

**Камышинский филиал ГАПОУ "Волгоградский медицинский колледж"**



**Ожирение**  
**(памятка)**

**г.Камышин ,2020**

**Ожирение** определяется как избыточное накопление жира, возникающее вследствие потребления калорий, уровень которых превышает расход энергии человеком. В развитии ожирения большую роль играет высокое потребление углеводов и жиров. Основным критерием диагностики этого состояния является индекс массы тела, который при показателях от 25 до 40 кг/м<sup>2</sup> расценивается как ожирение 1-2 степени, а если он более 40 кг/м<sup>2</sup>, то тогда имеет место ожирение крайней 4 степени. Это уже болезнь или так называемое морбидное ожирение.

Оно сопровождается нейрогуморальными и метаболическими нарушениями, а также изменениями функции органов. Проблема важна тем, что с ожирением связаны многие заболевания: метаболический синдром, сахарный диабет, гипертензия, дислипидемии, остеоартроз, ночное апноэ и поликистоз яичников. Даже небольшое превышение массы (всего на 10%) уже ведет к повышению смертности на 20%, увеличивая риск сердечно-сосудистой патологии и сахарного диабета. Таким образом, его можно рассматривать как социально значимое заболевание.

Лечение этого заболевания - трудная задача и прежде нужно выяснить причину. Формирование избыточного веса часто сопряжено с расстройствами пищевого поведения, которые имеют психологический характер.

Булимия - это психосоматическое расстройство, проявляющееся в неконтролируемом потреблении пищи, второе название этого расстройства - волчий голод. Приступы переедания провоцируются внешними воздействиями и болезнь может протекать в виде:

- приступообразного поглощения пищи в результате появившегося сильного аппетита;
- постоянного употребления больших объемов пищи;
- ночного питания, когда приступы появляются ночью.

Чаще всего больной старается избавиться от съеденной пищи рвотой или применением клизм и слабительных. Булимия с пристрастием к высокоуглеводной пище может наблюдаться при депрессиях. У женщин в лютеиновую фазу изменяются вкусовые пристрастия (появляется тяга к сладкому) повышается аппетит и развивается преходящая булимия.

Больным, у которых сниженная насыщаемость сопровождается тревожно-депрессивными расстройствами и булимией назначаются антидепрессанты. Также эффективна терапия регуляторами аппетита.

Диета при ожирении назначается всегда не зависимо от причины, его вызвавшей. Основывается она на принципах сбалансированного питания - содержит достаточное количество белка, витаминов и микроэлементов. Одновременно в рационе ограничивается количество жиров (за счет животных), соли (до 3-5 г), легко усваиваемых углеводов и свободной жидкости (это зависит от степени ожирения), в среднем 1-1,2 л. Ограничиваются также любые продукты, возбуждающие аппетит.

В ней используются низкокалорийные продукты: нежирная рыба, морепродукты, диетическое мясо, нежирный творог, молоко, яйца, которые содержат незаменимые аминокислоты и витамины. Не усваиваемая клетчатка и сложные углеводы представлены овощами, фруктами, крупами и злаками.

Ненасыщенные жирные кислоты больной получает за счет употребления растительных масел.

Важно правильное распределение калорий в течение дня. Связано это с тем, что в первой половине дня преобладают процессы распада жира, а после 18 часов ускоряется липосинтез (особенно ночью). Учитывая это, завтрак должен быть самым калорийным, поэтому может включать сложные и простые углеводы и белок. Менее калорийным является обед. За ужином, который должен быть совсем легким, можно съесть нежирное мясо/рыбу с овощным гарниром. Или же творог с кефиром. После ужина можно пить только воду или кефир.

Состав продуктов, а также белков, жиров и углеводов различается в зависимости от степени ожирения, однако, основные принципы питания сходны:

- включение овощей и фруктов - источников клетчатки и сложных углеводов.

