



ПИТАННЯ ПРІ ОЖИРЕННІ

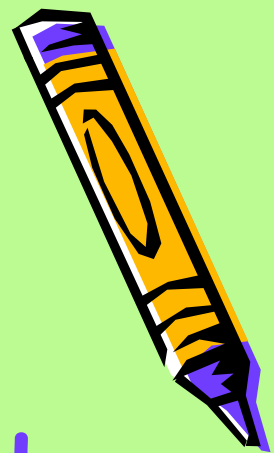


A yellow pencil with a red eraser and a sharp lead tip is positioned at the top left, pointing towards the center. A purple pencil with a yellow eraser and a sharp lead tip is positioned at the bottom right, pointing towards the center. A wavy purple line extends from the purple pencil towards the left. The background features a large yellow diamond shape on a light green background.

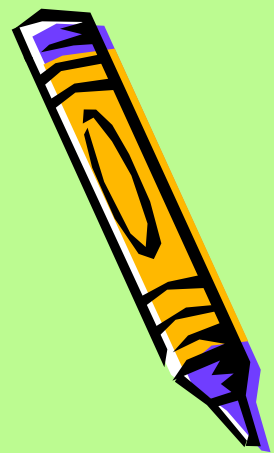
Профессор ЖУК Елена Альбертовна

Цель лекции

- Научиться составлять рацион питания для больных с ожирением
- Понимать причины несоблюдения больным врачебных рекомендаций



