



Алиментарно-зависимый фактор сердечно-сосудистых заболеваний – избыточная масса тела и здоровье

Занятие 3



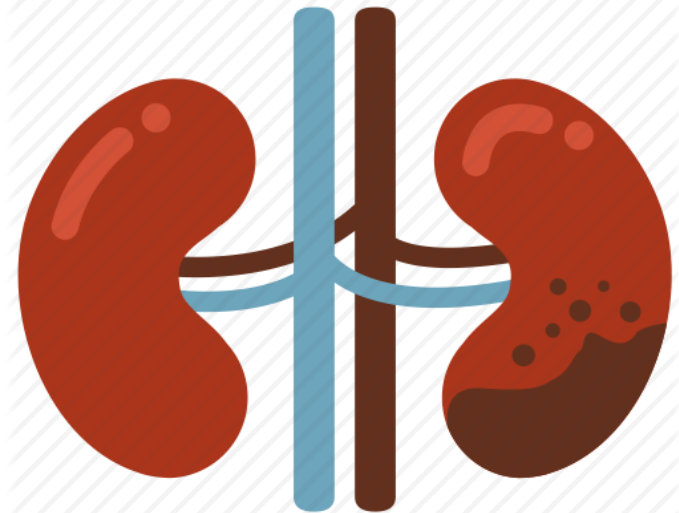
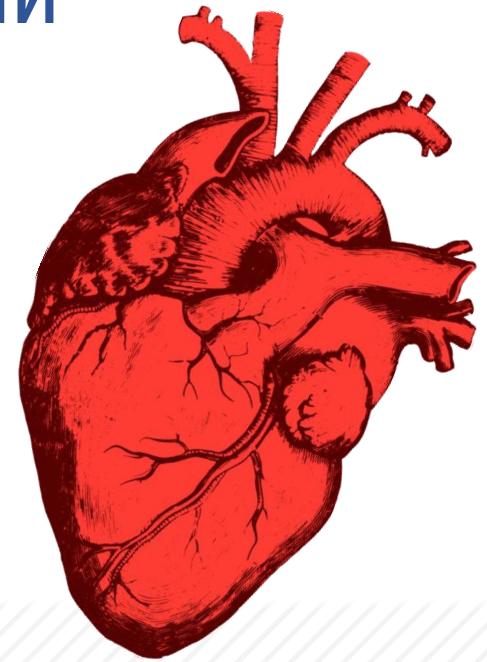
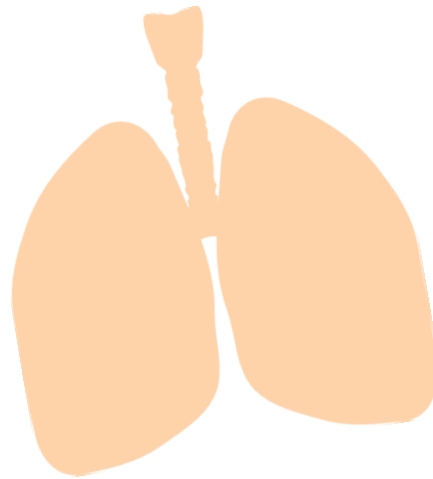


План занятия

- Избыточная масса тела
- Как контролировать свой вес
- Определение степени и типа ожирения
- Диетологическая коррекция массы тела
- Современные диеты
- Как вылечить ожирение
- Аутотренинг. Ролевые игры

Органы, поражающиеся при ожирении

- Сердечно-сосудистая система (80%)
- Органы дыхания
- Органы пищеварения
- Эндокринная система
- Почки (мочекислый диатез)
- Суставы, позвоночник
- Вены
- Проблемы при родах и после операции





Индекс массы тела

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{масса тела (кг)}}{\text{РОСТ}^2(\text{м})}$$

