

**Здоровое питание, как
один из факторов
профилактики
хронических
неинфекционных
заболеваний**

Новости здравоохранения

приоритетные проекты в области здравоохранения, утвержденные на заседании президиума Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам 26.07.2017 г.:

Первый проект - *формирование здорового образа жизни у россиян.*

Задача – уже с дошкольных учреждений достаточно активно внедрять приверженность здоровому образу жизни.

- создание условий для ведения здорового образа жизни: НПА, ограничивающие возможность потребления алкогольных и табачных продуктов и электронных сигарет и вейпов.

- внедрение программы по маркировке продуктов питания на предмет их пользы для здоровья (реализация Минздравом России совместно с Минсельхозом, Россельхознадзором и Роспотребнадзором)

- проведение информационно-коммуникационной кампании (массовость, направленность на целевую аудиторию социальных групп в зависимости от пола, возраста, интересов этой социальной группы).

Новости здравоохранения

Ключевая цель проекта – увеличить долю граждан, приверженных здоровому образу жизни, до 50% к 2020 году и до 60 % к 2025 году.

- Приоритетный проект направлен:
 - на увеличение числа граждан, ответственно относящихся к своему здоровью и ведущих здоровый образ жизни, в том числе тех, кто систематически занимается физической культурой и спортом,
 - на снижение потребления табака,
 - на совершенствование законодательства в области рекламы, связанного с алкоголем, табаком, нерациональным питанием.
- В рамках реализации проекта предполагается к концу 2019 года увеличить долю граждан, приверженных здоровому образу жизни, до 45%, а к концу 2025 года – до 60%; увеличить долю граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, до 38% в 2019 году и до 45% в 2025 году; снизить распространённость потребления табака среди взрослого населения с 30,5% в 2017 году до 29,5% в 2019 году и 27% в 2025 году; снизить потребление алкогольной продукции на душу населения с 10 л в 2017 году до 9,3 л в 2019 году и до 8 л в 2025 году.

Новости здравоохранения

Второй проект - внедрение современной, технологичной поликлиники.

Суть Проекта - на место выезжает медико-технологическая бригада, которая мониторирует все процессы (от момента входа в поликлинику – запись на приём к врачу, ожидание врача, сдачу анализов, получение результатов, прохождение диспансеризации и так далее). По всем процессам происходит оценка несовершенств и тех ключевых зон, которые заставляют людей ждать, неэффективно тратить время, которые мешают работать врачам и среднему медперсоналу. Разработано несколько эффективных моделей разных поликлиник (взрослых и детских), которые позволяют в течение четырёх-пяти месяцев полностью преобразить технологические процессы и улучшить логистику внутри медицинских организаций.

Результаты: существенно упрощается и становится комфортной запись на приём к врачу с использованием всех возможных механизмов (электронная запись, через инфомат, через кол-центр или при непосредственном визите в вежливую регистратуру); разделены потоки больных и здоровых пациентов, разделены функционально обязанности врача и среднего персонала, время ожидания у кабинетов сократилось более чем в три раза.

В 2017 году в проекте уже 115 поликлиник в 40 регионах, до конца года - 200. В 2018–2019 г.г. 2 тыс. поликлиник будут включены в этот проект. Далее - активное тиражирование по всей стране.

Новости здравоохранения

Третий проект - повышение квалификации врачей и среднего медперсонала отрасли здравоохранения:

1 блок - полный переход на допуск к профессиональной деятельности посредством аккредитации по международному стандарту (экзамен ЕГЭ по медицине по соответствующему профилю, второй - экзамен по международному стандарту на навыки и умения в соответствии с конкретной специальностью (в симуляционно-тренинговых центрах), третий экзамен – на клиническое мышление, решение ситуационных задач.

2 блок - создание правильной системы непрерывного профессионального образования. Сейчас создано 600 модулей для врачей первичного звена, в плане – увеличить число этих модулей до 5 тыс., распространив их на все узкие специальности.

Нормативные документы

1. **Глобальная стратегия ВОЗ в области рациона питания, физической активности и здоровья**

(Утверждена Всемирной ассамблеей здравоохранения, резолюция 57.17 от 22 мая 2004 года).

Стратегия рассматривает два основных фактора риска в отношении неинфекционных заболеваний: режим питания и вопрос о физической нагрузке.

Четыре основные задачи:

- 1) Сокращение факторов риска НИЗ в результате нездорового питания;
- 2) расширение общего сознания и понимания роли рациона питания как детерминанты здоровья населения;
- 3) поощрение разработки, укрепления и осуществления глобальных, региональных, национальных курсов и планов действий для улучшения рациона питания с привлечением всех сторон, включая гражданское общество, частный сектор и СМИ;
- 4) сбор научных данных и мониторинг основных воздействий на рацион питания; оказание поддержки научным исследованиям; развитие кадровых ресурсов для укрепления и поддержания медико-санитарной деятельности в этой области.

Нормативные документы

2. Указ Президента Российской Федерации от 30 января 2010 г. N 120 «Об утверждении Доктрины продовольственной безопасности Российской Федерации»

Задачи: достижение и поддержание физической и экономической доступности для каждого гражданина страны безопасных пищевых продуктов в объемах и ассортименте, которые соответствуют установленным рациональным нормам потребления пищевых продуктов, необходимых для активного и здорового образа жизни; обеспечение безопасности пищевых продуктов.