Нужно ежедневно их употреблять, распределяя на все приемы пищи, поскольку клетчатка замедляет усвоение углеводов и жиров и процесс перехода углеводов в жиры. Она также препятствует росту глюкозы после еды и пиковому выбросу инсулина, который способствует отложению жира;

- обязательное употребление сложных углеводов (хлеб из цельного зерна, мюсли, злаки, крупы);

- введение белков за счет нежирного мяса, рыбы, яиц и молочных продуктов;

- полезные жиры в рационе представлены растительными маслами;

- исключение простых углеводов (сахар, мед, выпечка и прочее).

Потребность в сладком восполнять нужно ягодами и фруктами;

- отказ от алкоголя, усилителей вкуса, полуфабрикатов. Орешки, попкорн, семечки и чипсы, которые часто используются для перекусов, являются достаточно калорийными. Эти неучтенные калории сказываются на весе. Во время застолий нужно выбрать менее калорийные блюда;

- правильное приготовление пищи (тушение, отваривание, запекание).

Исключаются любые жареные блюда;

- последний прием пищи не позже, чем за 2 часа до отхода ко сну.

Диетотерапия предусматривает также правильный режим питания и выполнение некоторых правил:

- пятиразовый (или больше) прием пищи. Дробное питание маленькими порциями, включая перекусы, не дает развиться сильному чувству голода, предупреждает срыв и выход из диеты. Больные чаще имеют извращенный режим питания - едят редко, потребляют мало пищи утром, а поздно вечером - обильные порции. Обильные приемы пищи увеличивают объем желудка и усиливают всасывание углеводов и жиров;

- правильное распределение калорий: на завтрак - 30% суточной калорийности, на обед - до 40%, ужин - 10%, на перекусы также отводится по 10%;

- обязательное выполнение питьевого режима, если нет противопоказаний - 1,5-2 л/сутки;

- исключить прием пищи «на ходу» - чипсы, пирожки, бутерброды, сухарики;

При всех степенях ожирения назначается субкалорийная диета (содержит значительно меньше калорий, чем рацион здорового человека). Степень ограничения калорий зависит от степени ожирения и состояния больного.

**1 степень ожирения** характеризуется индексом массы тела 30,0 - 34. Пациенты на этом этапе не считают себя больными, у них нет жалоб со стороны других органов, но иногда они могут испытывать слабость и повышенную утомляемость. Однако, уже на этой стадии нужно начать борьбу с лишними килограммами, в противном случае может развиваться гиперинсулинемия, гиподисфункция яичников и нарушения менструального цикла.

Простые углеводы и сахар следует исключить полностью, заменив его сахарозаменителями. Норма употребления хлеба — 150 г. Суточная калорийность не более 1500 ккал. Снижение калорийности до такого уровня позволяет потерять за полгода 8% веса. При умеренном ожирении достаточно даже уменьшение ее на 500 ккал по сравнению с обычной калорийностью.

Исключаются:

- сдобные и слоеные изделия;
- жирные виды рыбы, икра и консервы;
- жирные сорта мяса и колбаса;
- соленые и маринованные овощи;
- жирное молоко, сметана, сливки, жирный творог;
- макаронные изделия.

**2 степень ожирения** отмечается превышение веса на 30-40% больше нормы и ИМТ составляет 35-39,9. Питание больных при этих двух стадиях схоже. Основой его являются сложные углеводы, имеющие низкий гликемический индекс (ГИ), это цельнозерновые продукты, многие овощи и фрукты. Все эти продукты богаты пищевыми волокнами. Овощи или фрукты должны включаться в рацион пять раз в день. Не менее двух раз в неделю нужно употреблять рыбу. Голодание противопоказано, поскольку может привести к депрессии.

**3 степень ожирения** ИМТ превышает 40. При 3 степени уже отмечается выраженная прибавка веса, что вызывает психофизический дискомфорт у больного, приводит к появлению сопутствующих заболеваний (опорно-двигательной, сердечно - сосудистой систем) и к сексуальным расстройствам. Самочувствие пациентов ухудшается, присутствует постоянная одышка, беспокоят боли в области сердца, слабость, снижается работоспособность. Осложнениями нарушенного обмена веществ являются сахарный диабет, панкреатит, гипертоническая болезнь, почечнокаменная болезнь.

