

Занятие 3

Что надо знать о питании при ожирении

Что такое ожирение?

- Что такое «индекс массы тела»?
- Как рассчитать свою нормальную массу тела?
- Как выяснить тип ожирения ?
- Какими способами ограничить калорийность рациона?



Какие изменения в диете нужны при сопутствующих заболеваниях?

- Артериальной гипертонии
- Желудочно-кишечных заболеваниях
- Мочекислом диатезе
- Атеросклерозе

Какие существуют «модные диеты»?

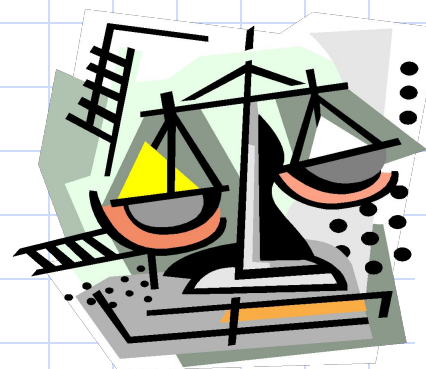
РАССЧИТАЙТЕ НОРМАЛЬНУЮ МАССУ ТЕЛА ДЛЯ ВАС!

- Для мужчин

«идеальная масса тела»= $\text{рост} - [100 + (\text{рост}-100):20]$

- Для женщин

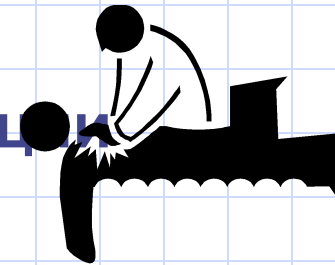
«идеальная масса тела»= $\text{рост} - [100 + (\text{рост}-100):10]$



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



Оцените степень ожирения при наличии и в зависимости от превышения массы тела:

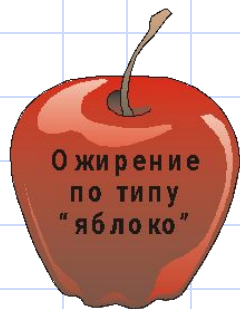
- I степень - на 15-29%
- II степень - на 30-49%
- III степень - на 50-99%
- IV степень - на 100% и более

Определите и оцените Ваш индекс и риск, пользуясь таблицей классификации массы тела и риска развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Масса тела	Индекс	Риск ССЗ
Дефицит	< 18,5	Низкий
Нормальная	18,5 – 24,9	Обычный
Избыточная	25 – 29,9	Повышенный
Ожирение 1ст	30,0 – 34,9	Высокий
Ожирение 2ст	35,0 – 39,9	Очень высокий
Ожирение 3ст	> 40	Чрезвычайно высокий



ТИПЫ ОЖИРЕНИЯ



Координационный центр профилактики неинфекционных заболеваний и факторов риска Минздрава России

WHO, 1998

Диагностические значения индекса Т/Б (талия/бедра)

Оцените тип Вашего ожирения, если оно имеется.

Индекс талия/бедра	Тип распределения жировой ткани
0,8 - 0,9	Промежуточный
менее 0,8	Гиноидный (бедренно-ягодичный, «груша»)
более 0,9	Андройдный (абдоминальный, центральный, «яблоко»)



Основные принципы составления диеты при ожирении:

- Резкое ограничение легкоусвояемых углеводов
- Ограничение жира животного происхождения
- Ограничение крахмалсодержащих продуктов
- Достаточное (250-300 грамм) 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)



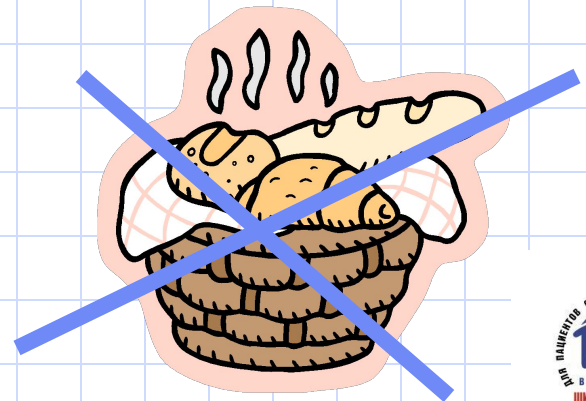
Необходимый для Вас набор продуктов на 1800ккал

- 1. **Мясо**, рыба, - до 200 г
- 2. **Яйца** - 0,5 штук
- 3. **Молочные** продукты (творог - до 100г
- 4. **Хлеб**, хлебобулочные изделия: - до 150 г черного хлеба в день (гарниры из круп и макаронных изделий, картофеля можно вместо хлеба)
- 5. Блюда и гарниры из **овощей** и лиственной зелени - без ограничения
- 6. **Фрукты**, ягоды в сыром виде или 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, мин.вода. - до 5 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 + 1 яйцо.
- **На ночь** - фрукты.



«МОДНЫЕ ДИЕТЫ» очень разные. Нужно подходить критично!

- Китайская, французская (1-2 месяца)
- Аткинса (только молодым до 3 месяцев)
- 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)



ЛЕЧЕНИТЬ ДИЕТОЙ НУЖНО И СОПУТСТВУЮЩУЮ ОЖИРЕНИЮ 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 желчного пузыря и толстой кишки** (больше клеточных оболочек и растительных масел)
- **Воспалительные изменения в желудочно-кишечном тракте** (нужна щадящая кулинарная обработка)

ДРУГИЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ ОЖИРЕНИЯ

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