Баланс энергии



Потребление ← Расход



Что и сколько

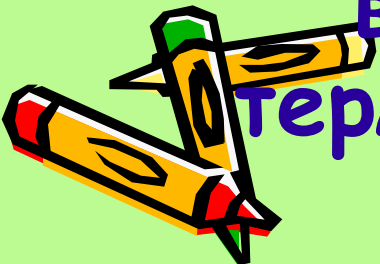
а) основной

обмен

б) физическая

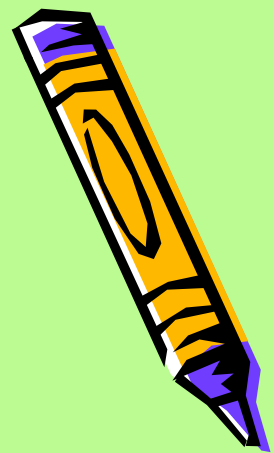
работа

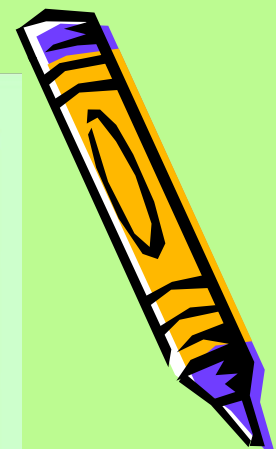
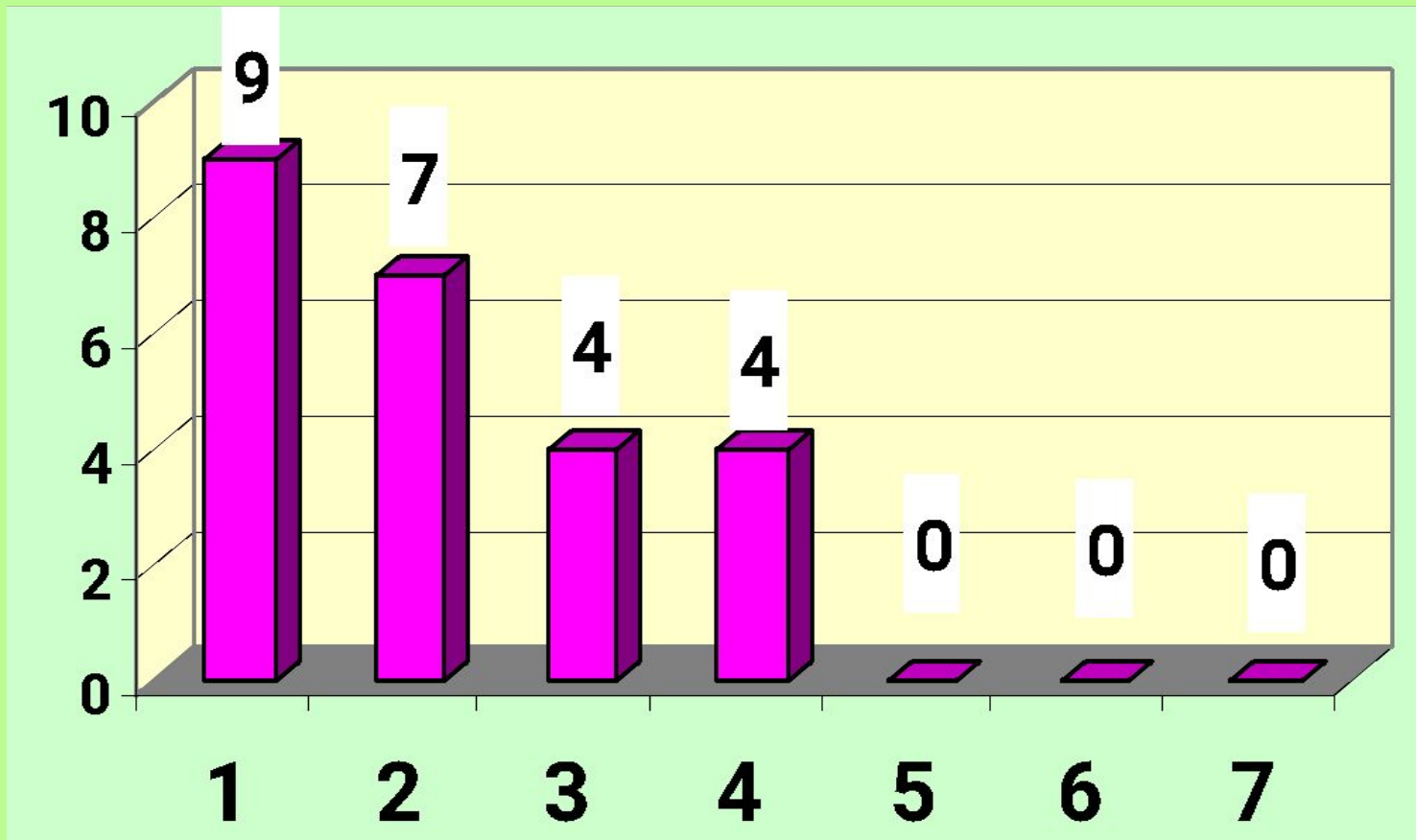
в) пищевой
термогенез



1 килокалория (КК)

- это единица измерения количества энергии, которое выделяется при сгорании в организме того или иного вещества. Каждый компонент пищи при сгорании выделяет разное количество энергии.





1 - жиры, 2 - алкоголь, 3 - белки,
4 - углеводы, 5 - вода,
6 - витамины, 7 - микроэлементы



Правило 100 КК



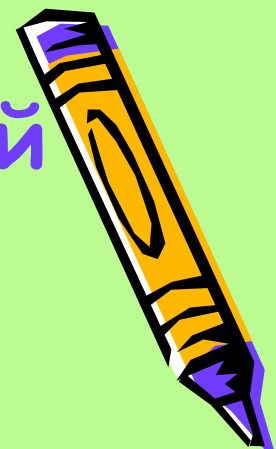
100 КК
содержатся в
следующем
количестве
продуктов:



1. Жидкости (кроме минеральной воды, чая, кофе)



- 1 стакан
- 2 ложки какао-порошка



2. Молочные продукты



- 1 стакан молока или молочных продуктов



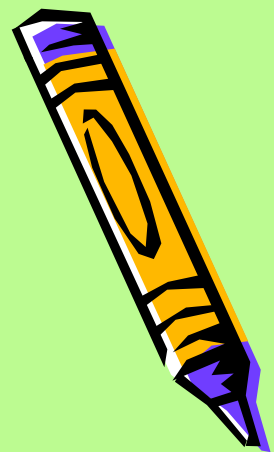
3. Жиры



- 1 чайная ложка сливочного масла, растительного масла, маргарина, майонеза, топленого масла
- 1 кусочек сыра, размером с 1/2 колоды карт, толщиной 0,2 см
- 1 горсть семечек или орехов



