

Правильное питание

Особенности питания при ожирении, сахарном диабете, гипертонической болезни

Лекция для студентов 2 курса


2019

Последствия неправильного питания

1. Ожирение
2. Сахарный диабет 2 типа
3. Нарушения липидного обмена
(повышение уровня триглицеридов и холестерина)
4. Гипертоническая болезнь
5. Атеросклеротические сердечно-сосудистые заболевания (ИБС)

Группы продуктов и риск общей смертности: систематический обзор и мета-анализ проспективных исследований

Food groups and risk of all-cause mortality: a systematic review and meta-analysis of prospective studies 

Lukas Schwingshackl , Carolina Schwedhelm, Georg Hoffmann, Anna-Maria Lampousi, Sven Knüppel, Khalid Iqbal, Angela Bechthold, Sabrina Schlesinger, Heiner Boeing

The American Journal of Clinical Nutrition, Volume 105, Issue 6, 1 June 2017, Pages 1462–1473, <https://doi.org/10.3945/ajcn.117.153148>

Published: 26 April 2017 **Article history** ▼

Принципы правильного ПИТАНИЯ

1. Энергетическая ценность потребляемой пищи равна энерготратам

Основной обмен - 1500 ккал

Ходьба 1 час – 300 ккал

Расход энергии за сутки 1800 ккал

Среднее потребление килокалорий в день

1500 ккал

1800 ккал

2000 ккал

3000 ккал

1 г жира – 9 ккал

Что произойдет через 1 месяц?

Особенности питания при ожирении

Для снижения веса при ожирении используется правильное питание, но с умеренным снижением потребления калорий, чтобы средние темпы снижения веса составляли 2-4 кг в месяц

- 1500 ккал – основной обмен
- 500 ккал – ходьба 2 часа
- Суточный расход энергии – 2000 ккал

На сколько кг похудеет человек за месяц, если будет придерживаться диеты с потреблением 1500 ккал в день?

2. Сбалансированное питание по макро- и микронутриентам

Углеводы (55-60% калорий)

Жиры (20-30% калорий)

Белки (15% калорий),

Высокое содержание клетчатки (35-45 г в день), которое должно обеспечиваться за счет цельнозерновых продуктов, бобовых, овощей и фруктов

СКОЛЬКО КЛЕТЧАТКИ В ПРОДУКТАХ

КАШИ

(средняя порция)



Ячменная - 4 г

Овсяная - 2-3 г

БОБОВЫЕ

(средняя порция)



Чечевица - 8 г

Фасоль - 5,5-8 г

Горошек - 6 г

ФРУКТЫ

(плод среднего размера)



Банан - 3 г

Апельсин - 2-3 г

Персик - 2 г

Груша - 4 г

Яблоко - 4 г

Слива - 1,5 г

Нектарин - 2 г

Чёрная смородина (1/2 стакана) - 4 г

ОВОЩИ

(тушеные или паровые, стандартная порция)



Брокколи - 1,5 г

Брюссельская капуста - 4,5 г

Морковь - 2,5 г

**Have plenty of
vegetables and fruits**

Eat protein foods



**Make water
your drink
of choice**

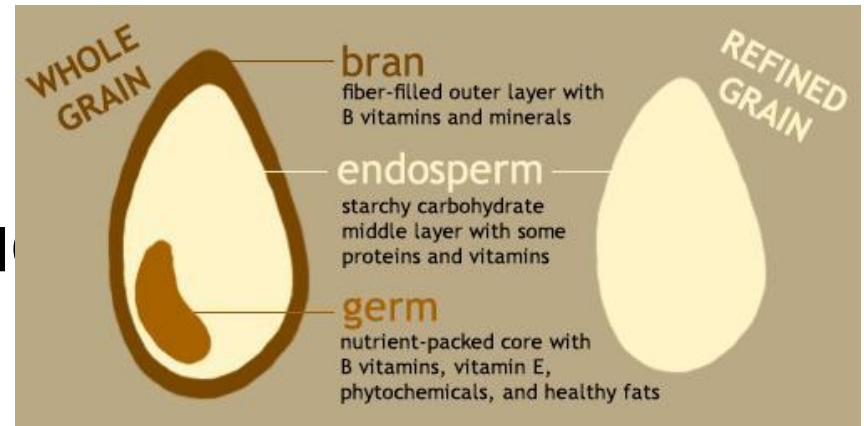
**Choose
whole grain
foods**

3. Правильный выбор углеводов

Углеводистые продукты с низкой гликемической нагрузкой (плавно и умеренно повышают уровень глюкозы после еды), **с высоким содержанием клетчатки, микронутриентов –**