Питание предусматривает большие ограничения калорийности. Снижение калорийности достигается урезанием «быстрых» углеводов и жиров. Ежедневный рацион составляют 80 г белков, 60 г жиров и 100 г углеводов. Суточная калорийность не более 1300 килокалорий. Иногда рекомендуется уменьшение ее до 1000 ккал и больше - 650-850 ккал. Это, так называемые, редуцированные диеты. Такое питание может быть назначено на непродолжительное время (максимум 3 месяца), а сам пациент должен находиться под контролем врача.

Недопустимо употребление (даже изредка):

- кондитерских изделий, сладостей;
- любых сладких напитков;
- мороженого;
- сладких фруктов (бананы, виноград) и сухофруктов;

- сахара, меда, выпечки (сахар заменяется ксилитом, сорбитом, сластилином);

- продукты, усиливающие аппетит (острые соусы, копчености и приправы).

Крахмалистые овощи лучше исключить из рациона совсем, к ним относятся: картофель, брюква, морковь, кукуруза, тыква, топинамбур, свекла, зрелые бобы и горох, патиссоны, кабачки, корень пастернака и петрушки, редька, редис. Однако в повседневной жизни это бывает трудно сделать, поэтому нужно употреблять их как можно реже. Разумеется, картофель, как самый высоко крахмалистый овощ, полностью исключается из рациона.

Норма употребления жидкости индивидуальна, обычно не более 1-1,2 л в день. Употребление соли также существенно ограничивается (3 г в день). В связи с этим противопоказаны соленья и консервы. Значительно ограничивается употребление белого хлеба, макаронных изделий, саго, белого риса, манной крупы.

Меню питания может содержать:

- овощи (зеленый горошек, лук, огурец, кольраби, баклажан, капуста, сельдерей, морская капуста, зеленые салаты, щавель, ботва овощей, укроп, сладкий перец, петрушка, грибы, цикорий, шпинат, чеснок);

- диетические сорта хлеба (с отрубями, зерновой, грубого помола);

- крупы гречневая, овсяная, добавляемые в суп;

- незрелые бобовые (зеленая фасоль, зеленый горошек);

- груши, яблоки, цитрусовые, киви, ананасы, сливы.

Составляя меню диеты при ожирении 3 степени, нужно учитывать не только запрещенные продукты, но и не превышать объемы одноразовых порций и количество продуктов, разрешенных на день:

- кисломолочные напитки 300 мл;

- нежирный творог 100 г;

- сливочное масло 5-10 г;

- одно яйцо;

- фрукты 200 г;

- разрешенные овощи 200-300 г.

Завтрак	90 г отварного мяса курицы; 150 г салата; чай с молоком без сахара.
Второй завтрак	яблоко
Обед	200 г борща; 150г овощного рагу или тушеной капусты; 100 г отварной рыбы, компот
Полдник	молоко
Ужин	90 г мясного рулета с зеленым горошком; зеленый чай
На ночь	кефир

При этом еженедельно рекомендуется устраивать разгрузочные дни - кефирный, яблочный, овощной, творожный.

Диета обеспечивает медленное похудение. Нельзя стремиться быстро сбросить вес. Выполнять диету нужно под наблюдением специалиста, и при этом возможна медикаментозная коррекция метаболизма и воздействие на повышенный аппетит. Обязательны физические нагрузки, уровень которых также определит

специалист с учетом сопутствующей патологии, но всем больным без исключения рекомендуется ежедневная ходьба по 45 минут.

Ожирение и сахарный диабет очень связаны. Риск появления сахарного диабета при третьей степени ожирения увеличится в 10 раз. Если человек ведет малоподвижный образ жизни и потребляет преимущественно углеводную пищу, для переработки глюкозы нужно больше инсулина. Поджелудочная железа работает в усиленном режиме, что истощает ее и влечет развитие сахарного диабета.

Полезным считается морковный, свекольный и томатный сок, без консервантов и добавок, сок из сельдерея.