4. Белки



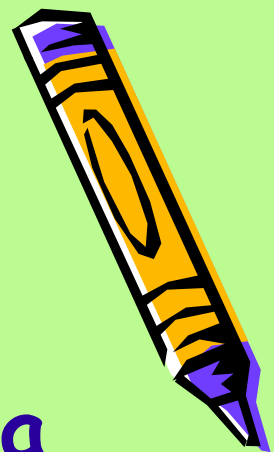
- 3 ст. ложки творога
- кусочек постного мяса, рыбы, размером с колоду карт
- кусочек жирного мяса, жирной рыбы, колбасы, размером с 1/2 колоды карт
- 1 ст. ложка икры красной, черной
- 1 яйцо



5. Углеводы

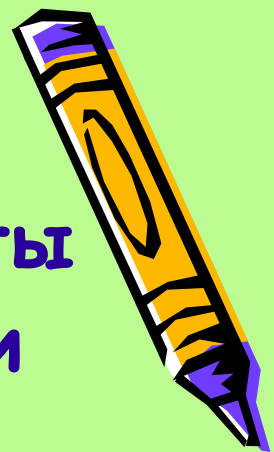


- 1 кусок хлеба
- 1/2 стакана ГОТОВОЙ каши, макарон, лапши

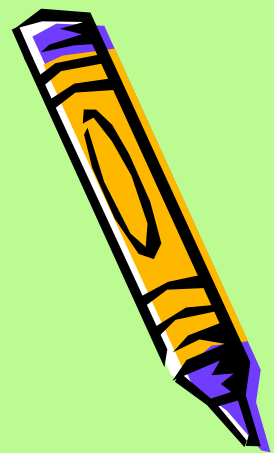


6. ОВОЩИ

- 1000 г капусты
- 1250 г зелени сельдерея
- 300-500 г чеснока, лука, зелени, репы, редьки, тыквы, щавеля, сладкого перца, редиса, помидоров, огурцов
- 100 г картофеля



7. Приправы



- 3 столовых ложки кетчупа, соуса



8. Фрукты и ягоды



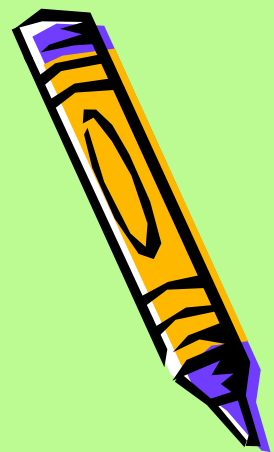
- 1 фрукт среднего размера
- 1 стакан ягод



9. Сладости



- 1/2 порции мороженого
- 1/5 часть шоколадки
- 3 чайных ложки сахара, варенья, меда
- 2 конфеты
- Кусок пирожного (торта) с 1/2 колоды карт, толщиной 0,5 см



10. Алкогольные напитки



- 1 стакан пива
- 3/4 бокала вина
- 1 рюмка коньяка
- 1 стопка водки

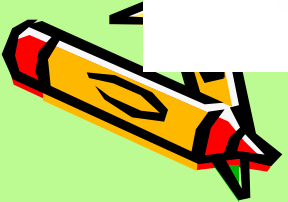




Распределение калорийности по группам продуктов при лечении ения



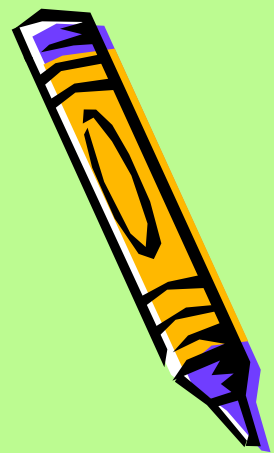
- 50-60%
углеводы
- 15-20% белки
- 25-30% жиры



Пирамида питания



Баланс энергии



Потребление ← Расход



Что и сколько

а) основной

обмен

б) физическая

работа

в) пищевой

термогенез



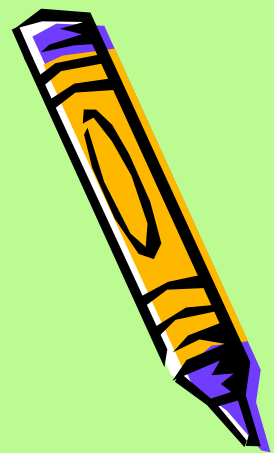
Расчет суточной потребности в калориях-1