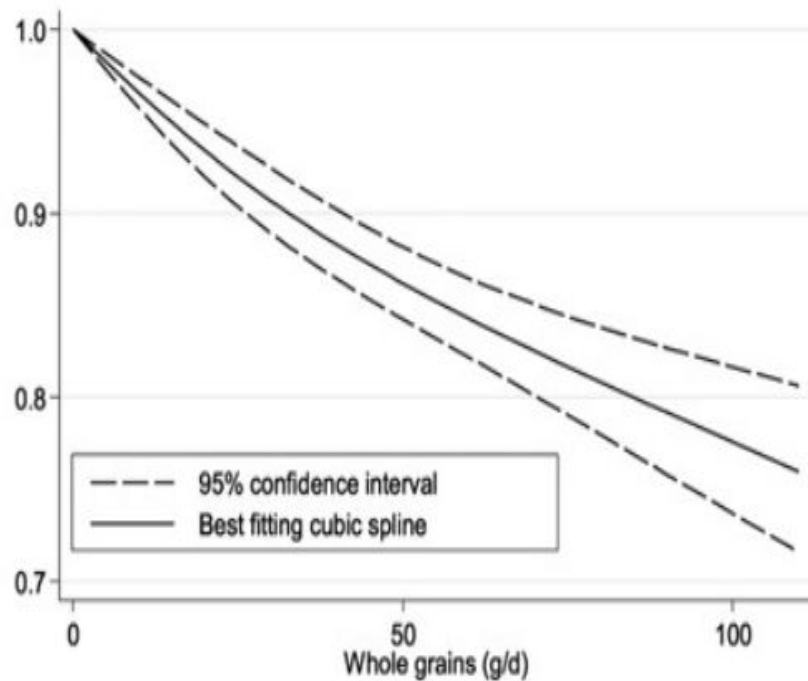
оптимальный выбор

Это цельнозерновые продукты с минимально обработанным зерном

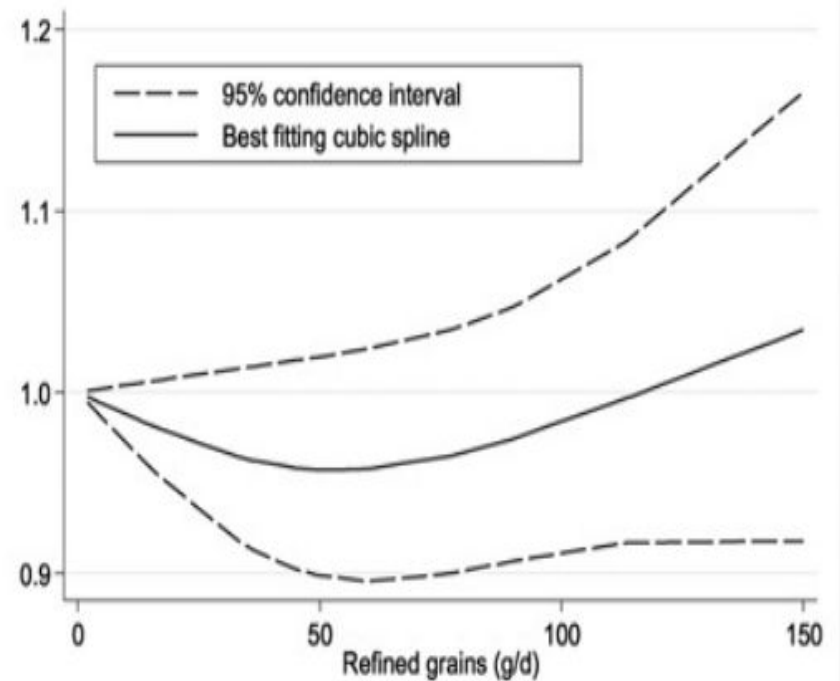


Хлеб из цельнозерновой муки грубого помола

Цельнозерновые и рафинированные зерновые/злаковые



$p_{\text{non-linearity}} < 0.01$



