



Служба
здоровья

Школа Здоровья для пациентов с избыточной массой и ожирением

СПОСОБЫ ЛЕЧЕНИЯ ОЖИРЕНИЯ ЧАСТЬ 1.

СНИЖЕНИЕ ВЕСА = ДОЛГИЙ ПРОЦЕСС

Насколько необходимо снизить массу тела?

Хорошо, если
на 10%

ОТ СВОЕГО
НЫНЕШНЕГО
веса

Оптимальный темп снижения массы тела

0,5 кг- 0,8 кг
в неделю



- Дефицит энергии = **450 ккал**
1 г жировой ткани дает 9 ккал
- Для покрытия дефицита нужно расщепить **50 г** жировой ткани ($450/9=50$)
- За 1 неделю – потеря массы тела = **350 г** ($50*7$)
- За 1 мес – **1,5 кг**
- За 1 год – примерно **18 кг**



Относительно безопасен



Обеспечивает стойкий эффект

КАК СНИЗИТЬ ВЕС?

- **Коррекция режима пищевого поведения:**
 - выбор оптимального режима питания для каждого пациента в индивидуальном порядке;
 - ведение дневника питания;
- Нормализация режима сна.
- Дозированный режим физической активности.
- Нормализация психоэмоционального фона.
- Вспомогательные дополнительные мероприятия.

О ЕДЕ

- ✓ Не ходить в магазин голодным и заранее составлять список необходимых продуктов.
- ✓ При приготовлении пищи пробовать блюда как можно меньше.
- ✓ Всегда заранее оценивать порцию, есть из соответствующей посуды, не есть из общей «кастрюльки».
- ✓ Уделять достаточное внимание сервировке стола и эстетическому содержанию вашего обеда.
- ✓ Во время приема пищи сосредоточиться непосредственно на еде – **ваша цель** – получить физиологическое и эмоциональное насыщение в полном объеме.



Принципы питания при ожирении

1

Контроль
энергетического
равновесия рациона
питания



2

Сбалансированность
по нутриентному составу
(белки, жиры, углеводы,
витамины, макро-и
микроэлементы)

3

Исключение
потребления
алкоголя



4

Соблюдение
водно-солевого
режима



5

Технология
приготовления
пищи

6

Режим питания



ПЕРВЫЙ ПРИНЦИП

При избыточной
массе тела и
ожирении 1 степени

достаточно снижение
калорийности на 300-
500 ккал



При 2 и 3
степени

на 500 –
1000 ккал

Снижать калорийность постепенно!

Постепенно снизить калорийность
до 1800 – для мужчин,
до 1500 ккал – для женщин.

НЕДОПУСТИМО!



