная ложка сливочного масла, растительного масла, маргарина, майонеза, топленого масла
- 1 кусочек сыра, размером с 1/2 колоды карт, толщиной 0,2 см
- 1 горсть семечек или орехов



# 4. Белки



- 3 ст. ложки творога
- кусочек постного мяса, рыбы, размером с колоду карт
- кусочек жирного мяса, жирной рыбы, колбасы, размером с 1/2 колоды карт
- 1 ст. ложка икры красной, черной
- 1 яйцо



# 5. Углеводы



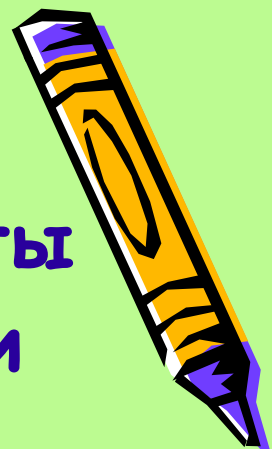
- 1 кусок хлеба
- 1/2 стакана ГОТОВОЙ каши, макарон, лапши



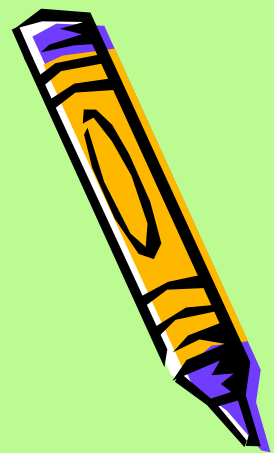
## 6. ОВОЩИ



- 1000 г капусты
- 1250 г зелени сельдерея
- 300-500 г чеснока, лука, зелени, репы, редьки, тыквы, щавеля, сладкого перца, редиса, помидоров, огурцов
- 100 г картофеля



# 7. Приправы

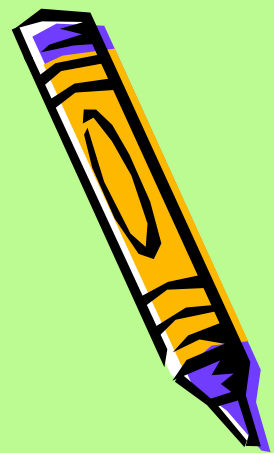


- 3 столовых ложки кетчупа, соуса





# 8. Фрукты и ягоды



- 1 фрукт среднего размера
- 1 стакан ягод



## 9. Сладости



- 1/2 порции мороженого
- 1/5 часть шоколадки
- 3 чайных ложки сахара, варенья, меда
- 2 конфеты
- Кусок пирожного (торта) с 1/2 колоды карт, толщиной 0,5 см



# 10. Алкогольные напитки

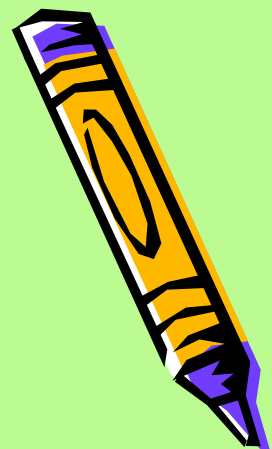


- 1 стакан пива
- 3/4 бокала вина
- 1 рюмка коньяка
- 1 стопка водки

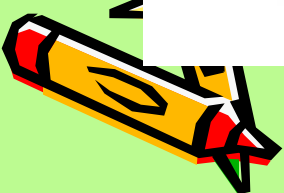




# Распределение калорийности по группам продуктов при лечении ожирения



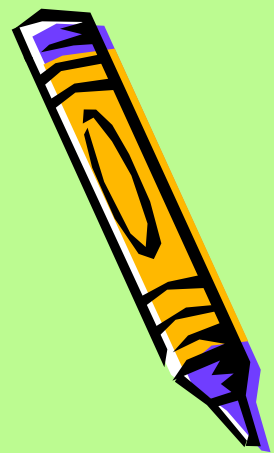
- 50-60%  
углеводы
- 15-20% белки
- 25-30% жиры



