

ОЖИРЕНИЕ



отделение медицинской профилактики МСЧ
№ 135 ФМБА России

Какие признаки ожирения вы можете найти у себя?

- ⇒ Возможно, вам стала маловата ваша одежда
- ⇒ Вы сильно храпите во сне.
- ⇒ Вам трудно надевать обувь
- ⇒ У вас стали болеть ноги
- ⇒ Вам тяжело подниматься по лестнице.
- ⇒ Вам тяжело гулять, да и просто ходить. Вы практически отказались от походов в театр, кино, прогулок с друзьями, детьми и внуками
- ⇒ По вечерам так хочется вкусненького...
- ⇒ Вы заметили, что выглядите старше и хуже своих сверстников.
- ⇒ Ваш участковый или семейный врач порекомендовал вам похудеть потому что все ваши болезни он связывает с избыточной массой тела: высокое давление, высокий сахар в крови, частые боли в сердце, одышку
- ⇒ Ваши близкие настойчиво советуют вам похудеть?

Ожирение – это не просто косметический дефект. Это тяжелое заболевание, с осложнениями, требующее лечения. Оно повреждает здоровье человека, и снижает качество его жизни.

Сегодня все причины развития ожирения не раскрыты до конца. Однако две основные причины очевидны:

- **Первая** – это избыток жирной, калорийной пищи, сахара, соли. В то же время пища стала легко усвояемой. В ней не хватает клетчатки, овощей и фруктов, цельных круп или зерен.
- **Вторая** причина – резкое сокращение движений в жизни человека и дома, в быту, и на работе. Если соединить обе эти причины, то получится, что современный человек потребляет калорий больше, чем тратит. И поэтому создается запас энергии в виде жиров.

Принципы диагностики ожирения.

Каждый человек должен регулярно взвешиваться

Лучше это делать утром, натощак, без лишней одежды, после опорожнения мочевого пузыря. Зная свой вес, или, как правильнее сказать, массу тела, можно высчитать индекс массы тела. Показатель массы тела в кг не дает ответа на вопрос, много у вас лишних килограммов или мало. А вот по отношению к росту такой показатель, или индекс, уже будет гораздо более точным.

Что такое индекс массы тела (ИМТ)?

Это специальный показатель, который высчитывается либо при помощи таблиц, либо по формуле: вес в кг надо разделить на рост, выраженный в метрах, возведенный в квадрат.

Например, $68 \text{ кг} : 1,72 \times 1,72 = 23 \text{ кг/м}^2$.

«12 шагов к здоровому питанию» (ВОЗ, 2000г.)

1. Ешьте питательную пищу, в основе которой лежат разнообразные продукты главным образом растительного, а не животного происхождения.
2. Несколько раз в день ешьте хлеб, зерновые продукты, макаронные изделия, рис или картофель.
3. Несколько раз в день ешьте разнообразные овощи и фрукты, предпочтительнее в свежем виде и местного происхождения (не менее 400 г в день).
4. Поддерживайте массу тела в рекомендуемых пределах (индекс массы тела от 18 до 24 кг/м² с помощью умеренных физических нагрузок, лучше ежедневных).
5. Нужно стремиться к тому, чтобы не более 30% суточной энергии поступало с жирами. Заменяйте большую часть насыщенных жиров ненасыщенными растительными маслами или мягкими маргаринами.
6. Заменяйте жирные мясо и мясные продукты фасолью, бобами, чечевицей, рыбой, птицей, нежирным мясом.
7. Употребляйте молоко и молочные продукты (кефир, простоквашу, йогурт и сыр) с низким содержанием жира и соли.
8. Выбирайте такие продукты, в которых мало сахара, и поменьше ешьте рафинированного сахара, ограничивая частоту употребления сладких напитков и сладостей.
9. Выбирайте пищу с низким содержанием соли. Суммарное потребление соли должно быть не более одной чайной ложки (6 г) в день, включая соль, содержащуюся в хлебе и обработанных, вяленых, копченых или консервированных продуктах.
10. Поддерживайте высокий уровень физической активности.
11. Готовьте пищу безопасным и гигиеничным способом. Уменьшить количество добавляемых жиров помогает приготовление пищи на пару, выпечка, варка или обработка в микроволновой печи.
12. Способствуйте исключительно грудному вскармливанию детей в течение примерно 6 месяцев, но не менее 4 месяцев, и рекомендуйте введение соответствующих продуктов через правильные промежутки времени в течение первых лет жизни.

Индекс массы тела.

Люди с нормальным индексом массы тела живут дольше других и реже болеют опасными сердечно–сосудистыми и эндокринными болезнями.

