

Занятие № 2

Здоровое питание. Что надо знать пациенту о питании при остеоартрите.

Понятие избыточной массы тела и ожирения

1. Основные принципы здорового питания.
2. Самоанализ собственных факторов риска, связанных с привычками и характером повседневного питания, и рациональное составлению индивидуального плана оздоровления.
3. Критерии оценки избыточной массы тела и ожирения.
4. Принципы коррекции избыточной массы тела.

Принципы здорового питания

1-й принцип. Энергетическая сбалансированность.

2-й принцип. Полноценность по содержанию пищевых веществ.

3-й принцип. Питание должно быть дробным (3–4 раза в сутки), регулярным (в одно и то же время) и равномерным, последний прием пищи должен быть не позднее чем за 2–3 часа до сна.

4-й принцип. Кулинарная обработка должна быть оптимальной (тушение, варка, приготовление на пару, в микроволновой печи).

5-й принцип. Потребление алкоголя должно быть разумным (не более 30,0 г в сутки для мужчин, 15,0 г в сутки для женщин).

- Важным фактором контроля массы тела является соответствие калорийности рациона энергетическим затратам.
- Энергетическая суточная потребность человека зависит от пола и возраста: с каждым десятилетием после 30 лет уменьшается на 7-10%; у женщин – на 7–10% меньше.
- Для городских мужчин 40–60 лет, занимающихся умственным трудом энергетическая потребность – 2000–2400 ккал в сутки, для женщин – 1600–2000 ккал в сутки.
- Если калорийность суточного рациона превышает энергозатраты, накапливаются промежуточные продукты обмена, превращающиеся в жиры и откладывающиеся в местах расположения жировой клетчатки.

Энергозатраты при различных типах деятельности (для человека среднего возраста весом около 60 кг)

<i>Тип деятельности</i>	<i>Расход, ккал/ч</i>
Сон	50
Отдых лёжа без сна	65
Чтение вслух	90
Делопроизводство	100
Работа сидя	110
Домашняя работа (мытьё посуды, глажение белья, уборка)	120–240
Работа стоя	160–170
Спокойная ходьба	190
Быстрая ходьба	300
Бег «трусцой»	360
Ходьба на лыжах	420
Гребля	150–360
Плавание	180–400
Езда на велосипеде	210–540
Катание на коньках	180–600

Подсчёт суточных энергозатрат.

Пример расчёта:

Женщина 56 лет, врач

Сон — 8 часов \times 50 ккал = 400 ккал.

Работа в кабинете — 8 часов \times 110 ккал = 880 ккал.

Домашние дела — 4 часа \times 100 ккал = 400 ккал.

Отдых (телевизор, чтение книг) — 2 часа \times 65 ккал = 130 ккал.

Медленная ходьба (дорога на работу, магазины) — 2 часа \times 190 ккал = 380 ккал.

В сумме это будет 2190 ккал, для женщины — 10% = 1970 ккал, еще — 20% за возраст $1970 - 436 = 1533$ ккал.

Таким образом, энергозатраты равны 1533 ккал.

Принципы здорового питания

1-й принцип. Энергетическая сбалансированность.

2-й принцип. Полноценность по содержанию пищевых веществ.

3-й принцип. Питание должно быть дробным (3–4 раза в сутки), регулярным (в одно и то же время) и равномерным, последний прием пищи должен быть не позднее чем за 2–3 часа до сна.

4-й принцип. Кулинарная обработка должна быть оптимальной (тушение, варка, приготовление на пару, в микроволновой печи).

5-й принцип. Потребление алкоголя должно быть разумным (не более 30,0 г в сутки для мужчин, 15,0 г в сутки для женщин).

Полноценность по содержанию пищевых веществ

Питание должно быть:

- Разнообразным.
- Содержать достаточное количество белка (1 грамм на 1 кг нормальной массы тела).
- Содержать мало жира (1 грамм на 1 кг нормальной массы тела) при оптимальном соотношении животных и растительных жиров (1:1).
- Содержать мало простых и достаточно сложных углеводов (донаторов клетчатки).
- Содержать достаточное количество овощей и фруктов (не менее 500 грамм в сутки).
- Содержать мало поваренной соли (не более 5 грамм в день).

Пирамида рационального питания



- Жиры, масла, сладости – ограниченное количество (1–2 порции).
- Молочные, белковые продукты – по 2–3 порции.
- Овощи (4–5 порций) и фрукты (2–4 порции).
- Зерновые (7–8 порций).
- Соль – 1 чайная ложка в день, вода – не менее 1,5 литров.

«Одна порция» – это:

- Полстакана тушёных или измельчённых сырых овощей, 1 стакан листовых овощей.
- Один целый фрукт или $\frac{3}{4}$ стакана сока, $\frac{1}{2}$ стакана ягод или $\frac{1}{4}$ стакана сухофруктов.
- 1 ломтик хлеба, половина булочки.
- $\frac{1}{2}$ стакана круп или макаронных изделий в приготовленном виде.
- 1 стакан молока, кефира, несладкого йогурта.
- 45 г твёрдого или 65 г мягкого сыра.
- $\frac{1}{2}$ стакана творога или 2 яйца.
- 75–90 г мяса, птицы или рыбы.