- Женщины 18-30 лет $[0,0621 \times \text{вес (в кг)} + 2,0357] \times 240 = \text{ккал}$
- Женщины 30-60 лет $[0,0342 \times \text{вес (в кг)} + 3,5377] \times 240 = \text{ккал}$
- Женщины старше 60 лет $[0,0377 \times \text{вес (в кг)} + 2,7545] \times 240 = \text{ккал}$



Расчет суточной потребности в калориях-2



- Мужчины 18-30 лет $[0,0630 \times \text{вес (в кг)} + 2,8957] \times 240 = \text{ккал}$
- Мужчины 30-60 лет $[0,0484 \times \text{вес (в кг)} + 3,6534] \times 240 = \text{ккал}$
- Мужчины старше 60 лет $[0,0491 \times \text{вес (в кг)} + 2,4587] \times 240 = \text{ккал}$



Расчет суточной потребности в калориях-3



- + 1/3 на умеренную физическую активность
- + 1/2 на значительную физическую активность



Расчет суточной потребности в калориях-4



- Если требуется снизить вес, то из полученного значения вычесть 20%
- Не рекомендуется потреблять менее 1200 ккал/сутки



Баланс энергии



Потребление ← Расход



Что и сколько

а) основной

обмен

б) физическая

работа

в) пищевой

термогенез



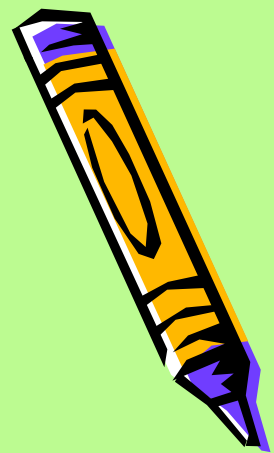
Калории и физическая нагрузка (в мин)



ккал	ходьба	велосипед	плаванье	бег
100	20	12	10	5
200	40	25	20	10



Баланс энергии



Потребление ← Расход



Что и сколько

а) основной

обмен

б) физическая

работа

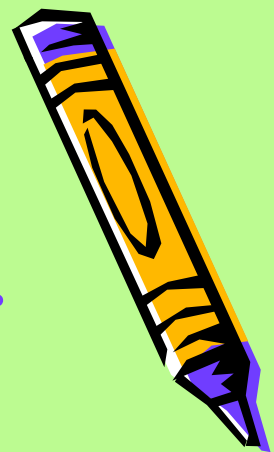
в) пищевой

термогенез

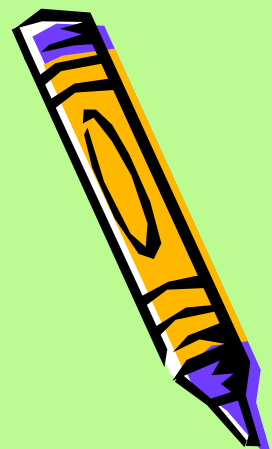


Пищевой термогенез - усвоение и метаболизм пищи

Более выражен во время завтрака,
очень слабый вечером и ночью.
Поэтому для похудения основной
акцент в приеме пищи должен
быть смещен на утреннее время



Примеры



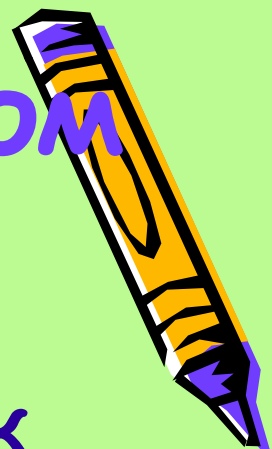
Булочка и чашка какао



- Булочка 200 КК
- 1 ложка какао 50 КК
- Молоко 100 КК
- Сахар 2 кусочка 60 КК
- ВСЕГО: 410 КК