Категории индекса массы тела:

Недостаточная масса тела < 18.5

Нормальная масса тела = 18.5-24.9

Избыточная масса тела = 25-29.9

Ожирение = ИМТ >30

Нормальные размеры окружности талии (в см)

Риск	Опасная зона	Постоянно высокий риск
мужчины	94	102
женщины	80	88

Современные принципы лечения ожирения и избыточной массы тела

Первое – дробное питание.

Второе – это низкокалорийная диета.

Третье – повышение физической активности.

Четвёртое - изменение поведения таким образом, чтобы и низкокалорийная диета, и повышение физической активности давались легко, не вызывали ощущения страданий.

Расчет калорий в зависимости от возраста и уровня активности

1600 килокалорий – это правило для многих женщин, ведущих сидячий образ жизни, и пожилых людей

2200 килокалорий – для большинства детей, девочек – подростков, активных женщин, мужчин, ведущих сидячий образ жизни

2800 килокалорий – это правило для мальчиков – подростков, многих активных мужчин и некоторых активных женщин



Продукты	Количество порций		
	1600 ккал	2200 ккал	2800 ккал
Группа зерновых, крупы, хлеба	6	9	11
Группа овощных продуктов	3	4	5
Группа фруктов	2	3	4
Группа молочных продукто	2-3	2-3	2-3
Мясо и его заменители	160	180	220
Всего жира в граммах	53	73	93
Можно сахара (чайных ложек), включая конфеты, десерты, сладкие напитки	6	12	18
Беременным женщинам, кормящим матерям, молодым (до 24 лет), взрослым и	можно 3 порции молочных продуктов		

Правила приготовления низкокалорийной пищи

Уменьшить количество добавляемых жиров помогает приготовление пищи на пару, запекание, варка, тушение или обработка в микроволновой печи. Большинство блюд можно приготовить в духовке. Приготовление пищи на пару не требует добавления жиров, делает блюдо легко усвояемым, помогает сохранить естественный вкус многих продуктов.

Однако длительная высокая температура разрушает витамины свежих овощей и фруктов.

Еще один способ приготовления – в аэрогриле.

Это гигиеничное приготовление без добавления жиров. Можно приготовить несколько блюд одновременно.

Блюда напоминают по вкусу жареные, но не содержат дополнительного жира.

Существуют и специальные высокотехнологичные способы приготовления пищи, так называемая кастрюля для мультиварки. В ней можно приготовить несколько блюд одновременно, не надо следить за процессом – есть программа

Пища готовится без добавления воды и жира. Современные технологии кулинарии позволяют даже печь «здоровые» блины без добавления жира.

Можно запекать продукты в специальной бумаге.

Самый важный прибор на кухне – весы. Если вы хотите точно знать, сколько калорий вы получаете с пищей, взвешивайте продукты и готовые блюда и рассчитывайте количество калорий, содержащихся в них.

правила покупок «здоровой еды»

Во – первых, покупайте еду, когда вы не голодны.

Во – вторых, не заходите в кондитерские отделы. Если вас просят купить сладкое члены вашей семьи, отказывайтесь, пусть они делают это сами. А вы не будете подвергаться соблазну.

В – третьих, покупайте продукты только по списку, составленному заранее. Тогда вы избежите соблазна купить что–нибудь вкусненькое, но высококалорийное.

Роль углеводов в организме.

Что означает « порция углеводов»?

Углеводы - главный источник энергии.

- ⇒ Один ломтик хлеба;
половинка бублика;
- ⇒ полстакана готовой каши;
- ⇒ полстакана макарон или лапши;
- ⇒ 4 маленьких крекера;
- ⇒ 1 средняя картофелина.

Роль белков в организме

- ⇒ Рост и жизнедеятельность.
- ⇒ Иммуниетет, или сопротивление инфекциям.
- ⇒ Важная часть химических реакций, происходящих в организме.

Что такое “порция” белка:

Мясо, бобовые, яйца и орехи.

60 – 90 г мяса, птицы или рыбы (кусочек величиной с ладонь).

1 стакан сухих бобов, гороха или фасоли.

1 стакан орехов или семян.

2 яйца.

Молоко, кефир, творог, сыр:

1 стакан молока;

1 стакан кефира;

45 г твердого сыра;

3 столовых ложки творога



Роль жиров в организме

- **Составляют защитный слой в организме.**
- **Являются запасным источником энергии, если истрачены углеводы.**
- **Переносят некоторые витамины к необходимым частям организма.**

☰ Роль витаминов в организме.

➤ Жирорастворимые:

➤ Витамин А необходим для хорошего зрения и развития костей.

➤ Витамин Д способствует развитию костей, у детей предотвращает рахит, у взрослых разрежение костей.

➤ Витамин Е защищает организм от инфекций, повреждений тканей и клеток, от старения.


➤ Витамин К необходим для остановки кровотечений.