Питание при ожирении и сахарном диабете основано на значительном ограничении углеводов. Это относится и к сладким фруктам. Допустимое их количество зависит от степени нарушения углеводного обмена. При наличии сахарного диабета выбирают фрукты с низким гликемическим индексом (низким считается ГИ менее 55).

К таким фруктам относят: грейпфруты, бруснику, алычу, яблоки, абрикосы, клюкву, сливы, вишню, персики, облепиху, смородину, крыжовник. Допустимая дневная норма этих фруктов 200 г.

Больным следует поддерживать здоровую микрофлору кишечника, поскольку от этого зависит качество пищеварения и усвояемость веществ. Качество микрофлоры улучшается при достаточном количестве клетчатки и употреблении ферментированных продуктов (квашеная капуста и прочие квашеные овощи, свекольный квас, чайный гриб, квашеные фрукты).

Разрешенные продукты:

- нежирная рыба, мидии, креветки, кальмары и другие низкокалорийные морепродукты, которые готовят путем отваривания или запекания;

- нежирное мясо (говядина, кролик, курица и индейка), готовят таким же способом;

- крупы - бурый рис, гречневая, рис басмати, овсяная. Каши варят на воде и употребляют порцию в 2 раза меньше привычной. Частота употребления каш уменьшается при 2 и 3 степени заболевания;

- овощные супы, щи, борщ, приготовленные на воде, овощном отваре или вторичном мясном бульоне;

- бобовые с низким гликемическим индексом можно включать в рацион несколько раз в неделю: стручковая зеленая фасоль, соя, зеленая и красная чечевица. Зрелые бобовые следует ограничить;

- белки яиц;

- зерновой хлеб и с бездрожжевой с отрубями;

- орехи кешью и арахис, которые имеют ГИ 15, можно иногда позволять себе как дополнение к салатам;

- овощи и фрукты в целом 500 г в день.

Дополнительно к фруктам можно употреблять курагу и чернослив, которые имеют ГИ 40, отруби, семена кунжута и льна, как источник клетчатки;

- из овощей (зеленый горошек, лук, огурец, кольраби, баклажан, капуста, сельдерей, морская капуста, кабачки, зеленые салаты, редис, редьку, репа, щавель (редко, если повышен уровень мочевой кислоты), ботва овощей, укроп, сладкий перец, петрушка, грибы, цикорий, шпинат, чеснок). Морковь, картофель и тыква в

вареном виде имеют высокий гликемический индекс - их стоит исключить. Но можно употреблять сырую морковь и свеклу;

- нежирный творог и молочные продукты, это касается и твердых сыров. Для заправки салатов можно использовать натуральный йогурт, используя 2 столовые ложки. Его калорийность в несколько раз ниже того же количества растительного масла.

-для заправки салатов нужно использовать нерафинированные растительные масла (оливковое, кунжутное или льняное, кукурузное), но в количестве 1 ст. л. в день, учитывая очень высокую калорийность;

- некрепкий чай с фруктозой, травяные чаи, зеленый чай, столовая вода, настой шиповника, овощные соки, имеющие более низкую калорийность и соки несладких фруктов (апельсиновый, гранатовый, яблочный).

**Таблица разрешенных продуктов**

	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал
<b>Овощи и зелень</b>				
зелень	2,6	0,4	5,2	36
баклажаны	1,2	0,1	4,5	24
кабачки	0,6	0,3	4,6	24
капуста	1,8	0,1	4,7	27
капуста брокколи	3,0	0,4	5,2	28
капуста цветная вареная	1,8	0,3	4,0	29
лук репчатый	1,4	0,0	10,4	41
морковь	1,3	0,1	6,9	32
огурцы	0,8	0,1	2,8	15
перец салатный	1,3	0,0	5,3	27
редис	1,2	0,1	3,4	19
редька белая	1,4	0,0	4,1	21
редька красная	1,2	0,1	3,4	20
редька черная	1,9	0,2	6,7	35
салат	1,2	0,3	1,3	12
свекла	1,5	0,1	8,8	40
соя	34,9	17,3	17,3	381
спаржа	1,9	0,1	3,1	20
помидоры	0,6	0,2	4,2	20
топинамбур	2,1	0,1	12,8	61
тыква	1,3	0,3	7,7	28
чеснок	6,5	0,5	29,9	143
чечевица	24,0	1,5	42,7	284
щавель	1,5	0,3	2,9	19
<b>Фрукты</b>				
авокадо	2,0	20,0	7,4	208
апельсины	0,9	0,2	8,1	36