# Пирамида питания



# Баланс энергии



Потребление ← Расход



Что и сколько

а) основной

обмен

б) физическая

работа

в) пищевой

термогенез



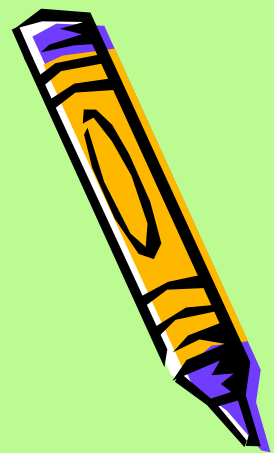
# Расчет суточной потребности в калориях-1



- Женщины 18-30 лет  $[0,0621 \times \text{вес (в кг)} + 2,0357] \times 240 = \text{ккал}$
- Женщины 30-60 лет  $[0,0342 \times \text{вес (в кг)} + 3,5377] \times 240 = \text{ккал}$
- Женщины старше 60 лет  $[0,0377 \times \text{вес (в кг)} + 2,7545] \times 240 = \text{ккал}$



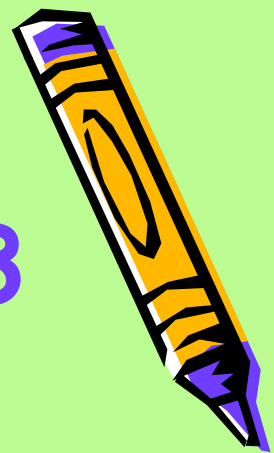
# Расчет суточной потребности в калориях-2



- Мужчины 18-30 лет  $[0,0630 \times \text{вес (в кг)} + 2,8957] \times 240 = \text{ккал}$
- Мужчины 30-60 лет  $[0,0484 \times \text{вес (в кг)} + 3,6534] \times 240 = \text{ккал}$
- Мужчины старше 60 лет  $[0,0491 \times \text{вес (в кг)} + 2,4587] \times 240 = \text{ккал}$



# Расчет суточной потребности в калориях-3



- + 1/3 на умеренную физическую активность
- + 1/2 на значительную физическую активность



# Расчет суточной потребности в калориях-4



- Если требуется снизить вес, то из полученного значения вычесть 20%
- Не рекомендуется потреблять менее 1200 ккал/сутки



# Баланс энергии



Потребление ← Расход



Что и сколько

а) основной

обмен

б) физическая

работа

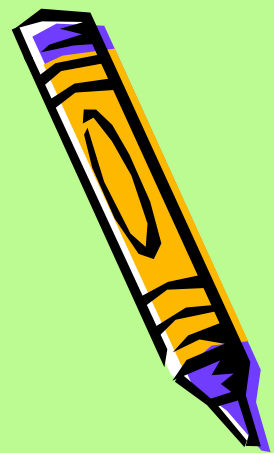
в) пищевой

термогенез





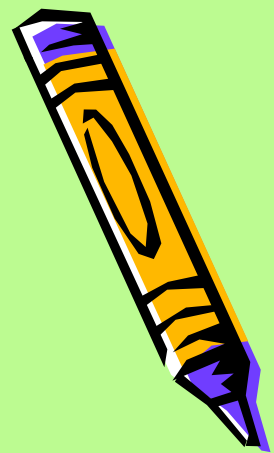
# Калории и физическая нагрузка (в мин)



ккал	ходьба	велосипед	плаванье	бег
100	20	12	10	5
200	40	25	20	10



# Баланс энергии



Потребление ← Расход



Что и сколько

а) основной

обмен

б) физическая

работа

в) пищевой

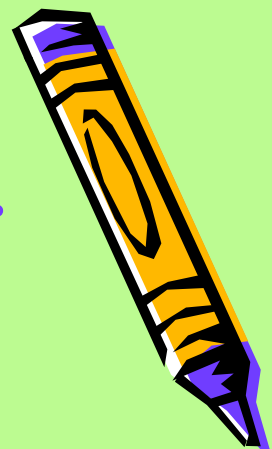
термогенез



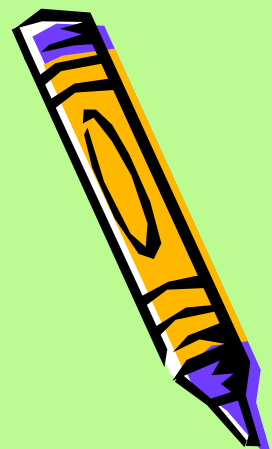
# Пищевой термогенез -

усвоение и метаболизм пищи

Более выражен во время завтрака,  
очень слабый вечером и ночью.  
Поэтому для похудения основной  
акцент в приеме пищи должен  
быть смещен на утреннее время