Киви с сахарным сиропом



- 2 киви 200 КК
- Сахарный сироп (1 ст.л. сахара) 30 КК
- ВСЕГО: 230 КК



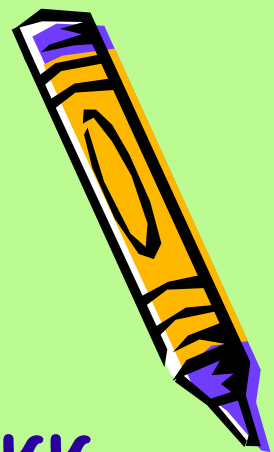
Яичница



- 2 яйца 200 КК
- ВСЕГО 200 КК



Ланч



- Чашка кофе 0 КК
- Сахар 2 кусочка 60 КК
- Мороженое 200 КК
- Булочка с сахарной посыпкой $200 + 40 = 240$ КК
- ВСЕГО: 500 КК



Мясо с овощами



- Постное мясо
300 КК
- 1 ст. ложка
сметаны 100 КК
- Отваренная
цветная капуста и
салат 25 КК
- ВСЕГО: 425 КК



Запеканка



- Постное мясо 400 КК
- Картофель 300 КК
- Помидоры, морковь 50 КК
- 3 ст.л. соуса 100 КК
- ВСЕГО: 850 КК



Почему лечение ожирения

НЕ ЭФФЕКТИВНО?



Причины неэффективного лечения ожирения



ДОВЕРИЕ
ПАНАЦЕЯ ОТ ИЗЫТОЧНОГО ВЕСА
Только 22, 23, 24 ноября

Главный специалист Программы
врач-психотерапевт
высшей квалификационной категории
МАХАЧ В. В.
проводит льготные оздоровительные сеансы
против избыточного веса и ожирения

Высокий результат!!!
Дополнительные льготы:
• БЕСПЛАТНОЕ полугодовое наблюдение
• Антицеллюлитный массаж-подтяжка

Льготная стоимость
для учителей
и медработников
3800 р.
1800 р.

Льготный купон 1000 р.

Ул. Академик Тимакова, 2
консультация врача
т. 333-66-51

Клиника ГУ НЦ клинической и
экспериментальной медицины СО РАМН

Скоро Новый год!

Эффективное комплексное
снижение избыточного веса
и научно-обоснованная
программа очищения
организма

Звоните сегодня: 334-83-13, 333-66-51
ул. Академика Тимакова, 2
необходима предварительная консультация врача

СОЛНЕЧНЫЙ
ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ

ГИДРОМАССАЖ

Знаете ли Вы, что не выходя из ванной можно заметно похудеть,
избавиться от целлюлита, варикозного расширения вен, стресса?
Чудесные превращения произойдут с Вами, если Вы пройдете
процедуру ГИДРОМАССАЖА. Вы станете красивее, здоровее,
уравновешеннее и даже успешнее над Вами, как коварный над
никаких усилий. Массажист «поглаживает» все проблемные зоны с
редким драгоценным камнем «тангентера». Гидромассаж очень
хорош именно для проблемных зон (вроде бы все Вам в себе
нравится, но вот живот/бедро подкачали, на них делают акцент).
Похудение происходит за счет массажа, лимфодренажа, ускорения
движения крови, улучшения обмена веществ, выделения шлаков.

ВАШ ШАНС 99% ПОХУДЕТЬ

М. Гагаринская, ул. Лыковой, 122
тел. 2-362-352
www.sunny.nsk.ru

**РЕЦЕПТ
СТРОЙНОСТИ**
от компании «Эвалар»

Утром:
кофе ТУРБОСЛИМ

Вечером:
чай ТУРБОСЛИМ

ТУРБОСЛИМ
впервые позволяет
худеть не только днем,
но и ночью!

ТУРБОСЛИМ –
почувствуйте
разницу с ним!

Спрашивайте в аптеках!