Формирование здорового типа питания потребует:

- разработки для населения образовательных программ по проблемам здорового питания как важнейшего компонента здорового образа жизни с привлечением средств массовой информации, создания специальных обучающих программ;
- разработки нормативов социального питания и реализации мер по его поддержке;
- разработки и реализации комплекса мер, направленных на сокращение потребления алкогольной и другой спиртосодержащей продукции.

Нормативные документы

3. Распоряжение Правительства России от 17 марта 2010 года № 376-Р «Об утверждении Плана мероприятий по реализации положений Доктрины продовольственной безопасности Российской Федерации».

План предусматривает следующие мероприятия:

- разработка предложений по формированию системы мониторинга состояния продовольственной безопасности на федеральном и региональном уровнях;
- разработка и утверждение основ государственной политики Российской Федерации в области здорового питания населения;
- подготовка проекта концепции устойчивого развития сельских территорий до 2020 года с учетом обеспечения продовольственной безопасности страны;
- разработка основ государственной политики использования земельного фонда Российской Федерации;
- разработка стратегии развития пищевой и перерабатывающей промышленности.

Нормативные документы

- 4. Приказ Минздравсоцразвития РФ от 2 августа 2010 года № 593н «Об утверждении рекомендаций по рациональным нормам потребления пищевых продуктов, отвечающим современным требованиям здорового питания».**

Рекомендации разработаны с учетом современных требований здорового питания и необходимы для активного и здорового образа жизни, укрепления здоровья детей и взрослых, профилактики неинфекционных заболеваний.

Нормативные документы

5. Основы государственной политики Российской Федерации в области здорового питания населения на период до 2020 года (утверждены Распоряжением Правительства РФ от 25 октября 2010г. N 1873-р).

Ожидаются следующие результаты.

- Половина младенцев в возрасте 6 месяцев будет находиться на грудном вскармливании.*
- Заболеваемость детей и подростков из-за неправильного питания снизится до 10%.*
- Число обучающихся в общеобразовательных учреждениях первой группы здоровья увеличится на 1%, второй группы - на 2%.*
- Не менее 80% членов организованных коллективов получат сбалансированное горячее питание.*
- Адекватная обеспеченность детей и взрослых витаминами повысится не менее чем на 70%.*
- Распространенность ожирения и гипертонической болезни снизится на 30%, сахарного диабета - на 7%.*

Нормативные документы

6. Распоряжение Правительства РФ от 30 июня 2012 г. № 1134-р «О плане мероприятий по реализации Основ государственной политики РФ в области здорового питания населения на период до 2020 г.»

План содержит 3 раздела

- нормативно-правовое и методическое обеспечение реализации Основ;
- снижение распространенности заболеваний, связанных с питанием;
- создание условий по производству пищевых продуктов, необходимых для здорового питания.

Регионам рекомендовано учитывать мероприятия плана при формировании и реализации программ социально-экономического развития.

Нормативные документы

7. Федеральный закон от 21.11.2011 N 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» (ст. 30. Профилактика заболеваний и формирование здорового образа жизни, ст. 39. Лечебное питание.)

8. Приказ Минздрава России от 30.09.2015 N 683н «Об утверждении Порядка организации и осуществления профилактики неинфекционных заболеваний и проведения мероприятий по формированию здорового образа жизни в медицинских организациях».

Нормативные документы

9. Распоряжение Правительства Республики Коми от 08.05.2014 г. № 143-р «Об утверждении Плана мероприятий по реализации Основ государственной политики в области здорового питания населения на период до 2020 года в Республике Коми на 2014 — 2020 годы».

Основные мероприятия:

- Обеспечение детей, рожденных от ВИЧ-инфицированных матерей, бесплатными молочными смесями.
- Пропаганда, поощрение и сохранение грудного вскармливания в Республике Коми.
- Подготовка специалистов подразделений медицинской профилактики медицинских организаций, подведомственных органам исполнительной власти Республики Коми по вопросам здорового питания.
- Мониторинг ведущих факторов риска развития основных неинфекционных заболеваний у населения республики.

Нормативные документы

10. Постановление Правительства Республики Коми от 28.09.2012г. № 420 «Об утверждении государственной программы РК «Развитие здравоохранения» (подпрограмма «Профилактика заболеваний и формирование здорового образа жизни»).

11. Комплексный план действий по реализации госпрограммы РК «Развитие здравоохранения» на 2017 и плановый период 2018-2019 г.г.

Мероприятия:

- Снижение распространенности факторов риска, связанных с питанием, у населения Республики Коми (распространенность ожирения среди взрослого населения не выше 25 % от всей численности взрослого населения).
- Проведение образовательных информационных мероприятий, направленных на пропаганду здорового питания.

Здоровое питание

Это питание, обеспечивающее нормальный рост и развитие человека, способствующее укреплению здоровья, профилактике заболеваний и продлению жизни, создающее условия для адекватной адаптации к окружающей среде.

Питание играет на каждом этапе жизни человека свою роль: если для детей полноценное питание в большей мере необходимо как строительный материал, то для взрослых людей основное значение питания состоит в том, чтобы избежать развития ряда заболеваний и сохранить здоровье для последующих лет в пожилом возрасте.