гранат	0,9	0,0	13,9	52
грейпфрут	0,7	0,2	6,5	29
груши	0,4	0,3	10,9	42
киви	1,0	0,6	10,3	48
лимоны	0,9	0,1	3,0	16
манго	0,5	0,3	11,5	67
мандарины	0,8	0,2	7,5	33
нектарин	0,9	0,2	11,8	48
персики	0,9	0,1	11,3	46
яблоки	0,4	0,4	9,8	47
<b>Ягоды</b>				
крыжовник	0,7	0,2	12,0	43
смородина красная	0,6	0,2	7,7	43
смородина черная	1,0	0,4	7,3	44
<b>Грибы</b>				
грибы	3,5	2,0	2,5	30
<b>Орехи и сухофрукты</b>				
кунжут	19,4	48,7	12,2	565
семена льна	18,3	42,2	28,9	534
семена пажитника	23,0	6,4	58,3	323
<b>Крупы и каши</b>				
гречневая крупа (ядрица)	12,6	3,3	62,1	313
овсяная крупа	12,3	6,1	59,5	342
овсяные хлопья	11,9	7,2	69,3	366
пшеничная крупа	11,5	3,3	69,3	348
<b>Молочные продукты</b>				
молоко обезжиренное	2,0	0,1	4,8	31
йогурт натуральный 2%	4,3	2,0	6,2	60
<b>Сыры и творог</b>				
творог 0.6% (маложирный)	18,0	0,6	1,8	88
творог тофу	8,1	4,2	0,6	73
<b>Мясные продукты</b>				
говядина	18,9	19,4	0,0	187
кролик	21,0	8,0	0,0	156
<b>Птица</b>				
куриное филе	23,1	1,2	0,0	110
индейка	19,2	0,7	0,0	84
<b>Рыба и морепродукты</b>				
рыба	18,5	4,9	0,0	136
кальмары	21,2	2,8	2,0	122
мидии	9,1	1,5	0,0	50



морская капуста	0,8	5,1	0,0	49
<b>Масла и жиры</b>				
масло льняное	0,0	99,8	0,0	898
масло оливковое	0,0	99,8	0,0	898
масло подсолнечное	0,0	99,9	0,0	899
<b>Напитки безалкогольные</b>				
чай зеленый	0,0	0,0	0,0	-

\* данные указаны на 100 г продукта

### **Полностью или частично ограниченные продукты**

Прежде всего, питание при избыточном весе не должно содержать:

- продуктов с высоким гликемическим индексом;
- фаст-фуда (жареные пирожки, картофель фри, чипсы и прочее), который не только является высококалорийным продуктом, но и содержит опасную дозу канцерогенов, поскольку масло для его приготовления используется по несколько десятков раз;
- жирные сорта свинины, утку, гуся, транс-жиры, животные жиры, копчености, консервы в масле, колбасы, пальмовое и кокосовое масло;
- жареных блюд в виду высокой калорийности. Калорийность этих продуктов возрастает в 1,3 раза;
- жирные молочные продукты;
- белый рис, макароны, манную крупу, изделия с тестом;
- выпечку из любого теста;
- кондитерские изделия, мороженое;
- ограничить соль.