Голодание



Низкокалорийная диета
Ограниченная сроками диета



Самостоятельный выбор диеты



Полагаться на рекламу



ВТОРОЙ ПРИНЦИП



Белки



Углеводы



Жиры



Витамины,
минералы



Вода

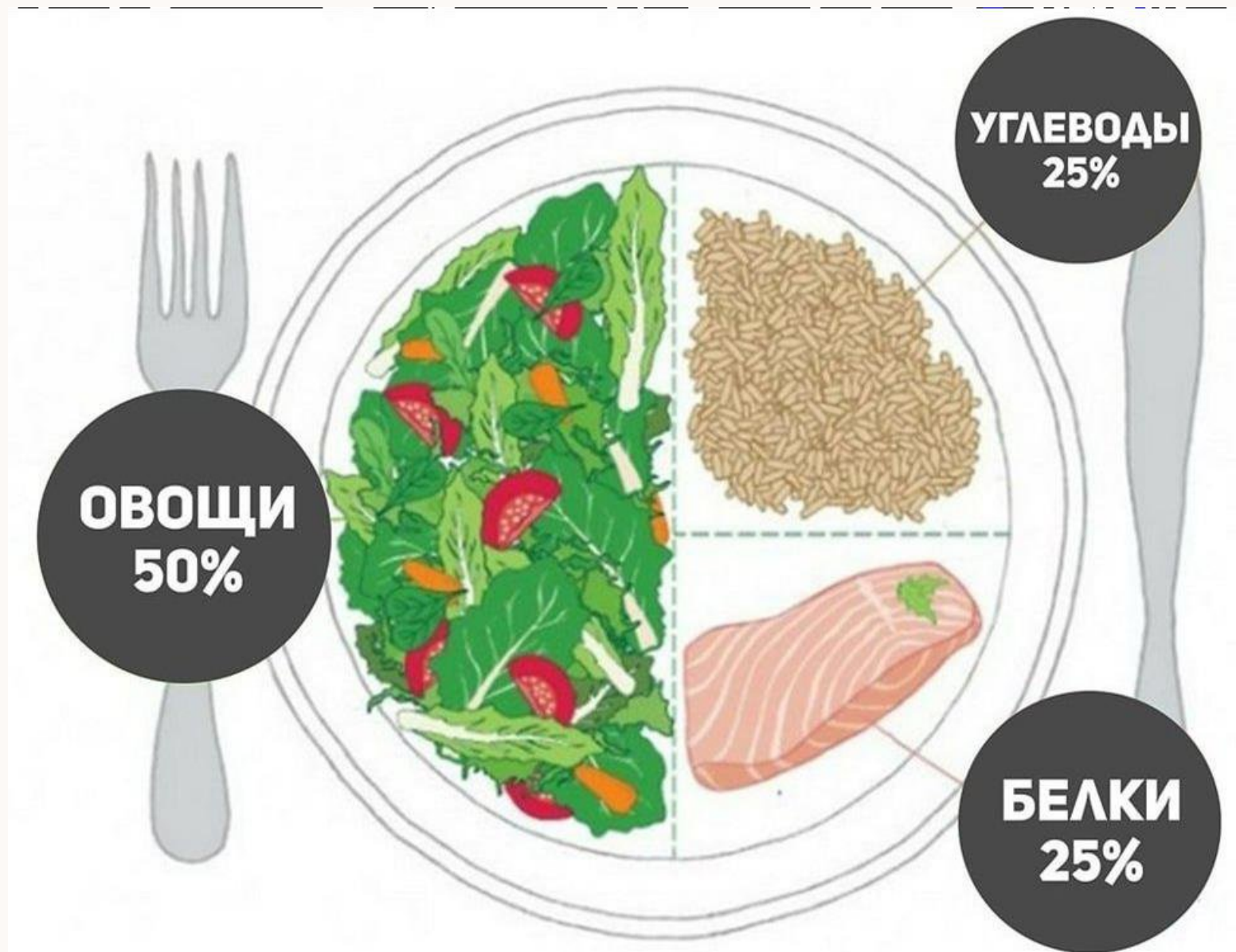


Пищевые
волокна



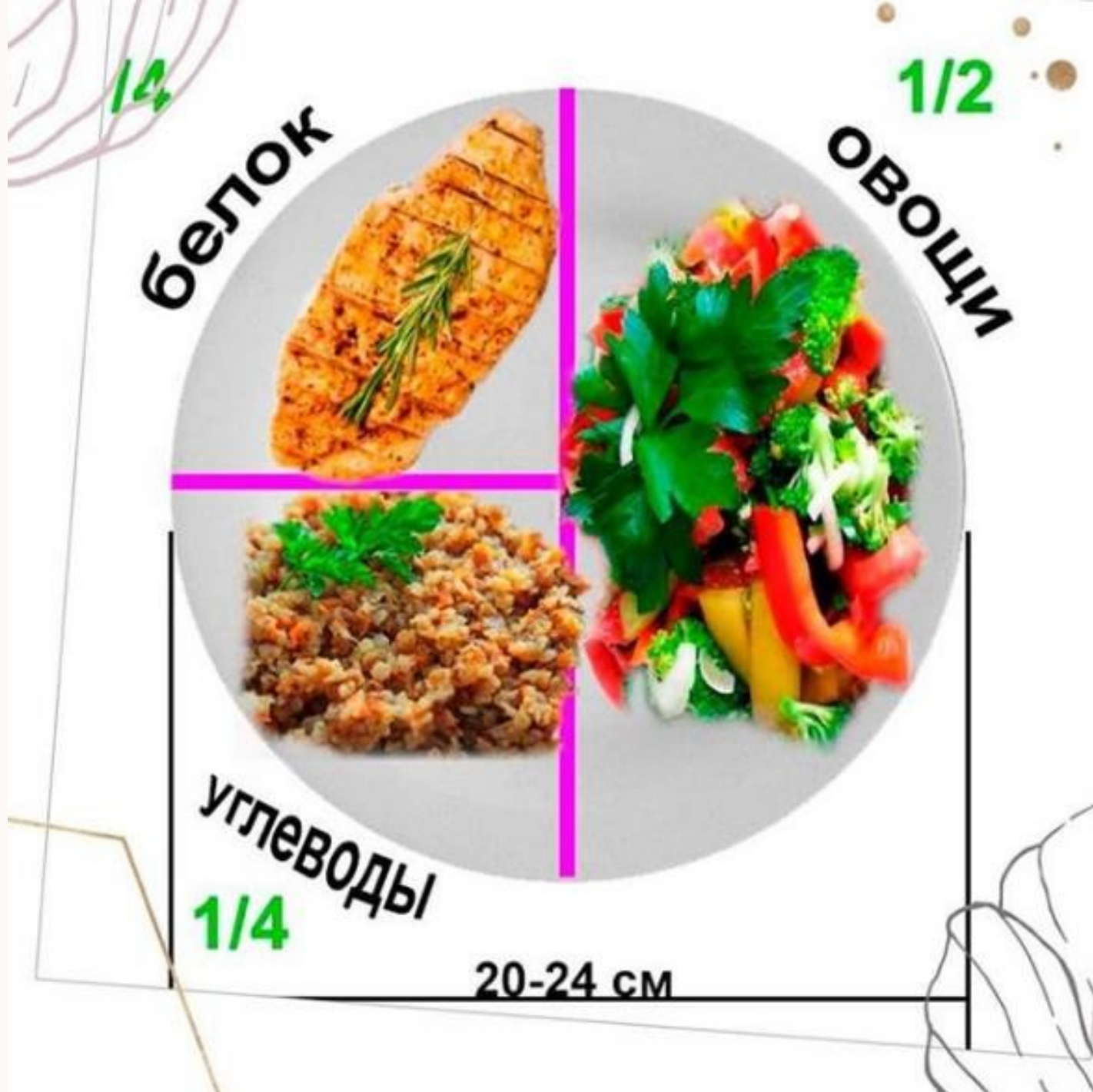
Служба
здоровья

ПРАВИЛО ТАРЕЛКИ





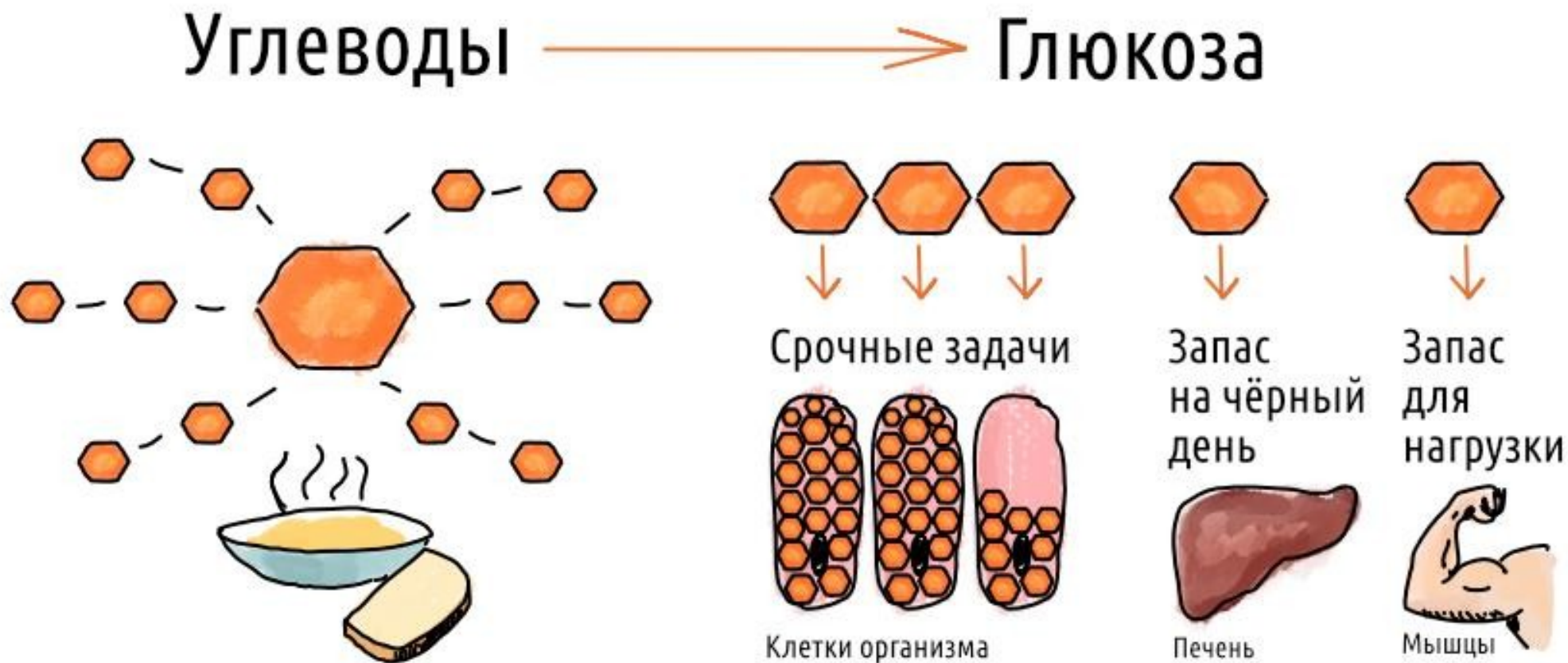
Служба
здоровья



ГРУППЫ ПРОДУКТОВ, СОДЕРЖАЩИЕ УГЛЕВОДЫ



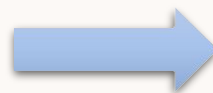
ЗАЧЕМ НАМ НУЖНЫ УГЛЕВОДЫ



ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА

не менее

24-35 г/сут.



(400-500 г
фруктов
и овощей)



- уменьшают энергетическую плотность пищи
- увеличивают объем пищи