Правила здорового питания

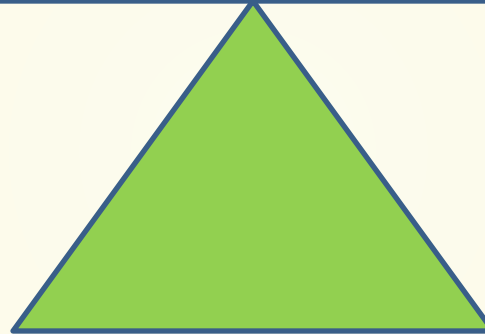
1. Энергетический баланс - соответствие энергетической ценности рациона энергозатратам организма.

Поступление
энергии

Расход
энергии



прием пищи

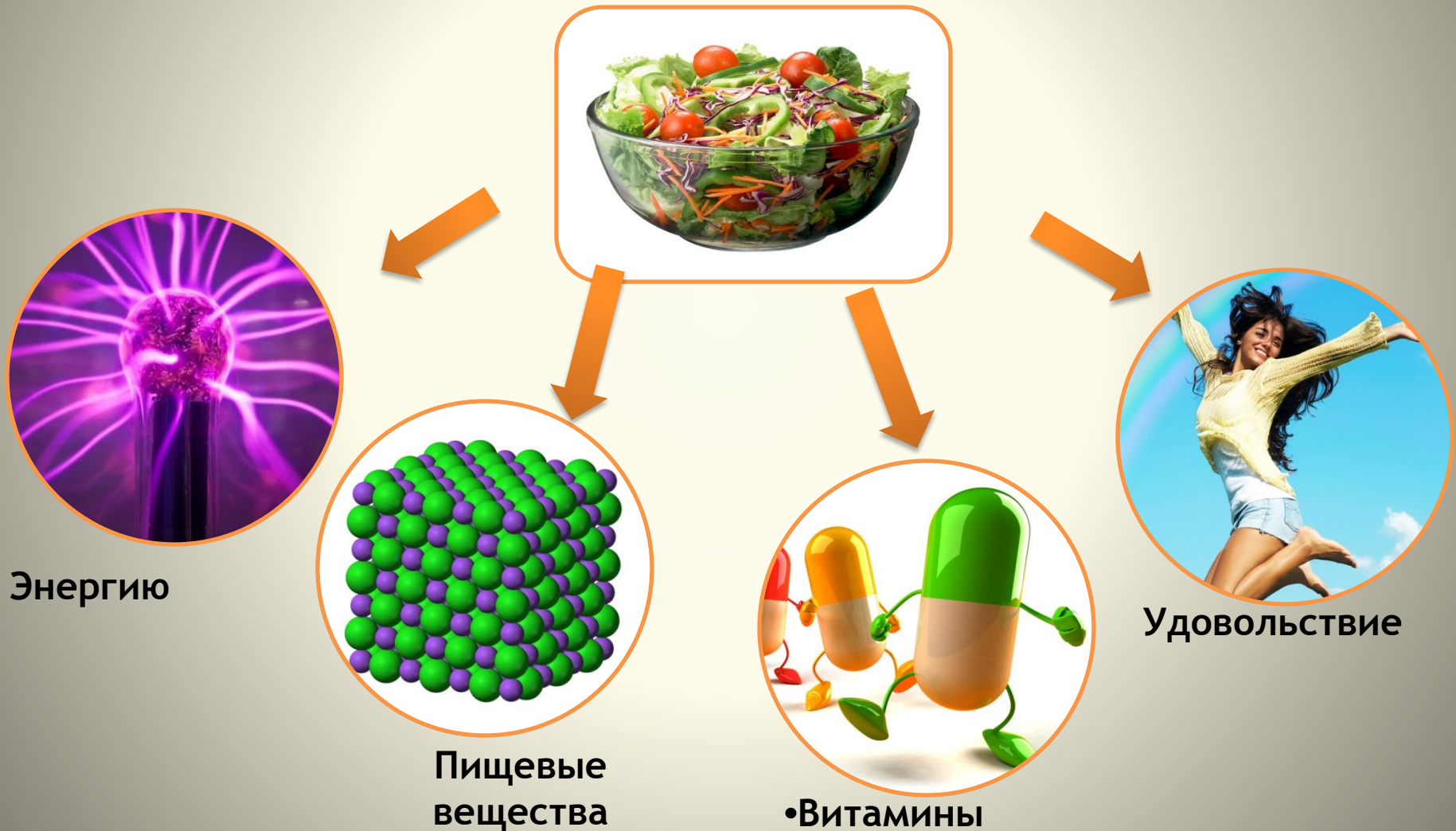


- Основной обмен веществ 65-70%
- Теплообразование 10%
- Физическая нагрузка 20-25%

Вес
стабилен



2. Соответствие химического состава рациона нашим физиологическим потребностям в пищевых и биологически активных веществах.



3. Режим питания (кратность питания; интервалы между приемами пищи; время приема пищи; распределение калорийности по приемам пищи).

