

ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ С ИЗБЫТОЧНОЙ МАССОЙ ТЕЛА И ОЖИРЕНИЕМ

Занятие 1: Здоровое питание — общие принципы и основа контроля веса

- Введение в проблему избыточного веса и диагностика (ИМТ, ОТ)
- Состав рациона (белки, жиры, углеводы) и «Правило тарелки»
- Входное тестирование знаний и организация самоконтроля

Отделение медицинской профилактики



Санкт-Петербургское
государственное бюджетное
учреждение здравоохранения
«Городская поликлиника N° 78»

Цели и ключевые задачи первого занятия Школы здоровья

ГЛАВНАЯ ЦЕЛЬ

Повышение информированности о принципах рационального питания и формирование практических навыков самоконтроля веса для профилактики осложнений.

КЛЮЧЕВЫЕ ТЕМЫ

- Понятие ожирения как хронического заболевания
- Методы самостоятельной оценки: ИМТ и окружность талии
- Роль макронутриентов (белки, жиры, углеводы)
- Основы гипокалорийного рациона и энергетический баланс

ПРАКТИЧЕСКИЕ НАВЫКИ

- ✓ Прохождение входного тестирования знаний
- ✓ Освоение «Правила тарелки» для каждого приема пищи
- ✓ Распределение калорийности в течение дня (5 приемов)
- ✓ Составление индивидуального меню и ведение дневника

Ожирение — хроническое рецидивирующее заболевание, а не просто недостаток воли

ОЖИРЕНИЕ

Хроническое обменно-алиментарное заболевание, характеризующееся избыточным накоплением жировой ткани в организме, представляющим угрозу здоровью.

ИЗБЫТОЧНАЯ МАССА ТЕЛА

Состояние, при котором масса тела превышает норму, но еще не достигла порога ожирения. Развивается при длительном превышении поступления энергии над расходом.

КЛЮЧЕВЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ ФАКТЫ (КЛИНИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ):

- Ожирение требует пожизненного диспансерного наблюдения и регулярного контроля.
- Приводит к сбою системы регуляции энергетического баланса и обмена веществ.
- Является самостоятельным независимым фактором риска развития Сахарного Диабета 2 типа и ССЗ.
- Снижение веса даже на 5–10% достоверно снижает риск тяжелых соматических осложнений.

Оценка массы тела: Индекс Массы Тела (ИМТ) и критерии ВОЗ

ФОРМУЛА РАСЧЕТА ИМТ

ИМТ = Масса (кг) / Рост² (м²)

Пример расчета:
Вес = 85 кг, Рост = 1.70 м
ИМТ = 85 / (1.70 × 1.70) = 29.4 кг/м²
(Избыточная масса тела)

 Ограничения ИМТ:
Недостоволен у беременных, спортсменов
(выраженная мышечная масса), пожилых и лиц
с отеками.

Классификация	ИМТ (кг/м²)	Риск осложнений
Дефицит массы тела	< 18.5	Низкий
Нормальная масса тела	18.5 – 24.9	Обычный
Избыточная масса тела	25.0 – 29.9	Повышенный
Ожирение I степени	30.0 – 34.9	Высокий
Ожирение II степени	35.0 – 39.9	Очень высокий

Окружность талии (ОТ) и типы отложения жировой ткани

КРИТЕРИИ АБДОМИНАЛЬНОГО ОЖИРЕНИЯ



Мужчины: ОТ $\geq$ 94 см



Женщины: ОТ $\geq$ 80 см

Абдоминальный (висцеральный) жир откладывается вокруг внутренних органов брюшной полости.

Именно висцеральный жир обладает максимальной метаболической активностью и напрямую ведет к инсулинорезистентности, гипертонии и атеросклерозу.

ТИПЫ ОТЛОЖЕНИЯ ЖИРА

1. Абдоминальный («Яблоко» / верхний)

Преимущественное отложение жира на животе и туловище. Наиболее опасен для сердечно-сосудистой системы.

2. Гиноидный («Груша» / нижний)

Отложение жира на бедрах и ягодицах. Чаще встречается у женщин, менее опасен в плане метаболических катастроф.

3. Смешанный тип

Равномерное распределение жировой ткани по всему телу.

