Занятие 3

Алиментарно-зависимый фактор сердечно-сосудистых заболеваний — 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.

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.

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

Как рассчитать индекс массы тела:

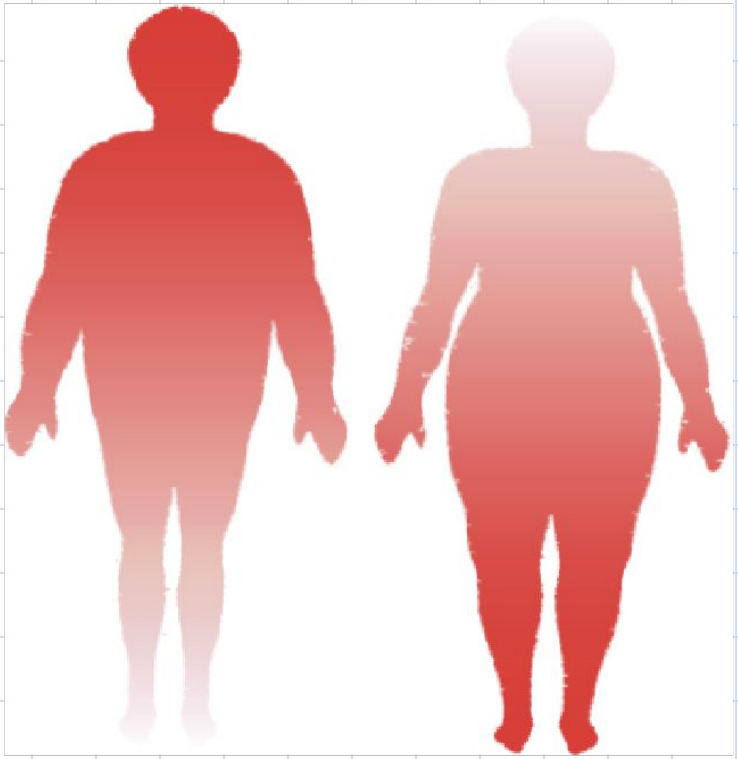
Индекс массы тела (индекс Кетле) =

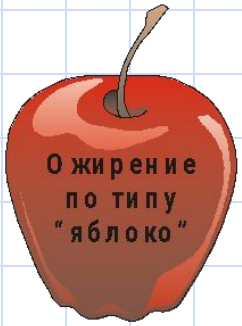
$$\frac{\text{Масса тела (кг)}}{\text{РОСТ } (\text{м}^2)}$$

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

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»)

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).

Необходимый для Вас набор продуктов на 1800 ккал

- 1. Мясо, рыба, – до 200 г
  2. Яйца – 0,5 штук
  3. Молочные продукты (творог – до 100 г
4. Хлеб, хлебобулочные изделия – до 150 г чёрного хлеба в день (гарниры из круп и макаронных изделий, картофеля. Можно вместо хлеба).
5. Блюда и гарниры из овощей и лиственной зелени – без ограничений.
6. Фрукты, ягоды в сыром виде или компотов без сахара – до 400 г.
7. Закуски: нежирная ветчина, докторская колбаса, неострый сыр – до 25 г.
8. Масло сливочное, лучше маргарин, масло растительное – до 20 г.
9. Напитки: чай, кофе некрепкий, соки, минеральная вода. – до пяти стаканов.

«Французская» диета (1200–1500 ккал):

- **Завтрак**: 100 г отварного мяса, капуста, салат.
- **Обед**: 100 г отварной рыбы, морковь, яблоко.
- **Ужин**: 50 г нежирного сыра + одно яйцо.
- **На ночь** — фрукты.

«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!

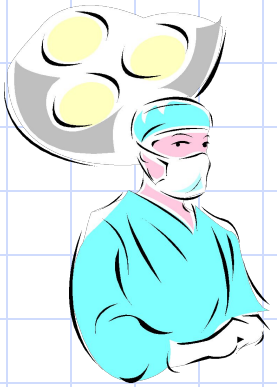
(Только после консультации с врачом – много противопоказаний.)

ЛЕЧИТЬ ДИЕТОЙ НУЖНО И СОПУТСТВУЮЩУЮ ПАТОЛОГИЮ!

- **Артериальная гипертония.**
- **Сердечная недостаточность** (больше калия, меньше поваренной соли).
- **Гиперхолестеринемия** (ограничить животные жиры, яйца, субпродукты).
- **Мочекислый диатез** (меньше бульонов, колбасных изделий, субпродуктов, больше цитрусовых).
- **Дискинезии жёлчного пузыря и толстой кишки** (больше клеточных оболочек и растительного масла).
- **Воспалительные изменения в желудочно-кишечном тракте** (нужна щадящая кулинарная обработка).

ДРУГИЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ ОЖИРЕНИЯ

- Физическая активность.
- Аутотренинг.
- Биологически активные добавки.
- Лекарственная терапия.
- Хирургическое лечение.



Желаем Вам здоровья!