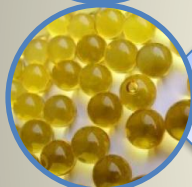
Прием пищи	Процент от суточного калоража	Кол-во калорий жен (1300)/ муж (2000)
<i>Завтрак</i>	25%	325/500
<i>2-й завтрак</i>	10-15%	130/200
<i>Обед</i>	30-35%	390/700
<i>Полдник</i>	5-10%	130/200
<i>Ужин</i>	20-25%	260/400

Основные нарушения питания современного человека

дефицит



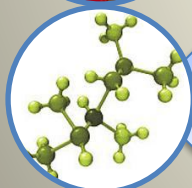
животных белков



полиненасыщенных
жирных кислот



ВИТАМИНОВ



макро- и
микроэлементов



ПИЩЕВЫХ ВОЛОКОН

избыток



животных жиров



сахара



СОЛИ



Эти нарушения наблюдаются практически у всех возрастных и социальных групп **круглый год**.

«Здоровым питанием можно предотвратить до 80% инсультов и инфарктов. Кроме того, причиной 30-50% неинфекционных заболеваний также является нарушение питания.

И так или иначе все заболевания связаны с нарушением рациона питания. Если рацион питания не соответствует энергозатратам, то неизбежно развивается целый «букет» заболеваний: нарушение липидного обмена, сердечно-сосудистые заболевания, инфаркт миокарда, инсульт, сахарный диабет и многое другое.

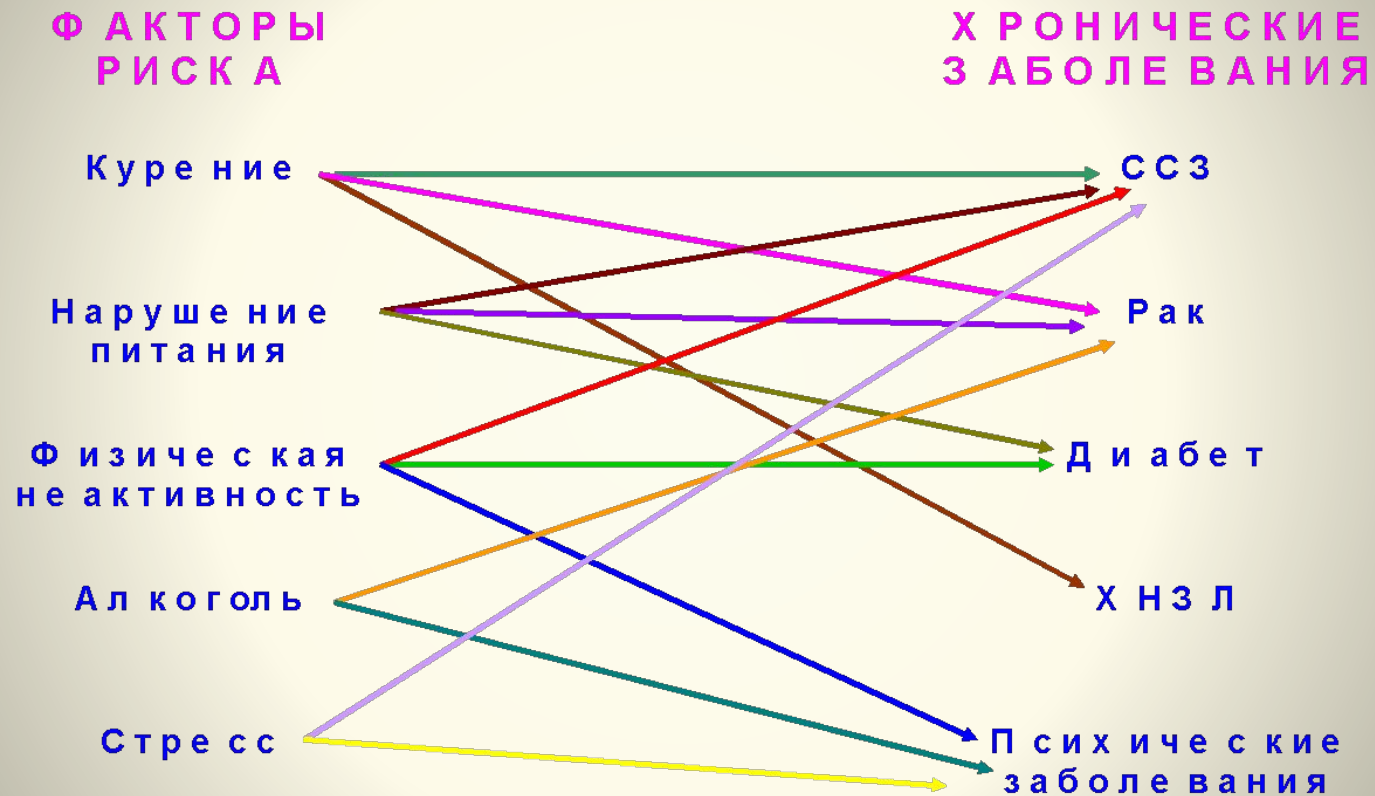
Все это приводит к высокой смертности и сокращению продолжительности жизни».

Виктор Тутельян - главный внештатный специалист-диетолог Минздрава России, директор ФГБНУ «Научно-исследовательского института питания», профессор.