- повышают чувство насыщения
- тормозят опорожнение желудка
- формируют гелеобразные структуры перевариваемых пищевых масс
- стимулируют желчеотделение
- **уменьшают абсорбцию холестерина, глюкозы, токсинов, желчных кислот**
- нормализуют состав кишечной микрофлоры
- уменьшают внутрикишечное давление.

ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ БЕЛОК



ГОВЯДИНА



ФИЛЕ КУРИНОЕ



ФИЛЕ ИНДЕЙКИ



ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ



МИНДАЛЬ



ЧЕЧЕВИЦА



ГОРОХ



ЛОСОСЬ



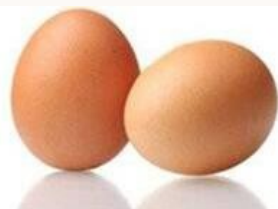
КРЕВЕТКИ



МИНТАЙ



ТУНЕЦ



ЯЙЦО КУРИНОЕ



СЫР



ТВОРОГ

ЖИРЫ

НАСЫЩЕННЫЕ
(ТВЕРДЫЕ)



содержат скрытые жиры:

колбасы, сосиски, паштеты, птица
с кожей, творожная масса, сыры
нежирная белковая еда: телятина,
птица без кожи, морепродукты,
нежирная рыба, творог, молочные
продукты, яйца

НЕНАСЫЩЕННЫЕ
(ЖИДКИЕ)



Растительные
масла
и рыбий жир

ДНЕВНИК ПИТАНИЯ

ЗАЧЕМ ОН НУЖЕН?

- ✓ Помогает контролировать питание и пищевые привычки
- ✓ Позволяет оценить реальное количество и правильность выбора продуктов



ДНЕВНИК ПИТАНИЯ ДОЛЖЕН СОДЕРЖАТЬ

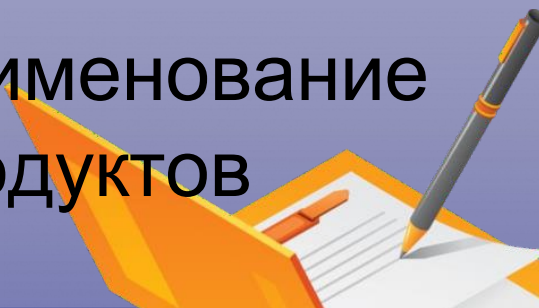
1

Время
приема
пищи



2

Наименование
продуктов



3

Количество
порций



4

Перекусы



ТРЕТИЙ ПРИНЦИП



**Особенно при
наличии СД , АГ,
других С.С.З и
ЦВБ**

ЧЕТВЕРТЫЙ ПРИНЦИП



Норма – не более 2 г в сутки
Na!!! (или 5 г. соли – 1 ч.л.)