С помощью ИМТ можно оценить сердечно-сосудистый риск



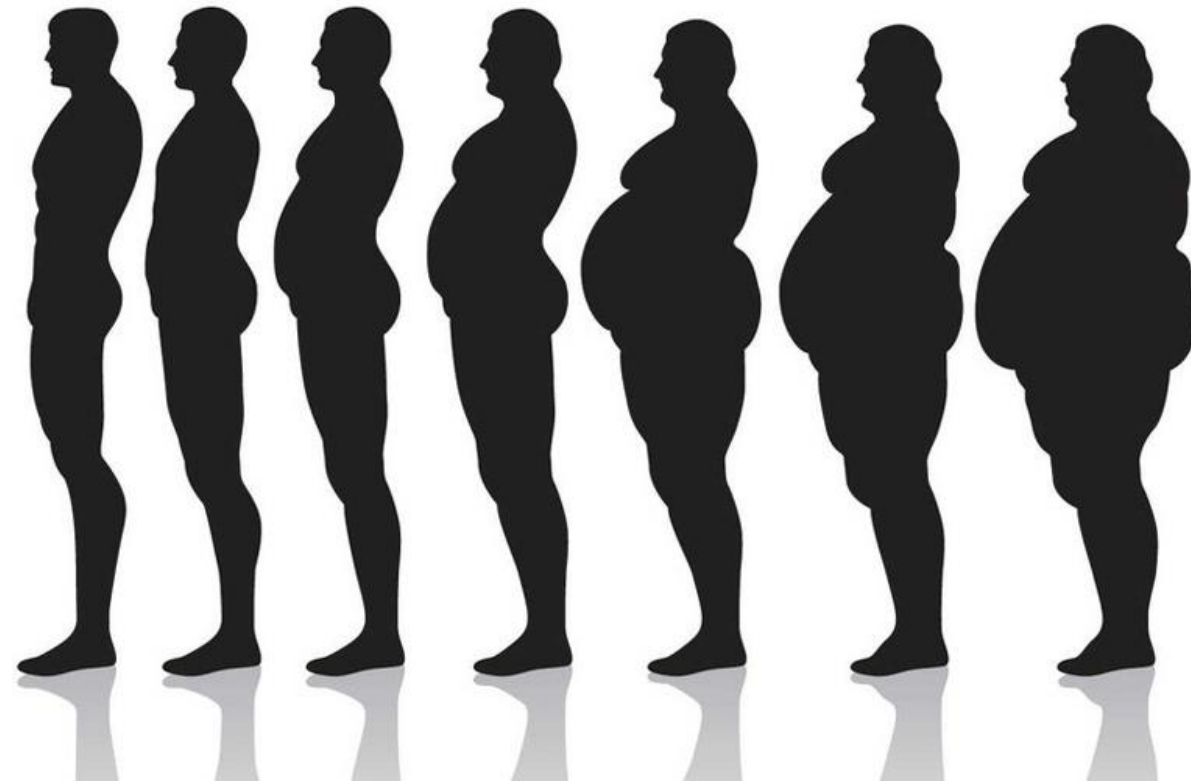
Классификация ИМТ и сердечно-сосудистого риска

Масса тела	Индекс	Риск ССЗ
Дефицит	< 18,5	Низкий
Нормальная	18,5 – 24,9	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



Степень ожирения 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



Тип ожирения | Индекс «Талия/Бедра»

Индекс «Талия/Бедра»	Тип распределения жировой ткани
0,8 - 0,9	Промежуточный
Менее 0,8	Гиноидный (бедренно-ягодничный, «груша»)
Более 0,9	Андронидный (абдоминальный, центральный, «яблоко»)



Диета при ожирении

- Достаточно (250–300 г) потребляйте белковые продукты
- Потребляйте большое количество овощей (кроме картофеля) и фруктов (до 1 кг суммарно)
- Употребляйте пищу чаще (маленькими порциями)
- Используйте так называемые зигзаги в питании (контрастные дни)
- **Ограничьте легкоусвояемые углеводы**
- **Ограничьте жиры животного происхождения**
- **Ограничьте крахмалсодержащие продукты**
- **Ограничьте поваренную соль**
- **Ограничьте острые закуски, соусы, пряности**





Пример диеты (1800 ккал)

Продукты	Кол-во
Мясо, рыба	до 200 г
Яйца	0,5 шт.
Молочные продукты (творог)	до 100 г
Хлебобулочные изделия (также гарниры из круп и макаронных изделий)	до 150 г
Блюда и гарниры из овощей и лиственной зелени	Без ограничений
Фрукты, ягоды в сыром виде или компотов без сахара	до 400 г
Закуски (нежирная ветчина, докторская колбаса, неострый сыр)	до 25 г
Масло сливочное (лучше маргарин), масло растительное	до 20 г
Напитки (чай, некрепкий кофе, соки, минеральная вода)	до 5 стаканов





«Французская» диета (1200 – 1500 ккал)



Время	Продукты	Масса
Завтрак	Отварное мясо, капуста, салат	100 г
Обед	Отварная рыба, морковь, яблоко	100 г
Ужин	Нежирный сыр, одно яйцо	50 г
На ночь	Фрукты	Без ограничений



Современные диеты

Осторожно и критично подходите к выбору!

- 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 *(Только после консультации с врачом – много противопоказаний)*





Диета не только для похудения!

Диетой лечат и сопутствующие патологии

Патологии	Рекомендации
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 растительного масла
Воспалительные изменения в желудочно-кишечном тракте	Щадящая кулинарная обработка



Методы лечения ожирения

- Больше занимайтесь спортом
- Занимайтесь аутотренингом
- Биологически активные добавки
- Лекарственная терапия
- Хирургическое лечение



Пирамида здорового питания

Жиры, масла изредка,
2-3 ед. в день

Сладости
ограниченно



Молочные продукты
(молоко, йогурт и сыр)
2-3 ед. в день

Мясо, птица, рыба,
бобовые, яйца и орехи
2-3 ед. в день



Овощи, фрукты
5-8 ед. в день

Хлеб, злаки и картофель
6-11 ед. в день