- Кратковременные курсы вместо пожизненного лечения

Причины неэффективного лечения ожирения



Панические атаки

Вегетативные кризы

Тревога

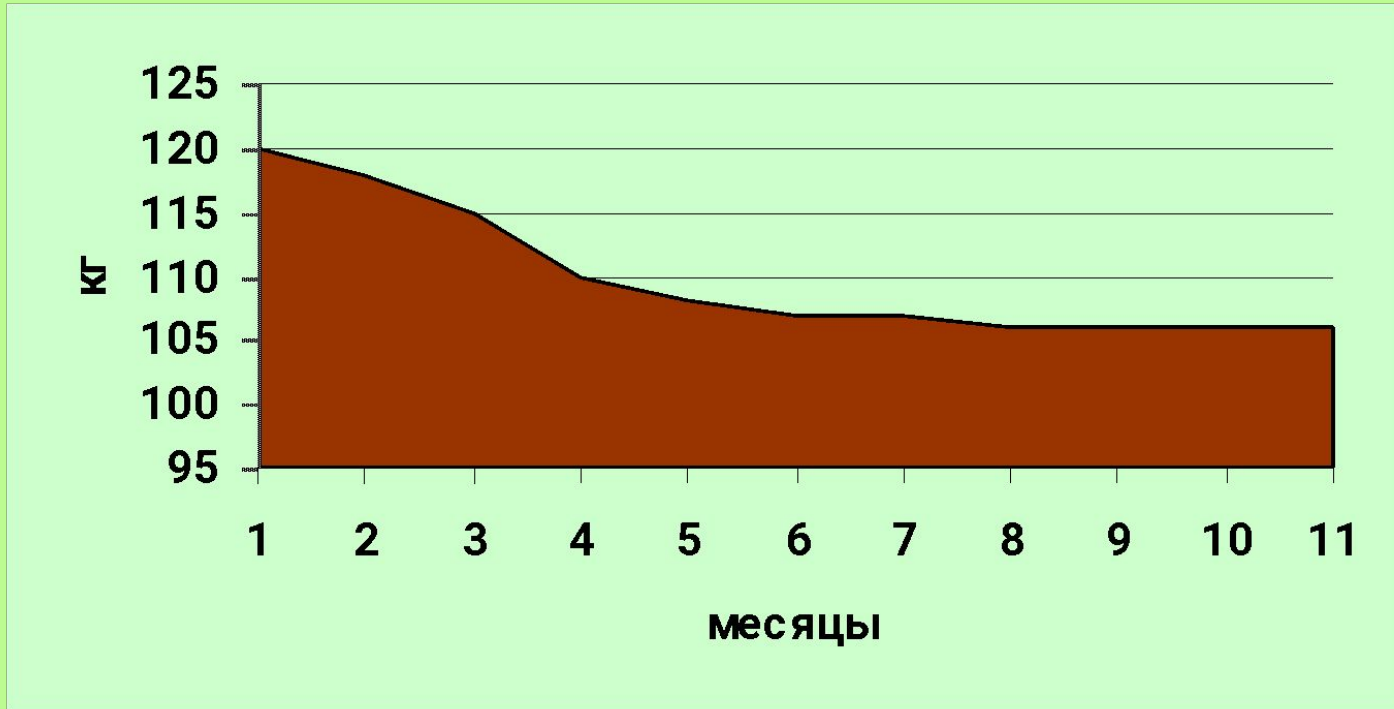
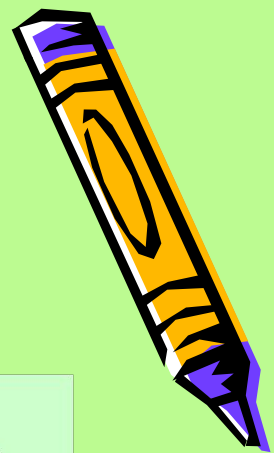
Раздражительность

Чувство вины. Сниженной самооценки



- Диетическая депрессия (А. Stunkard, 1953)

Причины неэффективного лечения ожирения



- Эффект весового плато (экономный режим расходования энергии)

Причины неэффективного лечения ожирения



- Не учитываются особенности нарушенного пищевого поведения



Нарушенное пищевое поведение



1. Экстернальное

2. Эмоциогенное

□ Компульсивное

□ Синдром ночной еды



Экстернальное пищевое поведение



Компульсивное эмоциогенное поведение



Синдром ночной еды



Литература

- Диетология: Руководство / Под ред. А.Ю. Барановского.- М., СПб и др.-2006.
- Секреты питания.-СПб, 2006.
- Периодическое издание журнал «Вопросы питания»