➤ Водорастворимые:

➤ Витамины группы В взаимодействуют с ферментами организма и обеспечивают химические реакции в организме. Достаточное количество витаминов группы В поддерживает работу нервной системы, мышц, сердца, кожи.

➤ Витамин С защищает организм от повреждений, старения, болезней (инфекционных, простудных, онкологических), обеспечивает правильную работу

➤ сосудов, нервных клеток.

 **Что означает «порция овощей», «порция фруктов»?**

- 1 банан среднего размера.
- 1 яблоко среднего размера.
- 15 виноградин.
- 1 помидор среднего размера.
- 1 стакан порезанной капусты.
- 1 средняя морковь.
- 1 большой лист салата.
- Полстакана приготовленной капусты.
- Полстакана консервированных овощей.

Роль минеральных веществ в нашем организме.

- Это часть наших клеток, минеральные вещества составляют их, как строительный материал.
- Минеральные вещества участвуют в очень многих химических процессах в организме, помогая этим реакциям протекать правильным способом.

К наиболее распространенным минеральным веществам относятся калий, натрий, кальций, железо, йод.

ПРИНЦИП РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ – СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

Каждый организм нуждается в строго определенном количестве пищевых веществ (белков, жиров, углеводов, в т. ч. клетчатки, минеральных веществ, витаминов), которые должны поступать в определенных пропорциях.

ПИРАМИДА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Одна порция молочных продуктов:

1 стакан молока, натурального йогурта (без добавления сахара), кефира, простокваши, ряженки; 45 г твердого сыра; 65 г мягкого сыра; 1/2 стакана творога

Одна порция овощей:

1/2 стакана приготовленных или измельченных сырых овощей, один стакан сырых листовых овощей

молоко и молочные продукты – 2-4 порции

овощи – 2-4 порции



жир, сладости, алкоголь употребляются изредка в небольших количествах

мясо, рыба, яйца, бобовые, орехи – 2-4 порции

фрукты – 3-6 порций

хлеб, каши (крупы), картофель, другие зерновые – 6-11 порций

Одна порция мясных, рыбных продуктов и их заменителей:

75-90 г мяса, дичи или рыбы; 2 яйца; 1 стакан приготовленных бобовых; 4 столовых ложки арахисового масла; 35 г семян подсолнуха или орехов

Одна порция фруктов:

один целый фрукт, например, одно целое яблоко, апельсин или банан; 3/4 стакана сока (приготовленного без добавления сахара); 1/2 стакана ягод, или приготовленных, или консервированных фруктов; 1/4 стакана сушеных фруктов

Одна порция продуктов, содержащих углеводы:

один ломтик хлеба; половина булки для бутербродов, плюшки, бублика; один оладушек; 4 крекера; 1/2 стакана риса, гречи, макарон, лапши или рассыпчатой каши; 40 г (4 столовые ложки) готовых к употреблению хлопьев (мюсли); один стакан воздушной кукурузы (приготовленной без обжаривания в масле); одна средняя картофелина

15 правил новой жизни

Правило No1. Готовьте здоровую еду привлекательно

Правило No2. Установите специальное время для еды и перекусов.

Правило No3. Изучайте правильные размеры порций и подавайте еду в соответствии с правильными размерами порций.

Правило No4. Храните вашу «правильную» любимую еду в холодильнике на видном месте, чтобы она попадалась вам на глаза быстрее других соблазнительных продуктов!

Правило No5. Приглашайте членов семьи и друзей есть вместе с вами, угощайте их «здоровой» пищей.

Правило No6. Старайтесь все время заниматься делом, избегайте скуки, будьте активны, чтобы не подвергаться соблазну поесть от скуки.

Правило No7. Еда не должна служить утешением.

Когда у вас плохое настроение, не утешайтесь вкусеньким, лучше погуляйте, займитесь спортом, почитайте любимую книгу, послушайте музыку.

Правило No8. Делайте маленькие порции большими, распределяя еду по тарелке.

Правило No9. Старайтесь не пробовать пищу при приготовлении.

Правило No10. Покупайте продукты только по списку, составленному заранее.

Правило No11. После еды очищайте тарелки сразу в мусорное ведро, не доедайте остатки блюд за детьми или другими членами семьи.

Правило No12. Носите с собой на работу еду, чтобы не использовать покупные закуски – они, как правило, очень калорийны.

Правило No13. Ешьте всегда в одном месте, за столом, в одной и той же комнате, используйте приборы.

Правило No14. Переключайте канал, когда показывают рекламу пищи по телевизору.

Правило No15. Во время приема пищи не отвлекайтесь на чтение, просмотр телепередач.

**Физические тренировки и физическая активность
больного ожирением.**

Физические упражнения – КАК? ГДЕ? СКОЛЬКО?