1

может приводить к повышению
артериального давления



2

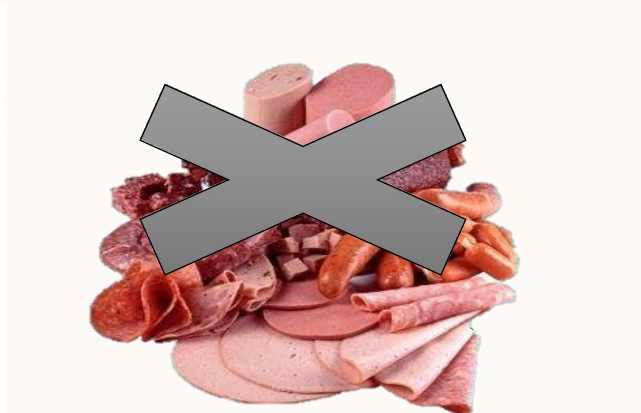
нарушает состояние внутренней поверхности
сосудов, делая её более рыхлой и восприимчивой
к отложению холестерина



3

задерживает жидкость в организме
(1гр натрия задерживает 200мл воды)

ПЯТЫЙ ПРИНЦИП



- **Удаляйте видимый жир, кожу с птицы**

- **Готовить пищу без жира, на пару,
в микроволновке, запекать, тушить.**

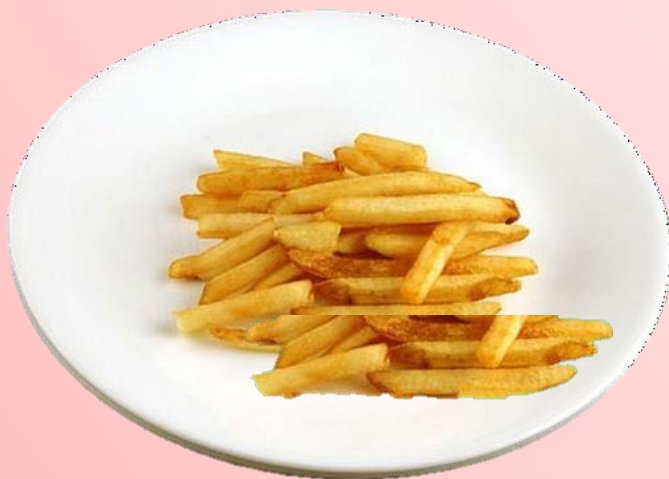
- **Избегать продуктов, содержащих насыщенные жиры, в т.ч «скрытые»
(колбасные изделия, паштеты, холодцы, мясные деликатесы).**

- **Овощи тушить на слабом огне, добавляя воду и небольшое количество
растительного масла**

- **Ограничение твердых жиров промышленных производств:
маргарины, кулинарные жиры**



100 грамм



316 ккал



133 ккал



80 ккал



100 грамм

200-270 ккал



130-200 ккал

ШЕСТОЙ ПРИНЦИП

Частота приемов пищи

- 3 основных приема пищи и 1-2 перекуса



Ужин не позднее, чем за 3-4 часа до сна

КАК ИЗМЕНИТЬ ПРИВЫЧКИ?

- **Приём пищи не менее 4–5 раз в день небольшими порциями.**
- **Не пропускать завтрак.**
- **Стакан воды без газа за полчаса до еды уменьшает аппетит.**
- **Не «заедать» плохое настроение.**
- **Не есть за «компанию».**
- **Покупать продукты по заранее составленному списку.**
- **Не покупать продукты в состоянии голода.**
- **Не бояться оставить на тарелке недоеденное.**



КАК ИЗМЕНИТЬ ПРИВЫЧКИ?

- **Ужинать за 4 часа до сна.**
- **Избегать рафинированных углеводов, все что содержит сахар (кондитерские изделия, изделия из муки высшего сорта).**
- **Готовить пищу без жира, на пару, в микроволновке, запекать, тушить.**
- **Избегать чтения, просмотра телепередач за едой, чтобы избежать переедания.**
- **Избегать продуктов, содержащих насыщенные жиры, в т.ч «скрытые» (колбасные изделия, паштеты, холодцы, мясные деликатесы).**