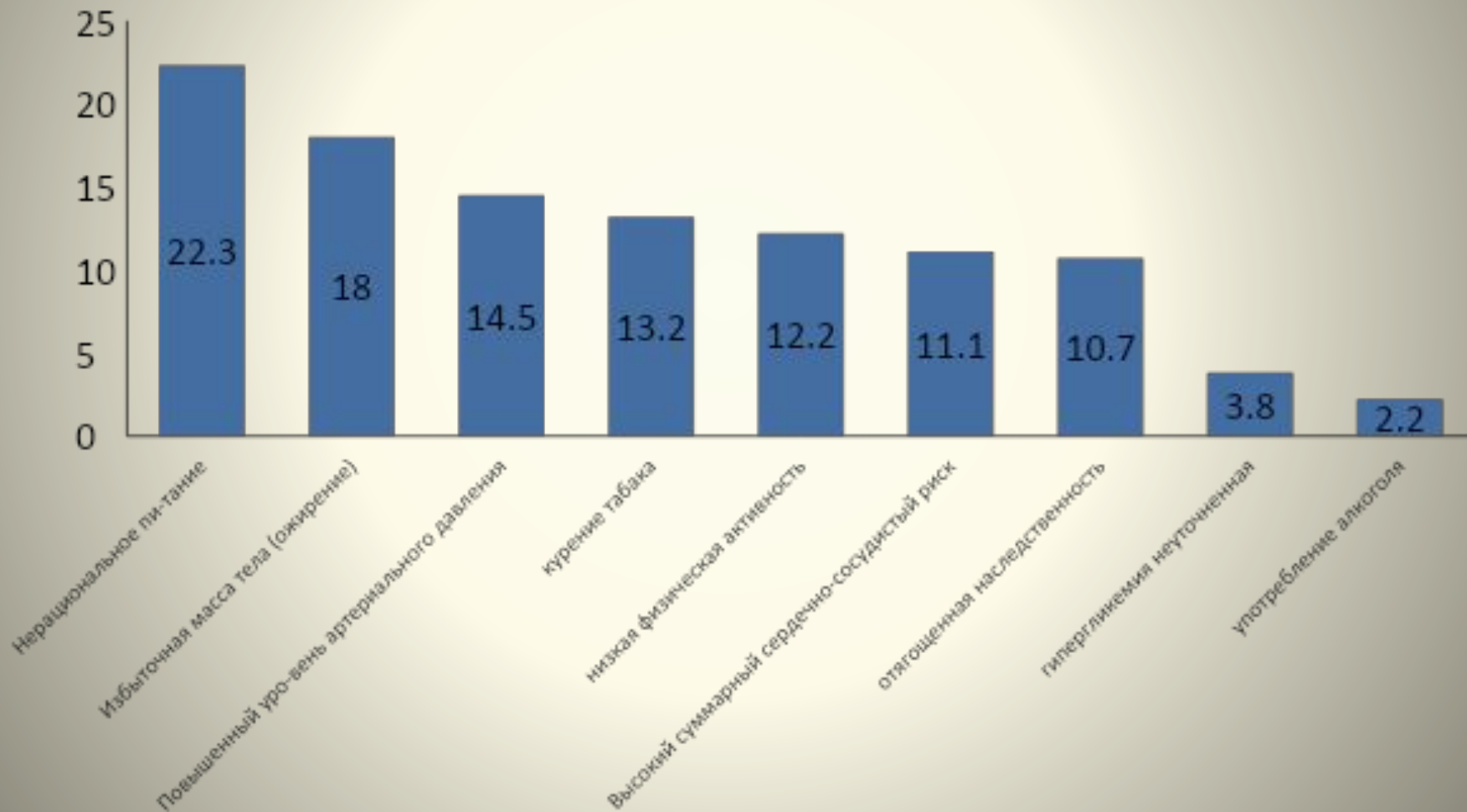
Распространенность нарушений питания в Российской Федерации

- Распространенность **избыточного потребления соли** составила **49%**, в том числе среди мужчин – 53%, среди женщин – 46%; **недостаточного потребления фруктов и овощей** - **41%**, среди мужчин – 50%, среди женщин – 36%; **недостаточного употребления рыбы и морепродуктов** – **37%**, среди мужчин – 34%, среди женщин – 39%; **ожирения** - **30%**, среди мужчин - 27%, среди женщин - 31%;
- Распространённость **избыточной массы тела и ожирения** среди несовершеннолетних имеет постоянную тенденцию к увеличению: в 80-е и 90-е годы 7% всех мальчиков и девочек имели избыточную массу тела или ожирения; в 2014 г. – 12 %, при этом у мальчиков частота избыточной массы тела и ожирения выше на 2-3 %, чем у девочек.
- Распространенность **ожирения у мужчин** в период с 1993 года резко увеличилась с 9% до 27%, у женщин в меньшей степени - с 28% до 31%.