Причины развития ожирения: взаимодействие генетики и образа жизни

ГЕНЕТИКА И ФИЗИОЛОГИЯ

- Генетическая предрасположенность составляет от 40% до 70%.
- Наследование особенностей обмена веществ и регуляции аппетита.
- Нейроэндокринные нарушения регуляции чувства насыщения (лептин, грелин).

ХАРАКТЕР ПИТАНИЯ

- Избыток калорий и высококалорийная рафинированная пища.
- Большое количество скрытых жиров и добавленных сахаров.
- Нарушение режима: пропуски завтраков, обильные ужины, перекусы на ходу.

ОБРАЗ ЖИЗНИ

- Гиподинамия: сидячая работа и недостаток физической активности.
- Хронический стресс и эмоциогенное пищевое поведение («заедание»).
- Дефицит сна (менее 7 часов), приводящий к повышению аппетита.

Чем опасно ожирение: основные сопутствующие заболевания

СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ СИСТЕМА

Артериальная гипертензия, ИБС, инфаркт миокарда, инсульт, атеросклероз, хроническая сердечная недостаточность.

УГЛЕВОДНЫЙ И ЖИРОВОЙ ОБМЕН

Нарушение толерантности к глюкозе, Сахарный диабет 2 типа, дислипидемия (повышение «плохого» холестерина).

ПЕЧЕНЬ И ЖКТ

Неалкогольная жировая болезнь печени (НАЖБП/стеатогепатоз), желчнокаменная болезнь, ГЭРБ.

ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ И ДЫХАНИЕ

Остеоартроз опорных суставов (коленные, тазобедренные), синдром обструктивного апноэ сна (остановки дыхания во сне).

Реалистичные и безопасные цели снижения массы тела

БЕЗОПАСНАЯ ЦЕЛЬ

5 – 10%

Снижение исходной массы тела за 3–6 месяцев

Рекомендуемый темп:

0.5 – 1.0 кг в неделю

(умеренное и постепенное снижение)

ЧЕМ ПОЛЕЗНО СНИЖЕНИЕ ВЕСА НА 5-10%?

- ✓ Снижение смертности: Общая смертность снижается на 20%
- ✓ Улучшение давления: Снижение систолического АД на 10 мм рт.ст.
- ✓ Профилактика диабета: Снижение риска развития СД 2 типа более чем на 50%
- ✓ Улучшение липидов: Снижение уровня триглицеридов на 30%
- ✓ Суставы и сон: Уменьшение болей в суставах и выраженности храпа/апноэ

Основа снижения веса: создание умеренного дефицита калорий

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ БАЛАНС

- Масса тела стабильна, когда Поступление энергии = Расход энергии.
- Для снижения массы тела необходим дефицит калорий.
- Рекомендуемый дефицит: 500 – 700 ккал от физиологической потребности.
- Минимальная калорийность рациона без наблюдения врача: не ниже 1200 ккал/сут для женщин и 1500 ккал/сут для мужчин.

ПОЧЕМУ ЖЕСТКИЕ ДИЕТЫ И ГОЛОД ВРЕДНЫ?

- ✗ Приводят к потере мышечной массы вместо жировой ткани.
- ✗ Замедляют основной обмен веществ (организм переходит в «режим экономии»).
- ✗ Вызывают сильный психоэмоциональный стресс и неизбежный срыв («эффект йо-йо»).
- ✗ Провоцируют дефицит витаминов, минералов и желчнокаменную болезнь.

Макронутриенты: Белки — строительный материал и сытость

РОЛЬ БЕЛКОВ В РАЦИОНЕ

- Сохраняют мышечную массу при снижении веса.
- Обеспечивают наиболее длительное чувство сытости.
- Обладают высоким термическим эффектом (энергия на усвоение).
- Норма потребления: 60 – 80 г чистого белка в день (1.0–1.2 г/кг идеальной массы тела).

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ИСТОЧНИКИ БЕЛКА

✓ Нежирные сорта мяса и птицы

Индюшатина, куриное филе без кожи, кролик, нежирная телятина.

✓ Рыба и морепродукты

Треска, минтай, судак, горбуша (источник белка и Омега-3).

✓ Яйца и молочные продукты

Яичный белок, творог 2–5%, натуральный йогурт, нежирный сыр.

✓ Растительный белок

Чечевица, нут, фасоль, соевые продукты, горох.