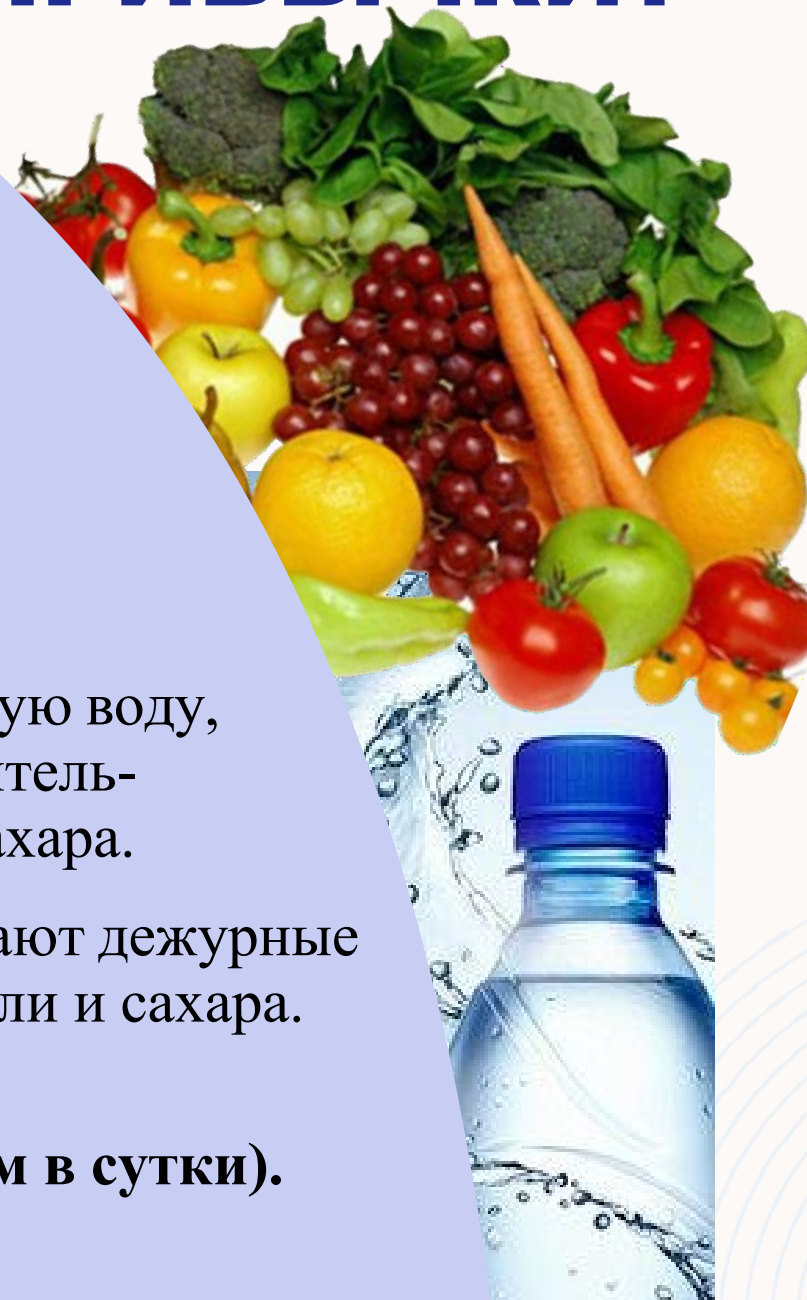
КАК ИЗМЕНИТЬ ПРИВЫЧКИ?

- Жарить не на масле, а в гриле, запекать в духовке или микроволновой печи
- При жарке на сковороде масло можно заменить бульоном или водой
- Использовать посуду с антипригарным покрытием
- Варить на пару
- Овощи тушить на слабом огне, добавляя воду
- И если без жира не обойтись, то использовать лучше кукурузное, оливковое, подсолнечное масло



КАК ИЗМЕНИТЬ ПРИВЫЧКИ?

- Сознательно выбирать **низкокалорийные продукты питания.**
- Есть **небольшими порциями.**
- Не есть **высококалорийные** соусы, подливы, салатные заправки, майонез, сливочное масло и маргарин.
- Пить **бескалорийные напитки:** обычную воду, газированную воду, несладкие прохладительные напитки, кофе и чай без молока и сахара.
- Редко питаться в **закусочных**, где подают дежурные блюда с высоким содержанием жира, соли и сахара.
- Ежедневно съедать **четыре порции фруктов и овощей**(не менее 500 грамм в сутки).



КАК ИЗМЕНИТЬ ПРИВЫЧКИ?

- **На десерт выбирать свежие фрукты, неподслащенные свежие фрукты, неподслащенное желе или мороженое из маложирного йогурта.**
- **Выбирать печеные, тушеные, вареные на пару или изготовленные в собственном соку, а не жареные блюда.**
- **Всегда брать только одну порцию и отказываться от добавки.**
- **Следить за выбором еды в ресторанах, в гостях или на приемах.**
- **Не пропускать регулярных приемов пищи.**



**У ВАС ВСЁ
ПОЛУЧИТСЯ!**

Я В ВАС ВЕРЮ!