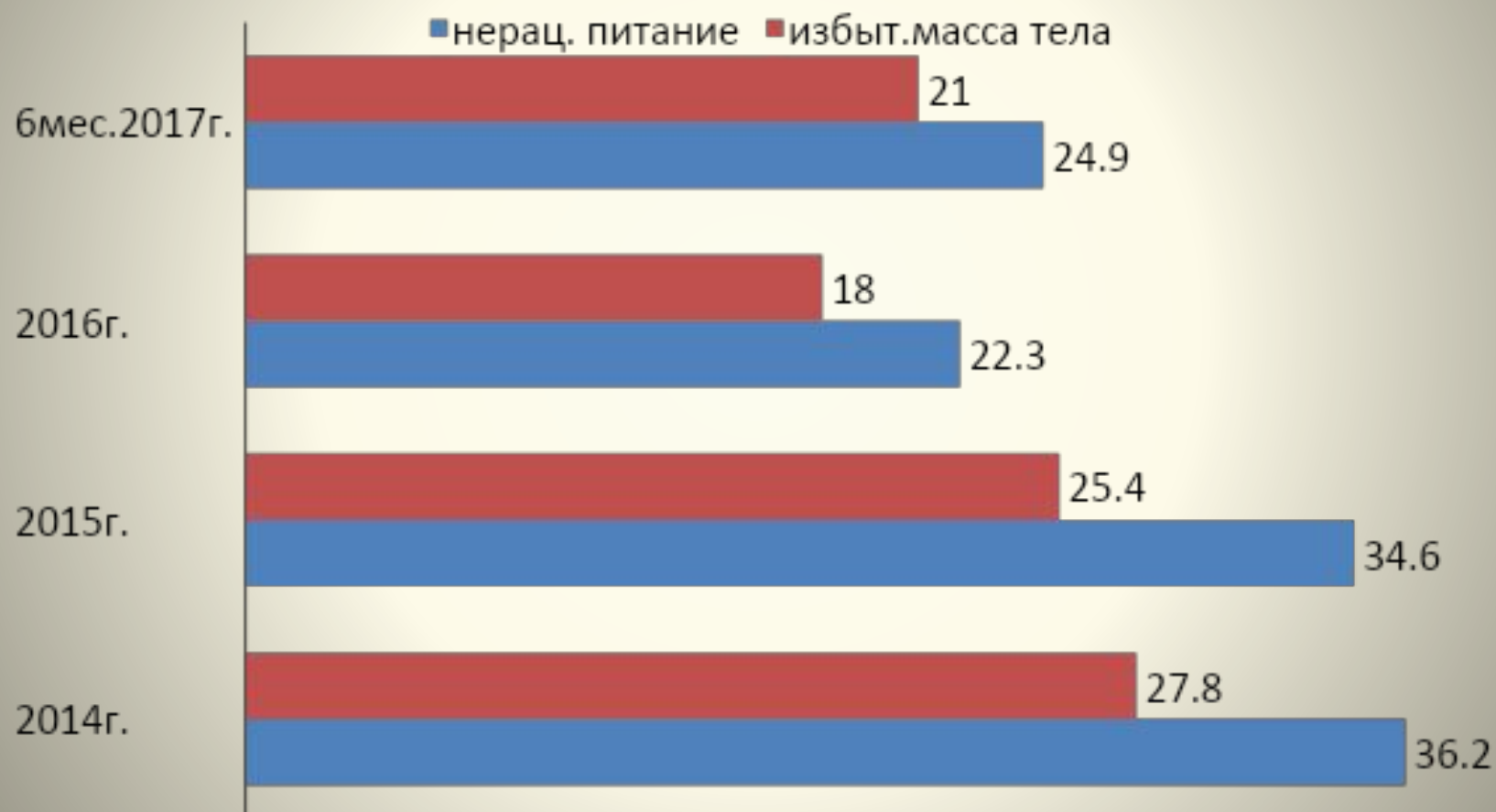
Общность факторов риска



Распространенность факторов риска ХНИЗ среди жителей Республики Коми (по результатам диспансеризации 2016 г.)

