

- Острые закуски, соусы, пряности, возбуждающие аппетит, – ограничить употребление.
- Частые приёмы пищи – до 5-6 раз в день в небольших количествах.
- Не рекомендуют начинать лечение с очень строгих диет и разгрузок. Лучше начать с ограничения рациона и калорийности.
- 1-2 раза в неделю проводить разгрузочные дни, но строго по рекомендации врача.

Чем выше индекс массы тела, тем сильнее сокращают привычный рацион, но с условием сохранения описанных выше принципов. Приём пищи должен быть дробным (4-5 раз), регулярным (есть в одно и то же время) и не поздним (за 2-3 ч до сна).

Людам с индексом массы тела 25-35 следует снизить калорийность на 300-500 ккал, а с индексом 35 и более – на 500-1000 ккал.

<b>Творожный</b>	500 г 9% творога с двумя стаканами кефира на пять приёмов
<b>Кефирный</b>	1,5 л кефира на пять приёмов в течение дня
<b>Арбузный или яблочный</b>	1,5 кг арбуза без корки или 1,5 кг яблок (других ягод или фруктов) на пять приёмов в день
<b>Калиевый</b>	500 г кураги и чернослива (размоченные) на пять приёмов
<b>Молочный</b>	6 стаканов тёплого молока на весь день
<b>Рыбный или мясной</b>	400 г отварной рыбы или 400 г отварного нежирного мяса (говядина, телятина, курица) в течение дня на четыре приёма с капустным листом
<b>Салатный</b>	1,5 кг свежих овощей в виде салата с добавлением растительного масла (1 ст.л.)

### **КАК КОНТРОЛИРОВАТЬ МАССУ ТЕЛА И КАКУЮ ДИЕТУ НУЖНО СОБЛЮДАТЬ ПРИ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЕ С УЧЁТОМ СОПУТСТВУЮЩИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ФАКТОРОВ РИСКА**

При сопутствующей АГ и сердечной недостаточности в рационе должно быть увеличено количество продуктов с солями калия (печёный картофель, кабачки, тыква, курага, чернослив) и магния (каши, орехи). Необходимо резко ограничить употребление поваренной соли.

При повышенном уровне холестерина в крови надо уменьшить потребление субпродуктов и яиц - основных поставщиков холестерина.

Надо употреблять постные сорта мяса, низкожирные молочные продукты (молоко, йогурт, творог, кефир), есть больше овощей и фруктов: это способствует снижению уровня холестерина в крови. Витамины, микроэлементы и органические кислоты овощей и фруктов благоприятно влияют на обмен жиров (группа В) и проницаемость сосудистой стенки (витамины С и Р). Исключить из рациона сливочное масло в чистом. Продукты надо не жарить, а запекать, тушить, готовить на пару; салаты заправлять растительным маслом вместо сметаны и майонеза.



При сочетании избыточной массы тела с мочекаменной болезнью, подагрой, остеохондрозом целесообразно исключить из рациона мясные и рыбные бульоны и ограничить потребление мяса до 2-3 раз в неделю. На ночь можно выпивать стакан сока или минеральной воды, чтобы снизить концентрацию утренней порции мочи. Полезно есть цитрусовые.

При воспалительных изменениях в пищеварительном тракте (гастрит, энтерит, колит) можно употреблять те же продукты и в том же количестве, но только в отварном, запечённом, протёртом виде.

В зависимости от характера сопутствующей патологии рацион полного человека должен меняться. Основной же принцип диетотерапии - снижение энергетической ценности суточного рациона - остаётся.



# ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

**БУ "РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ, ЛФК И СМ" МИНЗДРАВА ЧУВАШИИ**

## **ИЗБЫТОЧНАЯ МАССА ТЕЛА - ФАКТОР РИСКА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

**памятка для населения**

*Подготовлено с использованием материалов:  
«Школа здоровья. Здоровое сердце»: материалы для пациентов/  
под ред. Р.Г. Оганова. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2009*

Современный человек нарушает принципы сбалансированного рационального питания и подвержен многим «болезням обмена веществ»: ожирению, атеросклерозу, подагре, сахарному диабету, желчнокаменной и мочекаменной болезни и другие.

Сердечно-сосудистая система при ожирении страдает раньше и чаще остальных, что связано с отложением жира в области сердечных мышц, а также со смещением сердца в результате высокого стояния диафрагмы. Избыточная масса тела - одна из причин повышения АД.

У больных, страдающих ожирением, нередко нарушены функции дыхания, из-за этого у них выражена предрасположенность к воспалительным процессам дыхательной системы: ларингитам, трахеитам, бронхитам, пневмонии. Особенно тяжело эти процессы протекают у курильщиков.

В ротовой полости развиваются пародонтоз, кариес и другие заболевания, желудок часто растянут и опущен, в результате изменяется моторика кишечника; как результат - вздутие, запор, газообразование. При значительном ожирении может возникнуть расширение геморроидальных вен. Кроме того, наблюдают нарушение функции поджелудочной железы, изменения в составе жёлчи с накоплением в ней холестерина, ожирение печени, что усугубляет дислипидемию и способствует развитию атеросклероза. Болезни почек и мочевыводящей системы при ожирении обусловлены нарушениями водно-солевого обмена: признаками задержки воды в организме и отёками.

Повышенные нагрузки на суставной и связочный аппарат приводят к изменениям опорно-двигательного аппарата (обменные артриты, остеохондроз). Нередко развивается варикозное расширение вен, тромбофлебиты.