Макронутриенты: Жиры — ограничение калорийности и выбор качественных жиров

ПОЛЕЗНЫЕ (НЕНАСЫЩЕННЫЕ) ЖИРЫ

- ✓ Растительные масла: оливковое, подсолнечное, льняное (1–2 ст. ложки в день).
- ✓ Орехи и семена: миндаль, грецкие орехи, семена льна и кунжута (небольшая горсть).
- ✓ Морская жирная рыба: лосось, скумбрия, сельдь (источник Омега-3 ПНЖК).
- ✓ Авокадо.

ОГРАНИЧИВАЕМЫЕ ЖИРЫ (СКРЫТЫЙ ЖИР)

- ✗ Насыщенные жиры: жирные сорта мяса, свинина, майонез, сливочное масло, жирные сыры.
- ✗ Трансжиры: маргарин, фастфуд, фабричная выпечка, чипсы, кондитерские изделия.
- ✗ Скрытые жиры в колбасах, сосисках, полуфабрикатах и соусах.
- ✗ 💡 1 грамм жира содержит 9 ккал (в 2 раза больше, чем белки и углеводы!).

Макронутриенты: Углеводы — простые против сложных

СЛОЖНЫЕ УГЛЕВОДЫ (ВЫБОР №1)

- ✓ Медленно усваиваются, не вызывают резких скачков глюкозы и инсулина.
- ✓ Богаты пищевыми волокнами (клетчаткой) для нормальной работы кишечника.
- ✓ Источники: овсянка, гречка, бурый рис, перловка, цельнозерновой хлеб, овощи, бобовые.
- ✓ Норма пищевых волокон: не менее 25–30 г в день.

ПРОСТЫЕ УГЛЕВОДЫ (ИСКЛЮЧАЕМ/ОГРАНИЧИВАЕМ)

- ⚠ Быстро всасываются, стимулируют гиперинсулинемию и быстрое появление голода.
- ⚠ Сахар, мёд, варенье, конфеты, шоколад, выпечка из белой муки.
- ⚠ Сладкие газированные напитки и пакетированные соки (жидкие калории).
- ⚠ 💡 Рекомендуется ограничить добавленный сахар до < 25 г/сут (5 чашек чая с сахаром = норма!).

Практический инструмент: «Правило тарелки здорового питания»

1/2 ТАРЕЛКИ — ОВОЩИ И ЗЕЛЕНЬ

- Заполняется свежими, отварными или тушеными овощами.
- Огурцы, томаты, капуста, кабачки, брокколи, листовой салат, зелень.
- Обладают низкой калорийностью и создают объем в желудке для сытости.
- Минимум 400 г овощей и фруктов в день.

1/4 ТАРЕЛКИ — БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ

Нежирное мясо, птица без кожи, рыба, яйца, творог или бобовые.
Размер порции равен примерно размеру вашей ладони без пальцев.

1/4 ТАРЕЛКИ — СЛОЖНЫЕ УГЛЕВОДЫ

Цельнозерновые крупы (гречка, бурый рис, овсянка), картофель (отварной/запеченный), макароны из твердых сортов пшеницы, цельнозерновой хлеб.

Режим питания: дробный рацион и распределение калорийности

ЗАВТРАК

25%

Основа дня:
сложные углеводы +
белок (овсянка с яйцом
или творог).

2-Й ЗАВТРАК

15%

Легкий перекус:
фрукт, горсть орехов
или натуральный
йогурт.

ОБЕД

35%

Основной прием:
полноценное «Правило
тарелки» (суп, белок,
крупя, овощи).

ПОЛДНИК

10%

Перекус:
овощная нарезка,
нежирный сыр или
кисломолочный
напиток.

УЖИН

15%

Легкий ужин:
за 2.5–3 часа до сна
(белок + овощи, без
тяжелых углеводов).

Практическое задание и подведение итогов Занятия 1

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ

1. Рассчитать свой личный ИМТ и измерить Окружность Талии.
2. Завести Дневник Питания и записывать ВСЕ приемы пищи и напитки за 3 дня.
3. Составить меню на завтрашний день, используя «Правило тарелки».
4. Взвеситься утром натощак и зафиксировать исходный вес.

ИТОГИ И СЛЕДУЮЩИЕ ШАГИ

Вопросы и ответы

Разбор возникших вопросов участников по дневнику и 'Правилу тарелки'.

Раздаточный материал

Выдача памятки по выбору продуктов и бланка Дневника питания.

Анонс Занятия №2

«Физическая активность и контроль массы тела: как двигаться правильно и безопасно».