$p_{\text{non-linearity}} = 0.11$



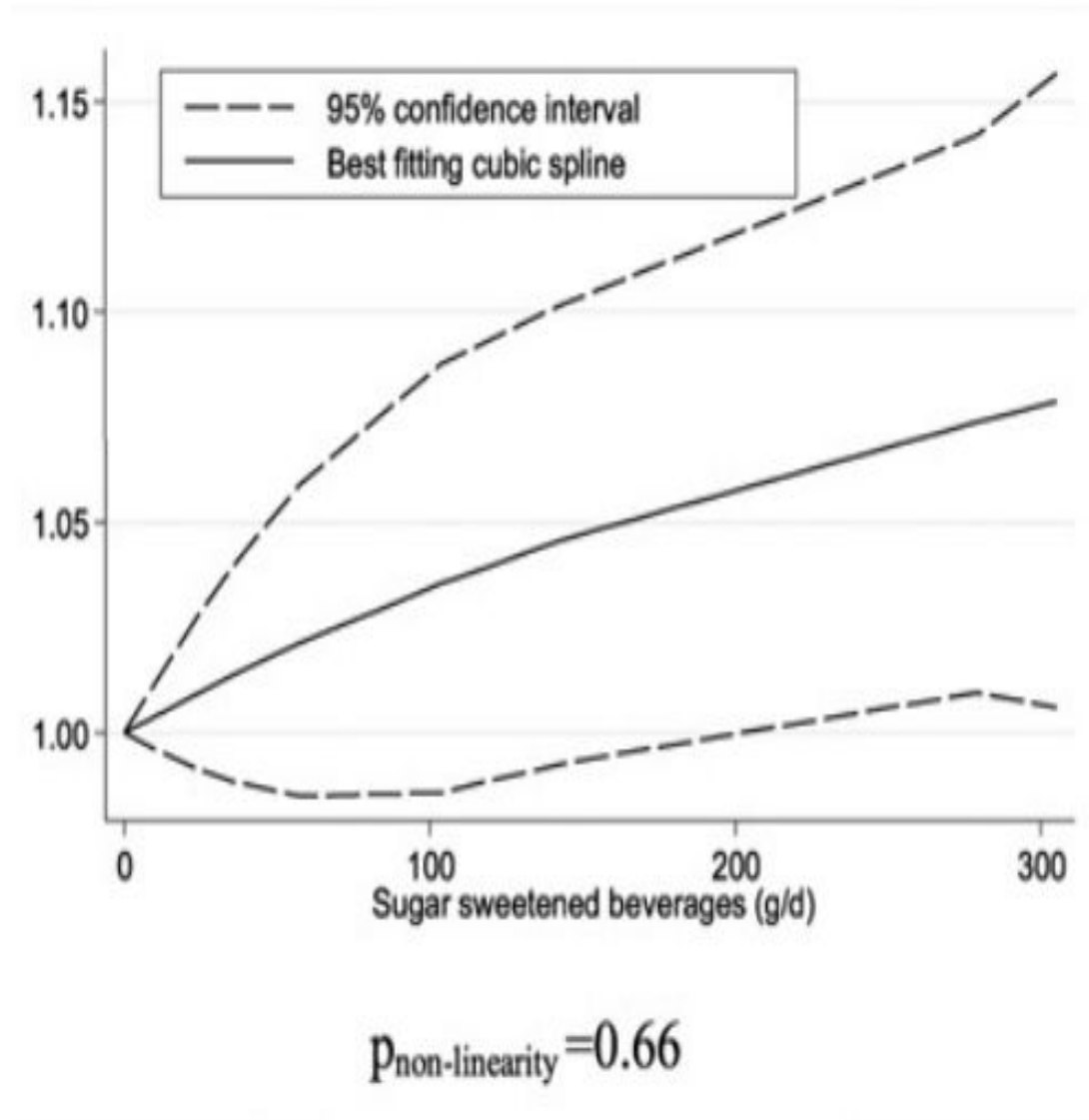
3. Правильный выбор углеводов

Углеводы с высокой гликемической нагрузкой (быстро повышают уровень глюкозы в крови) должны быть значительно ограничены - < 10% калорийности, добавленный сахар < 5% калорийности (при СД 2 типа – практически исключен)