# Примеры



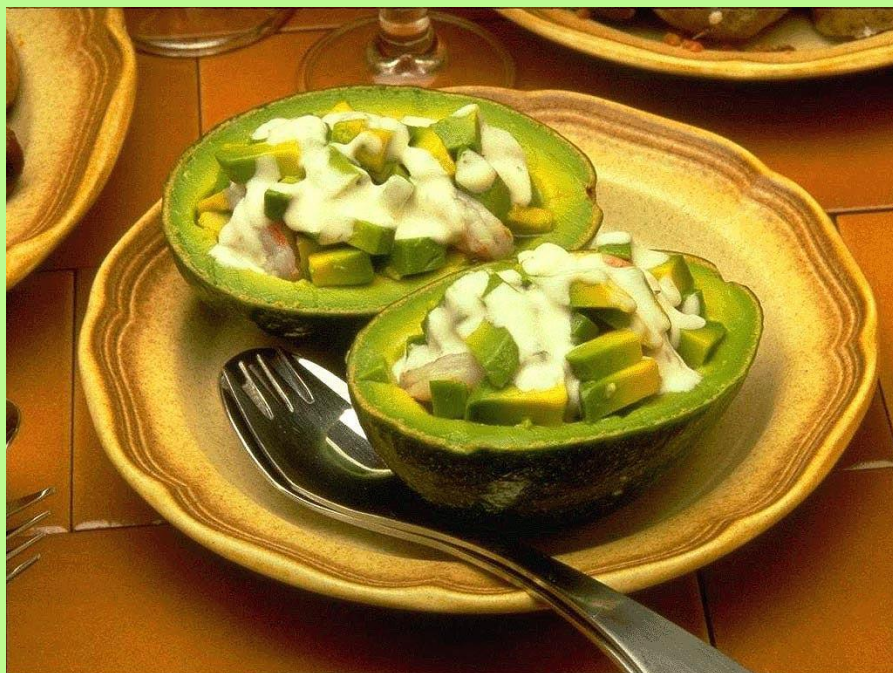
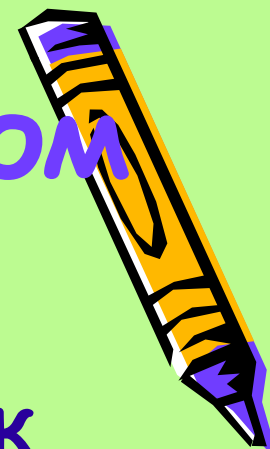
# Булочка и чашка какао



- Булочка 200 КК
- 1 ложка какао 50 КК
- Молоко 100 КК
- Сахар 2 кусочка 60 КК
- ВСЕГО: 410 КК



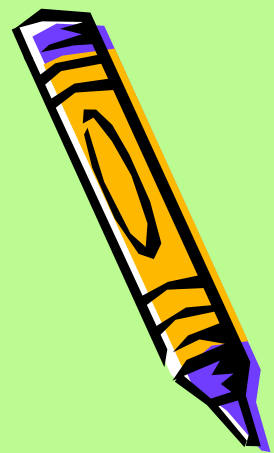
# Киви с сахарным сиропом



- 2 киви 200 КК
- Сахарный сироп (1 ст.л. сахара) 30 КК
- ВСЕГО: 230 КК



# Яичница



- 2 яйца 200 КК
- ВСЕГО 200 КК





# Ланч



- Чашка кофе 0 КК
- Сахар 2 кусочка 60 КК
- Мороженое 200 КК
- Булочка с сахарной посыпкой  $200 + 40 = 240$  КК
- ВСЕГО: 500 КК





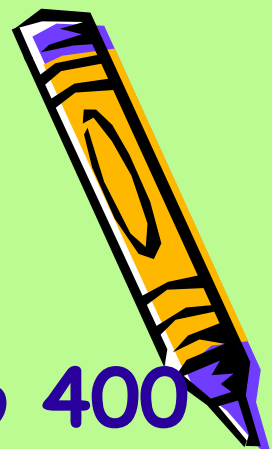
# Мясо с овощами



- Постное мясо  
300 КК
- 1 ст. ложка  
сметаны 100 КК
- Отваренная  
цветная капуста и  
салат 25 КК
- ВСЕГО: 425 КК