### **Таблица запрещенных продуктов**

	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал
<b>Овощи и зелень</b>				
бобы	6,0	0,1	8,5	57
фасоль	7,8	0,5	21,5	123
<b>Фрукты</b>				
бананы				
<b>Ягоды</b>				
виноград				
<b>Орехи и сухофрукты</b>				
орехи				
изюм				
кешью				
семечки подсолнечника				
<b>Крупы и каши</b>				
манная крупа				
рис белый				
<b>Мука и макаронные изделия</b>				
макароны				

<b>Кондитерские изделия</b>				
варенье				
джем				
конфеты				
крем кондитерский				
печенье				
<b>Мороженое</b>				
мороженое				
<b>Торты и шоколад</b>				
торт				
шоколад				
<b>Сырье и приправы</b>				
горчица				
майонез				
мед				
<b>Молочные продукты</b>				
молоко 3.6%				
молоко 4.5%				
сливки				
сметана 25% (классическая)				
<b>Сыры и творог</b>				
сыр	24,1	29,5	0,3	363
творог 11%	16,0	11,0	1,0	170
творог 18% (жирный)	14,0	18,0	2,8	232
<b>Мясные продукты</b>				
свинина	16,0	21,6	0,0	259
свиная печень	18,8	3,6	0,0	108
свиные почки	13,0	3,1	0,0	80
свиной шпик	1,4	92,8	0,0	841
сало	2,4	89,0	0,0	797
говяжья печень	17,4	3,1	0,0	98
говяжьи почки	12,5	1,8	0,0	66
говяжьи мозги	9,5	9,5	0,0	124
<b>Колбасные изделия</b>				
колбаса п/копченая	16,2	44,6	0,0	466
колбаса с/копченая	9,9	63,2	0,3	608
сардельки	10,1	31,6	1,9	332
сосиски	12,3	25,3	0,0	277
<b>Птица</b>				
курица копченая	27,5	8,2	0,0	184
утка	16,5	61,2	0,0	346
утка копченая	19,0	28,4	0,0	337
гусь	16,1	33,3	0,0	364
<b>Рыба и морепродукты</b>				

рыба копченая	26,8	9,9	0,0	196
рыба соленая	19,2	2,0	0,0	190
икра красная	32,0	15,0	0,0	263
икра черная	28,0	9,7	0,0	203
рыбные консервы	17,5	2,0	0,0	88
треска (печень в масле)	4,2	65,7	1,2	613
<b>Масла и жиры</b>				
масло сливочное	0,5	82,5	0,8	748
жир животный	0,0	99,7	0,0	897
жир кулинарный	0,0	99,7	0,0	897
<b>Напитки безалкогольные</b>				
кофе растворимый сухой	15,0	3,5	0,0	94
чай черный	20,0	5,1	6,9	152

\* данные указаны на 100 г продукта

#### **Меню (Режим питания):**

- 1) не старайтесь сразу резко ограничить все продукты;
- 2) в период адаптации нужно уменьшить порции в 2 раза и исключить мучные, сладкие изделия и сахар, а также уменьшить количество хлеба. Даже такие ограничения дадут результат.
- 3) через 1-2 недели постепенно сократите частоту употребления каш, заменив овощными гарнирами.
- 4) если питание будет разнообразным, и вы продумаете все блюда, которые можно использовать при появлении чувства голода, то это поможет избежать срывов. Это может быть нежирный творог, тушеные кабачки, зеленый горошек, небольшая порция чечевицы, хлебцы из отрубей, отруби с кефиром и ягодами, яблоки или грейпфруты.

Завтрак	каша овсяная; овощи тушеные; зеленый чай
Второй завтрак	апельсин
Обед	салат из овощей; паровые куриные котлеты хлебец; сок.
Полдник	омлет с грибами
Ужин	запеченная рыба; салат из цветной капусты с добавлением морской капусты; чай из мяты
На ночь	кефир

Для детей

Для алиментарного (конституционально-экзогенного) ожирения у детей характерно равномерное накопление жировой ткани. Эта форма встречается у 90% в возрасте до одного года. С возрастом имеет место небольшая степень избытка веса. В пубертатный период девочки еще больше набирают вес. Количество жировых клеток у ребенка зависит от генетического фактора, а на размеры

жировых клеток уже влияет алиментарный фактор. Избыточное питание в критический пубертатный период приводит к увеличению их размеров.