Простые углеводы: сахар, мед, варенье, джемы, сладкие напитки, фруктовые соки

Сложные рафинированные углеводы, быстро всасывающиеся – кукурузные хлопья, блинчики, булочки, каши быстрого приготовления, белый рис, макароны

Сахар-содержащие напитки



Сахарозаменители

Чтобы сократить потребление обычного сахара, можно использовать в питании низкокалорийные сахарозаменители

(для пациентов с ожирением и СД 2 типа)

- Стевия и стевиозид
- Сукралоза
- Аспартам (26 л диетической колы содержит максимально допустимое количество аспартама)
- Сахарин (сахаринат)

Рекомендуемые сахарозаменители



Стевия
Сукралоза
Эритрит



Фруктоза запрещена как сахарозаменитель при СД



4. Оптимальное соотношение жирных кислот

10% - полиненасыщенные ЖК
(подсолнечное, кукурузное масло)

10% - мононенасыщенные ЖК (оливковое масло, орехи)

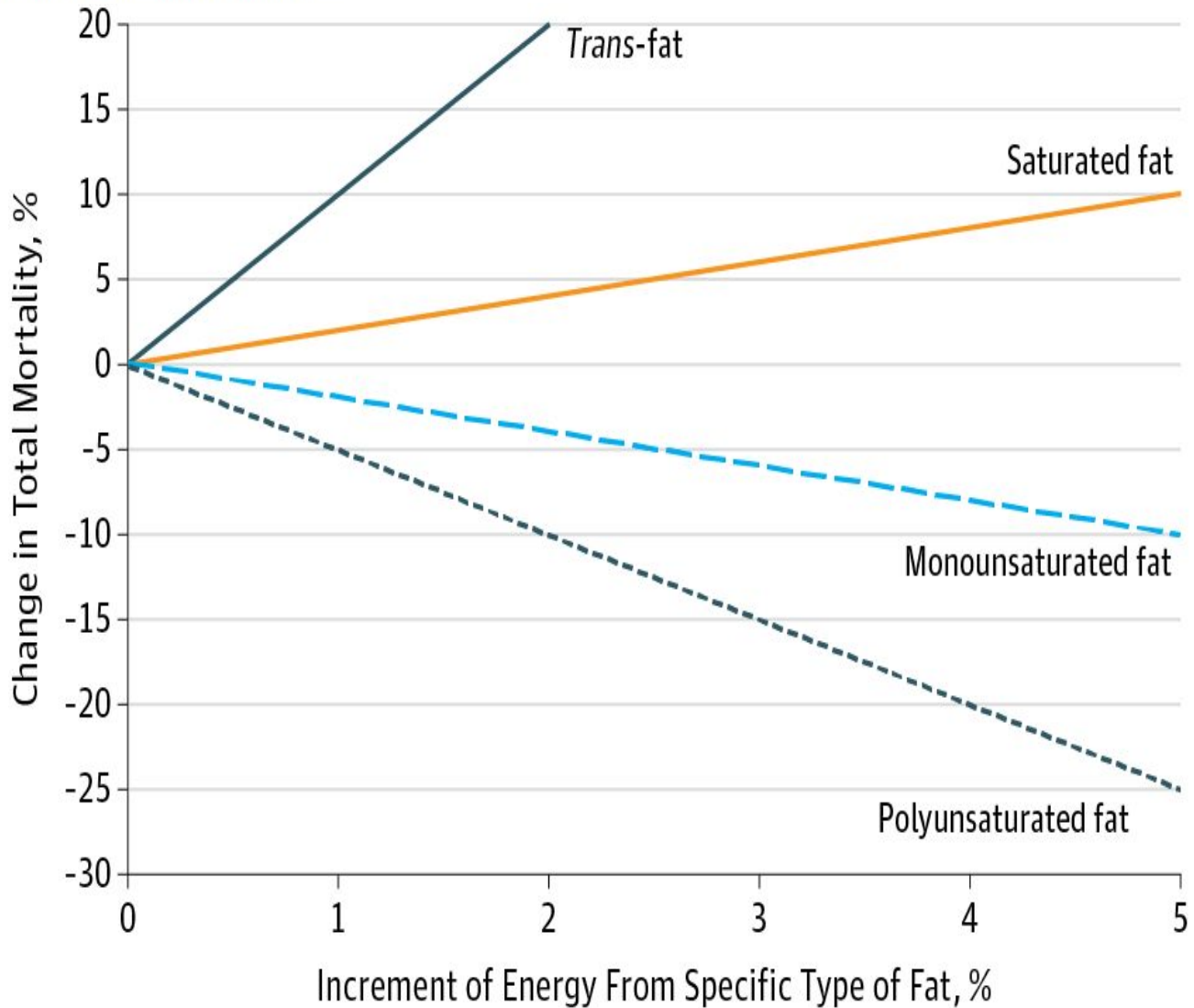
< 10% - насыщенные жиры (сливочное масло и молочные продукты (сметана, творог, сыр), сало)

