

**Карагандинский медицинский университет
Кафедра нутрициологии и лечебного питания**

Лечебное питание при ожирении

**Подготовили: студенты 5-122 гр
Арыстанбаева Г.Е Биджиев А.С.
Проверила: Чурекова Валентина
Ивановна**

Караганда 2019

Ожирение

- хроническое заболевание, характеризующееся патологически избыточным накоплением жира в организме.
- Более половины населения Казахстана имеют избыточный вес тела, а 23,5% казахстанцев и вовсе страдают от ожирения. Такие данные приводит Всемирная Организация Здравоохранения

Принципы диетотерапии

- Назначение редуцированной (малокалорийной) диеты;
- Ограничение потребления углеводов, особенно легкоусвояемые;
- Уменьшение количества жиров животного происхождения, за счет увеличения в рационе доли растительных жиров (50% от общего количества жира)
- Достижение чувства насыщения малокалорийной, но значительной по объему пищи (фрукты, овощи)
- Многократное (5-6 раз в день) питание и исключение острых закусок, пряностей и других продуктов возбуждающих аппетит;
- Ограничение соли (до 5г в сутки) и жидкости (до 1,2-1,5 л свободной жидкости) для нормализации водно-солевого обмена;
- Использование так называемых зигзагов в питании (назначение котрастных и разгрузочных дней)

Малокалорийная диета

- Уменьшить общее потребление пищи пациентом.
- Необходимо учитывать состав рациона. Требуется уменьшить потребление жиров и легкоусвояемых углеводов при сохранении потребления белка, витаминов и микроэлементов.

Белки

- Повышенное количество белков пищи необходимо для профилактики эндогенного распада белков организма в условиях низкой энергетической ценности рациона и поддержания активности липолитических ферментов (не рекомендуется снижения белков менее 60 г в диетах с энергетической ценностью 1200 ккал и менее).
- Длительный дефицит пищевых белков может привести к развитию жировой дистрофии печени
- Белки способствуют насыщению и обладают низкой способностью откладываться в организме «про запас». Важно помнить, что продукты богатые животным белком часто содержат много жира, поэтому их калорийность выше, чем у продуктов богатых растительными белками. Поэтому полезно заменить некоторое количество животных белков на растительные.

Жиры

- Жиры выполняют в организме человека множество функций. Одна из них – это создание запаса энергии. В случае избыточного поступления жиров с пищей развивается избыточный вес и ожирение. Жиры бывают животного и растительного происхождения. У жиров низкая способность вызывать чувство насыщения и высокая способность откладываться в виде жировых отложений.
- Наиболее разумным является ограничение жиров до 26–30% суточной энергетической ценности, так как резкое ограничение жиров на значительный промежуток времени может привести к холестазу, запорам, остеопорозу, дефициту жирорастворимых витаминов и соответствующим нарушениям обмена веществ. Слишком большое количество потребления жиров противопоказано при ряде заболеваний (хронический холецистит, панкреатит, энтерит, гипермоторная дискинезия желчных путей, гепатит).

- Общее количество жиров обычно уменьшают за счет животных (сливочное масло, сметана, колбасные изделия, сыры). Соотношение жиров животного и растительного происхождения в рационе составляет 1:1, то есть при ожирении увеличивается доля растительных жиров по сравнению с физиологической нормой.
- При ожирении необходимо использовать как можно меньше продуктов, богатых холестерином, так как избыточная масса тела очень часто сочетается с атеросклерозом.
- Следует избегать «скрытых» жиров, которые содержатся в субпродуктах, сырах, колбасах, сосисках, копченостях, кондитерских изделиях, мороженом, печеньях, орехах.

Углеводы

- Углеводы – это основной источник энергии для организма человека. Углеводы разделяют на неусвояемые, легкоусвояемые (быстроусвояемые) и сложные углеводы (медленноусвояемые)
- Оптимальным является резкое ограничение углеводов с высоким гликемическим индексом без снижения квоты углеводов в рационе. Важно отдавать предпочтение неусвояемым и медленноусвояемым углеводам и избегать быстроусвояемых углеводов. В первую очередь ограничивают моно- и дисахариды из-за их инсулиногенного действия. В связи с этим из рациона исключают сахар, мед, варенье, конфеты, кондитерские изделия. Вместо них используют различные сахарозаменители.
- Овощи и фрукты полезны больным ожирением, так как они богаты пищевыми волокнами, витаминами, минеральными веществами. Суточное количество пищевых волокон в рационе должно составлять не менее 25–30 г.

- Минералы и витамины.
- Минеральные вещества и витамины необходимы для работы всех органов и систем организма. В связи с возможностью развития дефицита витаминов и микроэлементов при гипокалорийном питании полезны поливитаминовые с минералами препараты или биологически активные добавки к пище.
- Жидкость и натрий. Важно соблюдать правильный водный баланс. Вода не содержит калорий, но при избыточном потреблении жидкости провоцируются отеки.
- Объем свободной жидкости должен составлять около 1,5-1,8 л/сут, более выражено ограничивают жидкость лишь по показаниям (заболевания почек, сердечно-сосудистой системы). Целесообразно рекомендовать больным употреблять воду при появлении чувства голода, так как центры жажды и аппетита находятся в одних и тех же ядрах гипоталамуса и питье воды может на некоторое время подавить это чувство.
- В рационе больных ожирением предусматривают ограничение поваренной соли. Вся пища готовится без соли, а в готовые блюда она добавляется в количестве 2,4–5 г в течение дня.