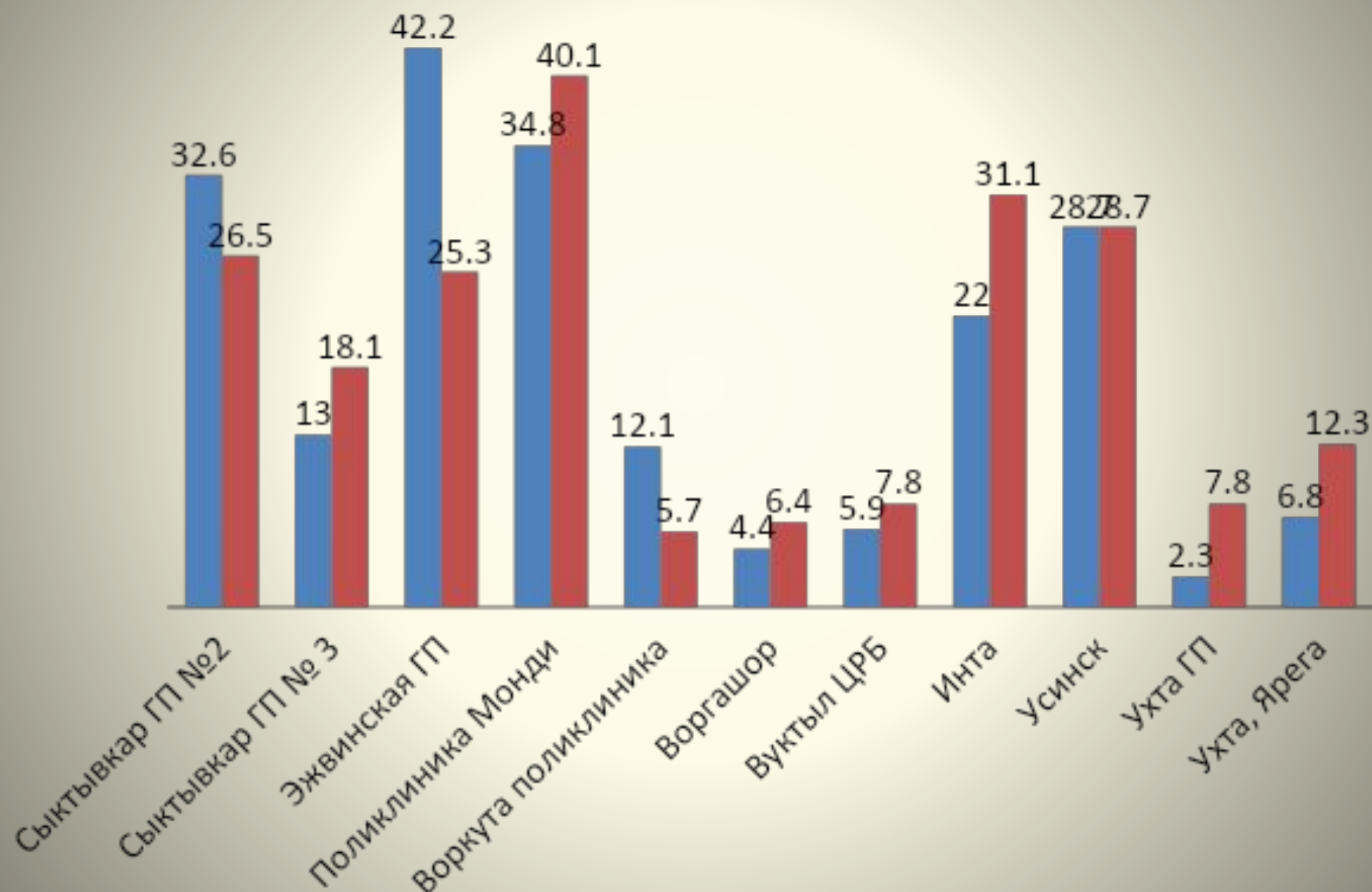


Распространенность факторов риска в РК по результатам диспансеризации (2014 – 2017г.г.)