# Запеканка



- Постное мясо 400 КК
- Картофель 300 КК
- Помидоры, морковь 50 КК
- 3 ст.л. соуса 100 КК
- ВСЕГО: 850 КК



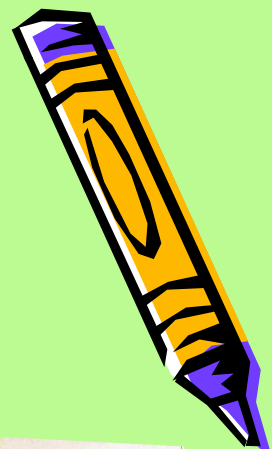
Почему лечение ожирения

НЕ ЭФФЕКТИВНО?





# Причины неэффективного лечения ожирения



**ДОВЕРИЕ**  
ПАНАЦЕЯ ОТ ИЗЫТОЧНОГО ВЕСА  
Только 22, 23, 24 ноября

Главный Специалист Программы  
врач-психотерапевт  
высшей квалификационной категории  
**МАХАЧ В. В.**  
проводит льготные оздоровительные сеансы  
против избыточного веса и ожирения

Высокий результат!!!  
Дополнительные льготы:  
• БЕСПЛАТНОЕ полугодовое наблюдение  
• Антицеллюлитный массаж-подтяжка

Льготная стоимость  
для учителей  
и медработников  
3800 р.  
1800 р.

**Льготный купон 1000 р.**

Ул. Академик Тимакова, 2  
Тел: 333-66-51

Клиника ГУ НЦ клинической и  
экспериментальной медицины СО РАМН

**Скоро Новый год!**

Эффективное комплексное  
снижение избыточного веса  
и научно-обоснованная  
программа очищения  
организма

Звоните сегодня: 334-83-13, 333-66-51  
ул. Академика Тимакова, 2  
ОБХОДИМА ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА

**СОЛНЕЧНЫЙ**  
ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ

**ГИДРОМАССАЖ**

Знаете ли Вы, что не выходя из ванной можно заметно похудеть,  
избавиться от целлюлита, варикозного расширения вен, стресса?  
Чудесные превращения произойдут с Вами, если Вы пройдете  
процедуру ГИДРОМАССАЖА. Вы станете красивее, здоровее,  
уравновешеннее и даже успешнее в жизни, не прилагая вообще  
никаких усилий. Массажист «хлопочет» над Вами, как кювьер над  
редким драгоценным камнем «тангента». Гидромассаж очень  
хорош именно для проблемных зон (вроде бы все Вам в себе  
нравится, но вот живот/бедро/подкачки на них делают акцент).  
Похудение происходит за счет массажа, лимфодренажа, ускорения  
движения крови, улучшения обмена веществ, выделения шлаков.

**ВАШ ШАНС 99% ПОХУДЕТЬ**

М. Гагаринская, ул. Лыковой, 122  
Тел: 2-362-352  
www.sunny.nsk.ru

**РЕЦЕПТ  
СТРОЙНОСТИ**  
от компании «Эвалар»

Утром:  
кофе ТУРБОСЛИМ

Вечером:  
чай ТУРБОСЛИМ

ТУРБОСЛИМ  
впервые позволяет  
худеть не только днем,  
но и ночью!

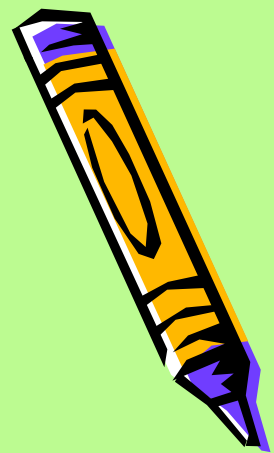
ТУРБОСЛИМ –  
почувствуйте  
разницу с ним!

Спрашивайте в аптеках!