- Для правильного питания очень важное значение имеет режим питания, распорядок дня. Часто люди с избыточной массой тела не завтракают, едят «на ходу» в течение дня, а вечером съедают значительно больший объем пищи, чем необходимо.
- Следует помнить, что энергоемкую пищу лучше употреблять в такое время суток, когда больше физическая активность.
- Редкие приемы пищи не дают возможности лечить ожирение. Чтобы похудеть, есть необходимо 5-6 раз в день, малыми порциями.
- Для людей с избыточным весом переизбыток на ночь не допустимо.
- Для того, чтобы избежать сильного чувства голода, необходимо отказаться от употребления продуктов, стимулирующих аппетит: бульонов, маринадов, приправ, алкоголя.
- Предотвратить переизбыток способна медленная еда, тщательное пережевывание пищи.

Диета №8

Для больных ожирением как и стационарных условиях, так и в домашних широко применяется диета №8, предполагающая дробное питание. Она рассчитана на 1800-2000 ккал и имеет нормальное содержание белков (100-110г). Снижение калорийности достигается уменьшение животных жиров и увеличения растительных, так же уменьшением углеводов , в частности легкоусвояемых. Для того чтобы уменьшить аппетит в их рационе отсутствуют экстрактивные вещества.

Мясо и рыба подаются в отварном виде или поджаренном после варки. Пища готовится без соли, которую добавляют во время еды в строго отмеренном количестве (5г в сутки). Так как длительное пребывание больных на бессолевых диетах может вызвать ухудшение их самочувствия, необходимо, по крайней мере один раз в неделю давать им физиологическую солевую нагрузку.

Примерное меню на один день

- 1-й завтрак в 8ч 30 мин: рыба отварная (100г), салат овощной с растительным маслом (150г), кофе с молоком без сахара (1 стакан)
- 2-й завтрак в 11 ч: яблоки свежие (100г)
- Обед в 14ч: щи вегетарианские 0,5 порции (250г), мясо отварное (55г), гарнир овощной (100г), компот из яблок (1 стакан)
- Полдник в 16ч: отвар шиповника (1 стакан), творог обезжиренный (100г)
- Ужин в 19ч: мясо отварное (55г), рагу из овощей (150г).
- На ночь: кефир (1 стакан)
- На весь день: хлеб ржаной 150г.

Разрешенные продукты

- Хлеб. Пшеничный или ржаной из муки грубого помола. Не более 150 грамм в сутки.
- Мясо. Нежирные сорта: кролик, курица, индюк. Также разрешаются нежирные сорта говядины, свинины, телятины и баранины. Можно также говяжий студень и сардельки. Норма: не более 150 грамм в сутки.
- Рыба и морепродукты. Нежирные сорта рыбы и все морепродукты. Не более 200 грамм в сутки
- Молочные продукты. Разрешено молоко и все, что из него готовится. Также можно сметану, сыр и творог (и продукты из творога) – все нежирное. Норма: 200 грамм в день.
- Яйца. В сутки можно скушать одно сваренное вкрутую яйцо, а также омлет с добавлением овощей.
- Крупы. Перловая, ячневая, гречневая – в рассыпчатом виде. Крупы в супах могут быть только в ограниченном количестве

- Овощи. В сыром виде можно все овощи. Если хочется квашеной капусты, ее нужно промыть. Блюда из моркови, картофеля, свеклы и гороха можно потреблять в количестве не более 200 грамм в сутки. Маринованные овощи можно кушать в ограниченном количестве
- Фрукты. Можно почти все и в любом виде. Исключение составляют бананы и виноград
- Сладости. Разрешаются различные желе, муссы, компоты. Однако готовить их нужно без сахара
- Жиры. Стол № 8 (диета) предполагает также потребление жиров. Но в малых объемах. Если это сливочное масло, кушать его можно в минимальном количестве. Растительное масло ограничено разрешено в блюдах.
- Соусы. Данная диета предполагает потребление томатного, грибного и овощного соусов, а также уксуса.
- Напитки. Можно пить черный и зеленый чай, кофе (как с молоком, так и без). Разрешены соки и компоты без добавления сахара.

Запрещенные продукты

- Хлебобулочные изделия из муки высших ортов, а также дрожжевое и слоеное тесто.
- Бобовые, картофельные и молочные супы с добавлением макаронных изделий
- Жирные сорта мяса, рыбы. А также копчености, консервы и икра.
- Рисовая и манная крупа, макаронные изделия.
- Запрещенными являются всевозможные кондитерские изделия, мороженое, кисели и варенье.
- Отказаться лучше от бананов и винограда, а также изюма, фиников, инжира.
- Отказаться надо от сладких соков, компотов, а также какао.
- Полностью запрещенными являются кулинарные жиры, а также майонезы, острые соусы и пряности.
- Ну и, естественно, запрещенными продуктами является все, что относится к продукции, именуемой фаст-фудом.