Трудности организации питания детей, страдающих этой патологией, заключаются в том, что с одной стороны детский организм должен получать витамины, макро- и микроэлементы, достаточное количество белков. С другой - детей, склонных к набору веса, нужно ограничить в питании. Это должно произойти за счет углеводов (преимущественно легкоусвояемых) и жиров.

Как можно реже нужно предлагать булочки, конфеты, печенье, варенье и прочие сладости. Блюда из картофеля, макарон и блюда из теста (вареники, пельмени, блины, оладьи) нужно включать в меню очень редко. Следует исключить бараний, свиной, говяжий жиры и маргарин. Овощи и несладкие фрукты должны превалировать в рационе.

При таких ограничениях питание становится гипокалорийным, а снижение калорийности вызывает расходование жира из депо. На ранних стадиях заболевания легче и быстрее нормализуется обмен веществ и снижается вес. Обычно калорийность питания снижается на 200-600 ккал. Не следует резко ограничивать и быстро снижать калорийность. Это может вызвать слабость у ребенка и головную боль.

Диета для детей с ожирением предусматривает:

- питание 6 раз в сутки и небольшими порциями. Перерывы между едой в 2,5-3 часа подавляют чувство голода и снижают аппетит, поэтому ребенок не съест в очередной прием большой объем пищи. Ужин не позднее 19 часов и должен быть легким;

- блюда с высокой калорийностью давать в первой половине дня. Завтрак и обед может состоять из мясных и рыбных блюд, а ужин - из овощных и молочных;

- неспешный прием пищи и тщательное пережевывание. При этом чувство сытости наступает быстрее, и ребенок не будет переедать.

Детское диетическое питание должно включать возрастную норму белка, получаемого из творога, йогурта, мяса, рыбы, кефира, молока. Трехлетние дети должны съедать 80 г мяса в день, дошкольники - 100 г, с 7-12 лет до 150 г мяса. Творог должен ежедневно присутствовать в рационе в количестве 50-80 г. Молочные продукты в количестве 400-600 мл.

Полезны овощные соки, поскольку менее калорийны: томатный, свекольный, морковный, капустный или микс соков. Супы нужно варить вегетарианские, а раз в неделю на некрепком мясном бульоне. Чтобы разнообразить питание ребенка, из рыбы и мяса готовят паровые биточки, котлеты, кнели и тефтели.

Диетические блюда для детей, страдающих ожирением и технологию их приготовления можно найти в справочниках по лечебному питанию, но многие дети любят овощи, но возможно из перечня блюд удастся выбрать наиболее приемлемое для ребенка.

Можно приготовить овощное рагу, соте из баклажанов, морковь под соусом, запеканку из капусты, капустные, морковные, свекольные или кабачковые котлеты, капустный шницель, отварную рыбу с цуккини и нежирной сметаной, котлеты рыбные с овощным гарниром, творог с зеленью, омлет со стручковой фасолью или кабачками (помидорами). На десерт можно предложить клюквенное или лимонное желе с ксилитом.

Детям старшего возраста назначаются разгрузочные дни один раз в неделю с калорийностью пищи 600-800 ккал. Это могут быть стандартные разгрузочные диеты: молочные, яблочные, творожные, кефирные.

Противопоказано лечение голодом, поскольку в организме ребенка усиливаются катаболические процессы, а это может угнетать рост и нарушать созревание организма.

Двигательная активность ребенка также является важным лечебным фактором. Физические нагрузки значительно повышают интенсивность обмена веществ и ускоряют потерю веса.

#### **Плюсы и минусы**

<b>Плюсы</b>	<b>Минусы</b>
-Включает разнообразные продукты и помогает снизить вес. - Правильная организация режима питания исключает появление чувства голода. - Частый прием пищи не позволяет пациенту потреблять большие порции	- Трудности в выполнении режима питания для работающих людей. - Отсутствие простых углеводов трудно переносится. - Необходимость постоянного соблюдения