- Кратковременные курсы вместо пожизненного лечения

# Причины неэффективного лечения ожирения



Панические атаки

Вегетативные кризы

Тревога

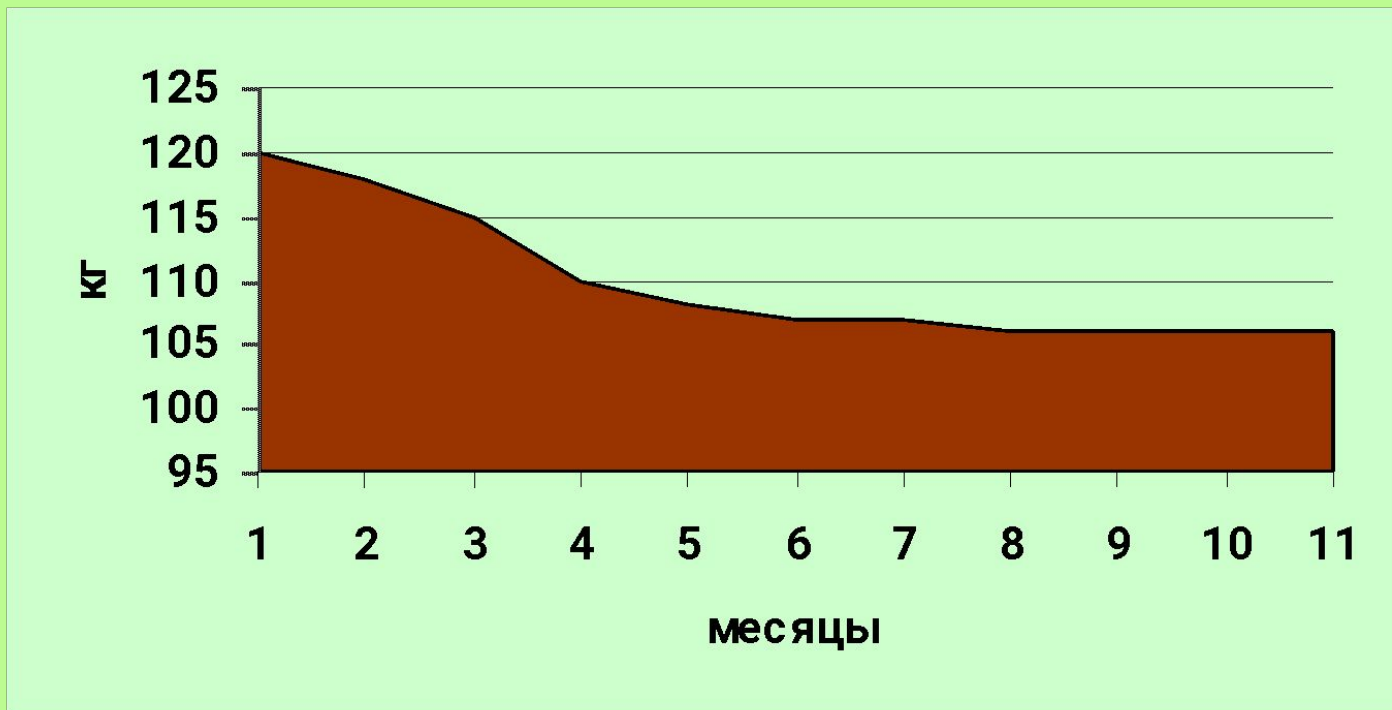
Раздражительность

Чувство вины. Сниженной самооценки



- Диетическая депрессия (А. Stunkard, 1953)

# Причины неэффективного лечения ожирения



- Эффект весового плато (экономный режим расходования энергии)

# Причины неэффективного лечения ожирения



- Не учитываются особенности нарушенного пищевого поведения



# Нарушенное пищевое поведение



1. Экстернальное

2. Эмоциогенное

□ Компульсивное

□ Синдром ночной еды





# Экстернальное пищевое поведение



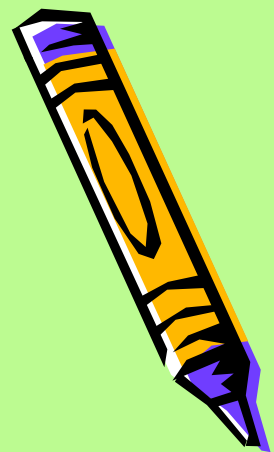
# Компульсивное эмоциогенное поведение



# Синдром ночной еды



# Литература



- Диетология: Руководство / Под ред. А.Ю. Барановского.- М., СПб и др.-2006.
- Секреты питания.-СПб, 2006.
- Периодическое издание журнал «Вопросы питания»