Принципы здорового питания

- 1-й принцип. Энергетическая сбалансированность.
- 2-й принцип. Полноценность по содержанию пищевых веществ.
- 3-й принцип. Питание должно быть дробным (3–4 раза в сутки), регулярным (в одно и то же время) и равномерным, последний приём пищи должен быть не позднее чем за 2–3 часа до сна.
- 4-й принцип. Кулинарная обработка должна быть оптимальной (тушение, варка, приготовление на пару, в микроволновой печи).
- 5-й принцип. Потребление алкоголя должно быть разумным (не более 30,0 г в сутки для мужчин, 15,0 г в сутки для женщин).

Питание и остеоартрит

- Избыточная масса тела – важнейший изменяемый фактор риска развития и прогрессирования остеоартрита.
- Ожирение увеличивает риск в 4 раза, а снижение веса на 5 кг уже приводит к уменьшению симптомов.
- Одной из эффективных профилактических мер при остеоартрите является снижение массы тела путём соблюдения диеты и рациональной физической активности.

Выявление индивидуальных факторов питания

Факторы питания	Наиболее важные «+» Наименее важные «-»	Легко изменить «+» Трудно изменить «-»
Избыток животных жиров	+	-
Мало клетчатки	+	+
Недостаток кисломолочных продуктов	-	+
Недостаточное употребление жидкости	-	-

Первый шаг – «+ / +»

Второй шаг – «- / +»

Третий шаг – «+ / -»

Четвёртый шаг – «- / -»

Ожирение — это болезнь обмена веществ

- Это расстройство энергетического обмена, когда энергетическая ценность рациона питания превышает энергозатраты человека.
- Связано главным образом с особенностями питания и малоподвижным образом жизни современного человека, но могут иметь значение и обмен веществ человека, состояние его нервной и эндокринной систем.
- Любая степень ожирения вредит организму и нарушает жизнедеятельность всех органов и систем.

Расчёт нормальной массы тела, индекса массы тела

Для подсчёта нормальной массы тела взрослого человека используют индекс массы тела (ИМТ), который равен:

$$\text{ИМТ} = \text{масса тела, кг} / (\text{рост, м})^2.$$

Об ожирении или избыточности массы тела можно говорить, когда индекс массы тела превышает 25 кг/м^2 .

Классификация массы тела (ВОЗ, 1997)

<u>Типы массы тела</u>	<u>ИМТ (кг/м²)</u>	<u>Риск</u>
<u>Дефицит массы тела</u>	<u>< 18,5</u>	<u>Низкий</u>
<u>Нормальная масса тела</u>	<u>18,5—24,9</u>	<u>Обычный</u>
<u>Избыточная масса тела</u>	<u>25—29,9</u>	<u>Повышенный</u>
<u>Ожирение I степени</u>	<u>30,0—34,9</u>	<u>Высокий</u>
<u>Ожирение II степени</u>	<u>35,0—39,9</u>	<u>Очень высокий</u>
<u>Ожирение III степени</u>	<u>> 40</u>	<u>Чрезвычайно высокий</u>

Диетотерапия ожирения

- Ведение дневника питания. Анализ калорийности суточного рациона. Сравнение полученного показателя с энерготратами.
- Постепенное, согласно принципам рационального питания, ограничение жирной пищи и сладостей, изменение количества съедаемой пищи с уменьшением калорийности рациона на 600 ккал в сутки.
- Еженедельный контроль веса.

Основные принципы построения рациона при избыточной массе тела

- ешьте чуть-чуть меньше, чем тратите энергии;
- контролируйте (рассчитывайте) свои энергозатраты;
- взвешивайте продукты;
- смотрите на этикетки продуктов;
- знайте калорийность продуктов;
- не ограничивайте себя в жизненно важных белковых продуктах;
- ешьте больше овощей и фруктов;
- ограничивайте углеводы и особенно сахар;
- соблюдайте режим питания (есть не менее трёх раз в день);

Психологические приемы и методы коррекции избыточной массы тела

- еженедельно контролируйте свой вес;
- никогда не ешьте, если не хочется, и не заставляйте других;
- никогда не ешьте до чувства полного насыщения;
- перед подачей на стол разложите еду на порции;
- ешьте из посуды маленьких размеров;
- пережёвывайте пищу как можно тщательнее, а утолив голод, сразу же прекращайте есть;

Повышение физической активности при ожирении и избыточной массе тела

- Сочетание диеты и физической активности эффективнее, чем воздействие этих методов по отдельности.
- Важно: постепенность увеличения физической активности, регулярность и индивидуальный подбор физической нагрузки.

Медикаментозное лечение ожирения

Вопрос о назначении препаратов решают психотерапевты и эндокринологи.

Имеются противопоказания и осложнения.