- ⇒ Дома.
- ⇒ На кухне
- ⇒ У телевизора
- ⇒ Покупки
- ⇒ Работа.
- ⇒ Путь из дома на работу
- ⇒ Прогулки.
- ⇒ Домашние животные.
- ⇒ Аэробные упражнения (ходьба)

Простые правила для поддержания хорошего уровня физической активности:

- Упражнения и тренировки должны нравиться, быть приятными, поэтому для ежедневных тренировок выбирайте любимый тип упражнений.
- Не ждите сразу блестящих результатов, наберитесь терпения.
- Начинайте занятия постепенно и расширяйте режим активности.
- Найдите друзей для совместных занятий.
- Общайтесь с коллегами по группе и с инструктором.
- Не старайтесь соревноваться с другими участниками. Стремитесь улучшить свой собственный результат.
- 1–2 дня в неделю должны быть выходными для того, чтобы избежать перегрузки.
- Приступайте к занятиям только после того, как Вы полностью оправились после болезни. После этого продолжите занятия с меньшей нагрузкой, чем до болезни.

Не следует начинать слишком интенсивно. Получайте удовольствие от физических упражнений!

Помните, занятия физической активностью должны продолжаться всю жизнь!

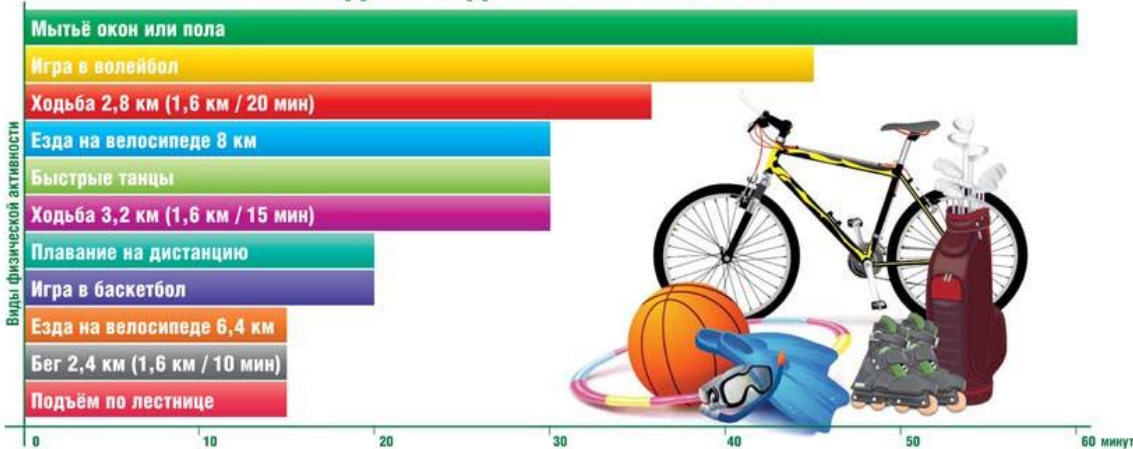
ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ – это любые движения тела при помощи мышечной силы, сопровождающиеся расходом энергии, выражающейся в килокалориях

Пирамида физической активности



Длительность различных видов физической активности, необходимая для сжигания 150 ккал



Основные принципы занятий физической активностью

- Оптимальная частота** – не менее 5 раз в неделю, лучше ежедневно
- Постепенное увеличение нагрузки**
- Продолжительность**
 - 20-60 минут:
 - Разминка (5–10 мин)
 - Активный период (15–40 мин)
 - Период остывания (5–10 мин)
- Интенсивность**
 - Умеренная (пульс 50–70% от МЧСС). Максимальная частота сердечных сокращений (МЧСС) рассчитывается по формуле: $МЧСС = 220 - \text{возраст}$. Скорость упражнений позволяет комфортно беседовать.
 - Интенсивная (пульс более 70% от МЧСС). Рассматривается как соревновательный вид физической активности.
- Типы физических упражнений**
 - Наиболее полезны упражнения, связанные с аэробной физической нагрузкой, для которой характерны продолжительная ритмическая активность, вовлекающая большие группы мышц. Примеры: ходьба, езда на велосипеде (велотренажер), плавание, катание на коньках, лыжах, различные командные игры, танцы, водная аэробика, йога, занятия аэробикой, занятия садоводством (сгребание травы граблями и использование газонокосилки), теннис, гольф.

Желаемая частота сердечных сокращений в зависимости от возраста

Возраст	МЧСС	Интенсивность (пульс в 1 минуту)	
		Умеренная физическая активность	Интенсивная физическая активность
30	190	105–133	133–162
40	180	99–126	126–153
50	170	94–119	119–145
60	160	88–112	112–136
70	150	83–105	105–128
80	140	77–98	98–119

Учебное пособие №1
 ГУЗ «Городской центр медицинской профилактики», 2011 г.
 191023, Санкт-Петербург, Итальянская ул., 25. www.gcmpr.ru