### КАК РАССЧИТАТЬ ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА? СТЕПЕНИ ОЖИРЕНИЯ?

Оптимальная масса тела – это наилучшая для здоровья человека масса тела. Надлежащая (идеальная) масса тела – расчётная величина. Существуют разные формулы. Можно использовать простую формулу для определения массы тела:

- для мужчин = рост (см) – 100;
- для женщин = рост (см) – 105.

Чаще всего используют индекс Кетле (индекс массы тела – ИМТ):

**ИМТ = масса тела (кг) : рост<sup>2</sup> (м<sup>2</sup>)**

- с 19 до 34 лет – ИМТ = 20-25 единиц (кг/м<sup>2</sup>),
- 35-44 года – ИМТ = 21-26 единиц (кг/м<sup>2</sup>),
- 45-54 года – ИМТ = 22-27 единиц (кг/м<sup>2</sup>),
- 55-64 года – ИМТ = 23-28 единиц (кг/м<sup>2</sup>),
- > 65 – ИМТ = 24-29 единиц (кг/м<sup>2</sup>).

Об избыточной массе тела можно говорить, если ИМТ превышает 25-29 единиц (кг/м<sup>2</sup>) в зависимости от возраста. При индексе массы тела 30-39 развивается клиническая (I-II степени), при 40 и более - осложнённые формы ожирения (III степень).

### КАК РАССЧИТАТЬ ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА? СТЕПЕНИ ОЖИРЕНИЯ?

Различают два типа ожирения: абдоминальное верхнее, или по мужскому типу («яблоко»), и нижнее, по женскому типу («груша»). Для абдоминального ожирения характерно отложение жировой ткани в верхней части туловища и живота. Оно связано с генетической предрасположенностью, гормональным фоном и другими факторами, может сформироваться как у мужчин, так и у женщин.



**Абдоминальное ожирение особенно опасно для развития сердечно-сосудистых заболеваний.**

**Ожирение по женскому типу («груша»)** связано с отложением жира в нижней части тела (бедро, голень). Развитие мышц слабое. Типичными осложнениями при данном типе ожирения являются дегенеративные изменения опорно-двигательного аппарата.

Одним из важных показателей массы тела является окружность талии (ОТ). Чтобы определить тип ожирения, нужно измерить окружности талии и бедер и рассчитать их соотношение: окружности талии/окружности бедер. При абдоминальном ожирении указанное соотношение у мужчин превышает 1,0; у женщин - 0,85.

Верхние значения ОТ для мужчин – 102см, а для женщин – 88см. Идеальные параметры для мужчин < 94 см, для женщин < 80см. Окружность талии – один из ключевых параметров абдоминального ожирения.

**Избыточная масса тела – хроническое состояние, на него можно успешно воздействовать только при изменении питания и повышении физической активности в течение долгого времени, а возможно, и всей жизни.**

### КОРРЕКЦИЯ ЛИШНЕЙ МАССЫ ТЕЛА С ПОМОЩЬЮ ДИЕТЫ

При выборе диеты важно, чтобы питание было сбалансированным. Для нормальной жизнедеятельности организму необходимы аминокислоты, ПНЖК, минералы и витамины при снижении калорийности до 1800 ккал и ниже.

Необходимо потреблять достаточное (оптимальное) количество необходимого для организма белка - до 100-110 г в день (15-25% калорийности). Низкобелковые диеты вызывают нарушения со стороны печени, сердечно-сосудистой системы и других органов.

Необходимо достаточное количество жира - до 40-50 г в день (20-30% калорийности). Лучше исключить из диеты легкорастворимые, быстро всасывающиеся сахара.



### ПРИНЦИПЫ ДИЕТЫ ПРИ ЛЕЧЕНИИ ОЖИРЕНИЯ

- Легкоусвояемые углеводы, сахар - до 30 г/сут (шесть кусочков или чайных ложек). Имеется в виду не только сахар в чистом виде, но и варенье, джем, мёд, компоты, конфеты и т.п. Кондитерские изделия следует полностью исключить.
- Крахмал содержащие продукты: хлеб, изделия и блюда из круп, картофеля - ограничить употребление. Белый хлеб калорийнее, чем чёрный и хлеб с отрубями. Ежедневно можно съедать до трёх кусочков чёрного или двух кусочков белого хлеба. Хлеб можно заменить порцией каши или картофеля. Макароны лучше исключить.
- Белковые продукты: мясо, рыба, птица, яйца, молочные продукты - до 250-300 г в день. Людям, давно страдающим ожирением, противопоказаны низкобелковые диеты: это может привести к нарушениям со стороны работы печени, сердечно-сосудистой системы. Лучше отдать предпочтение продуктам с наименьшей жирностью: они менее калорийны. Необходимо срезать видимый жир, снимать кожицу с курицы, убирать пенку с молока и т.д.
- Овощи (кроме картофеля) и несладкие фрукты (пять порций в день) необходимо употреблять в большом количестве. Эти продукты и блюда, приготовленные из них, низкокалорийные, и в то же время они создают чувство сытости. Предпочтение следует отдавать кислым сортам фруктов и листовым овощам (цитрусовые, ягоды, яблоки, капуста, салат, шпинат и т.д.).
- Жир, особенно животного происхождения, - ограничить употребление. Бутерброды лучше готовить без сливочного масла. В каши также не нужно добавлять сливочное масло - лучше готовить на снятом молоке.
- Поваренная соль для нормализации водно-солевого обмена как в чистом виде (при приготовлении пищи), так и в продуктах (соления, маринады, солёная рыба и т.д.) - ограничить употребление.