10% от калорийности – это сколько в г?

Полностью исключение искусственных транс-изомеров жирных кислот (гидрогенизированных растительных жиров)

Association of Specific Dietary Fats With Total and Cause-Specific Mortality

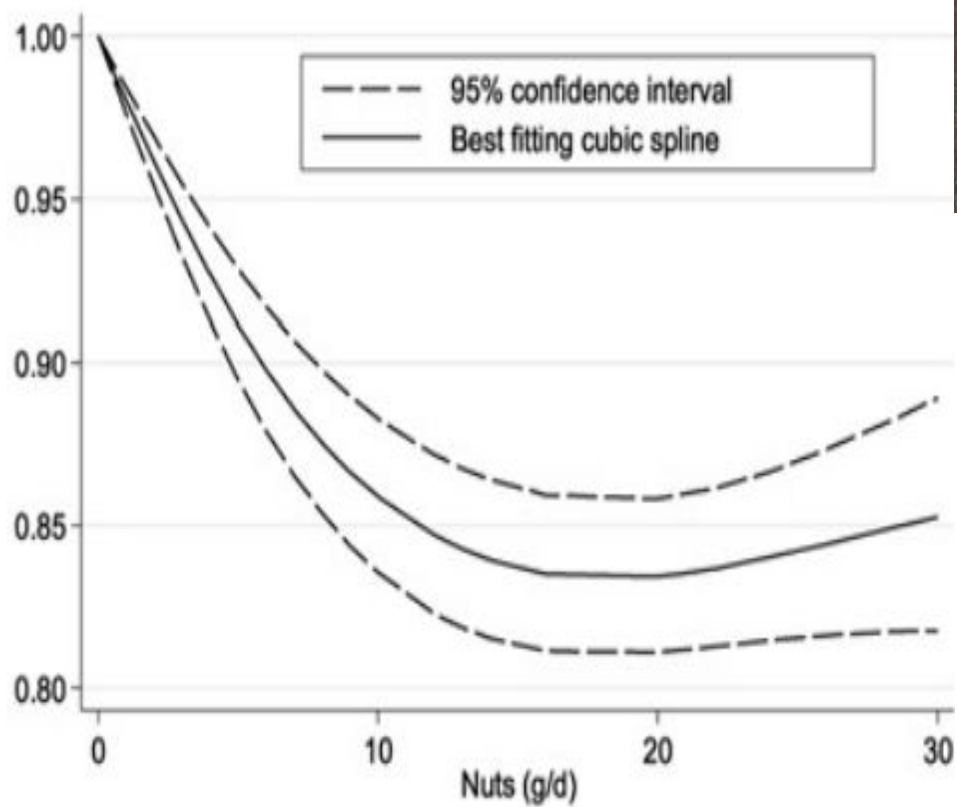
Dong D. Wang, MD, MSc; Yanping Li, PhD; Stephanie E. Chiuve, ScD; Meir J. Stampfer, MD, DrPH;
JoAnn E. Manson, MD, DrPH; Eric B. Rimm, ScD; Walter C. Willett, MD, DrPH; Frank B. Hu, MD, PhD