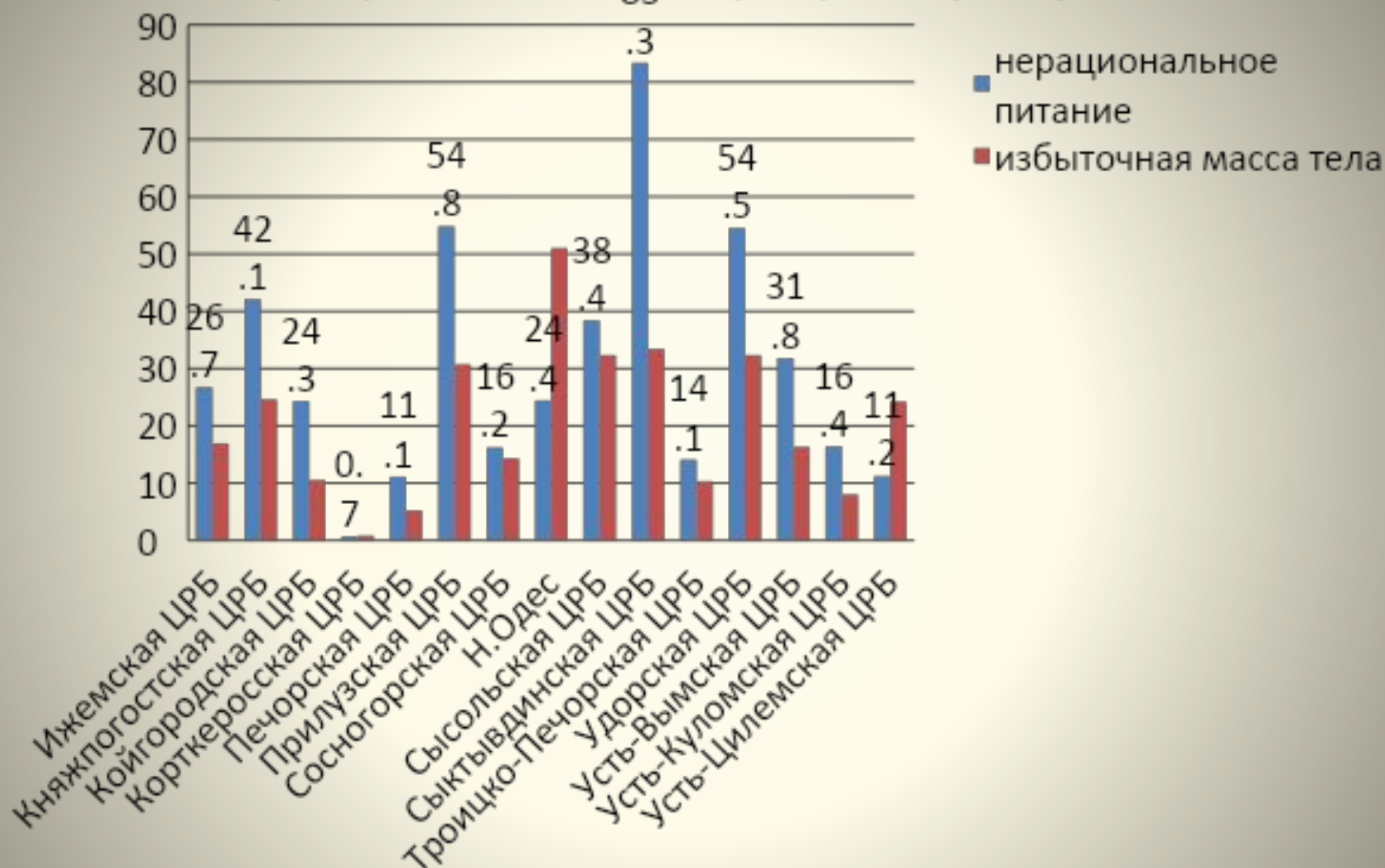


Распространенность факторов риска (города) 2016 г.

■ НЕРАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ■ ИЗБЫТОЧНАЯ МАССА ТЕЛА

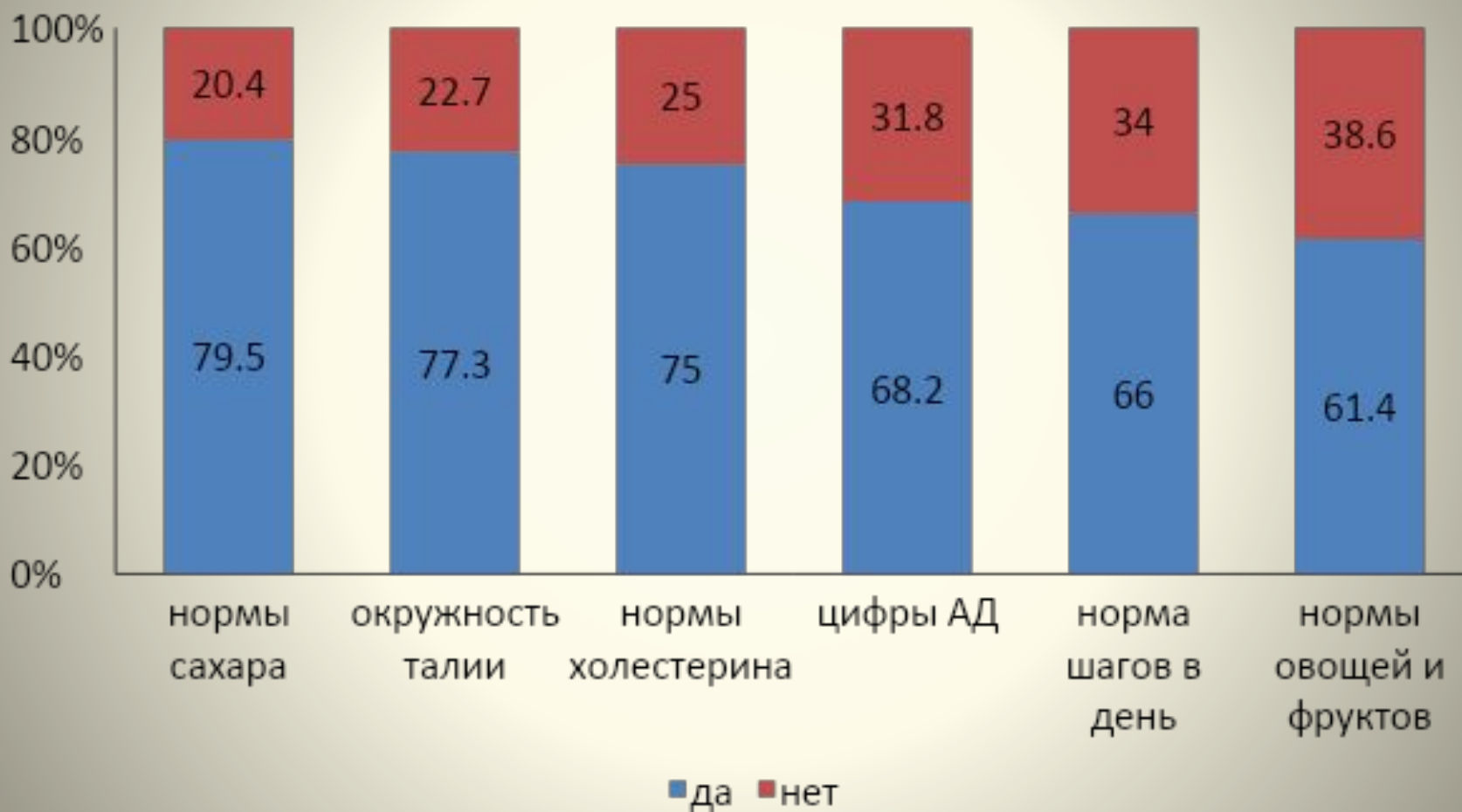


Распространенность факторов риска (село) 2016 г.



Результаты анкетирования

информированность населения



Продукты нездорового питания с позиции профилактики НИЗ

Животный жир больше 20 г, соль больше 1,2 г в 100 г



Сахар больше 12 г в 100 г



Здоровье гораздо более зависит от наших привычек и питания, чем от врачебного искусства *(Д. Леббок)*



Джон Леббок ([1834-1913](#)) — британский энциклопедист, банкир, политик, археолог, биолог.

Питайтесь правильно!



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ !!!