5. Ежедневное потребление несоленых орехов 20-30 г

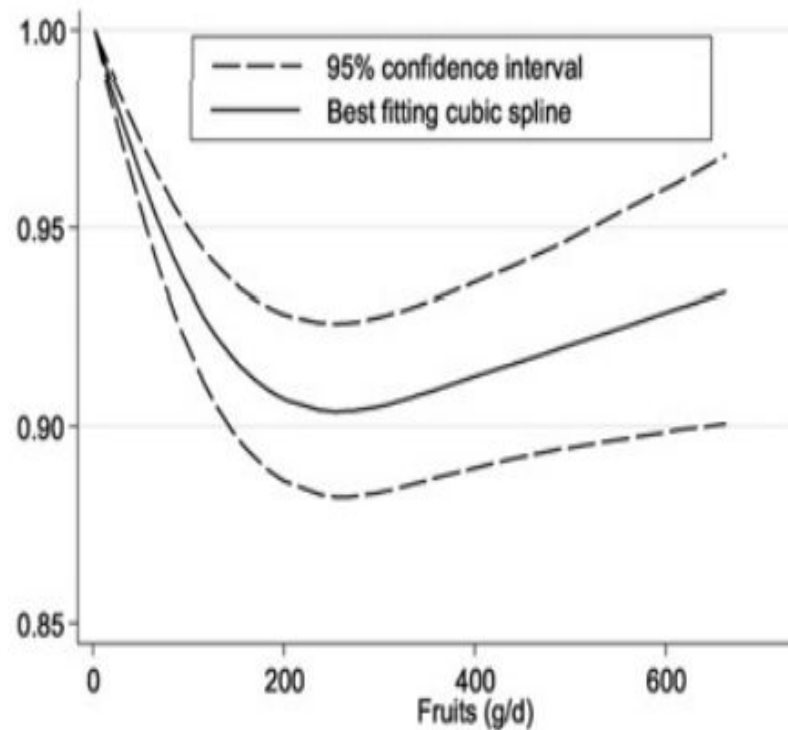
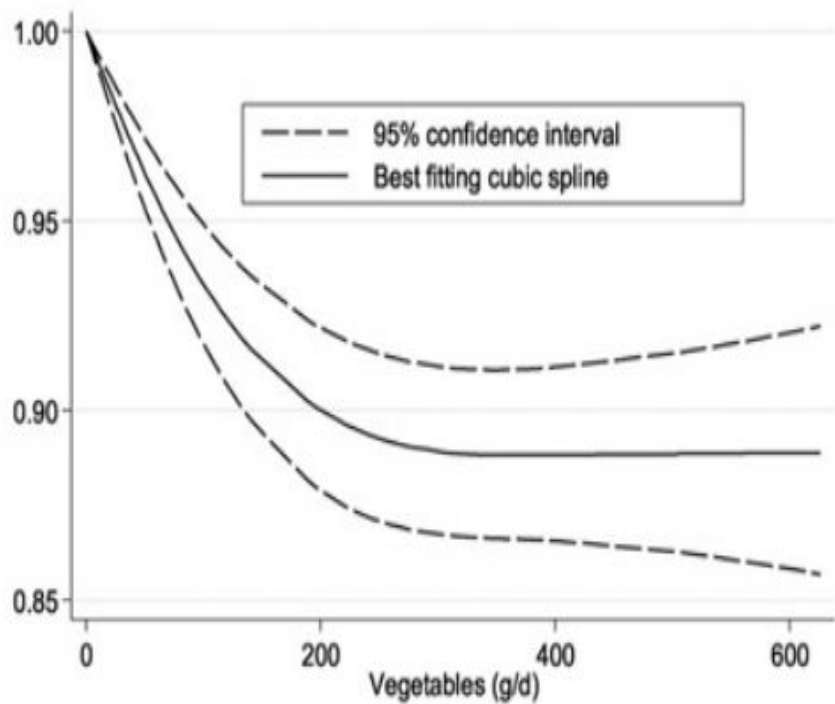


Орехи



$D_{\text{non-linearity}} < 0.001$

6. Достаточное потребление фруктов (> 200 г) и овощей (> 200 г)



6. Правильный выбор пищевых белков

Бобовые

Птица

Рыба 1-2 раза в неделю (можно и больше)

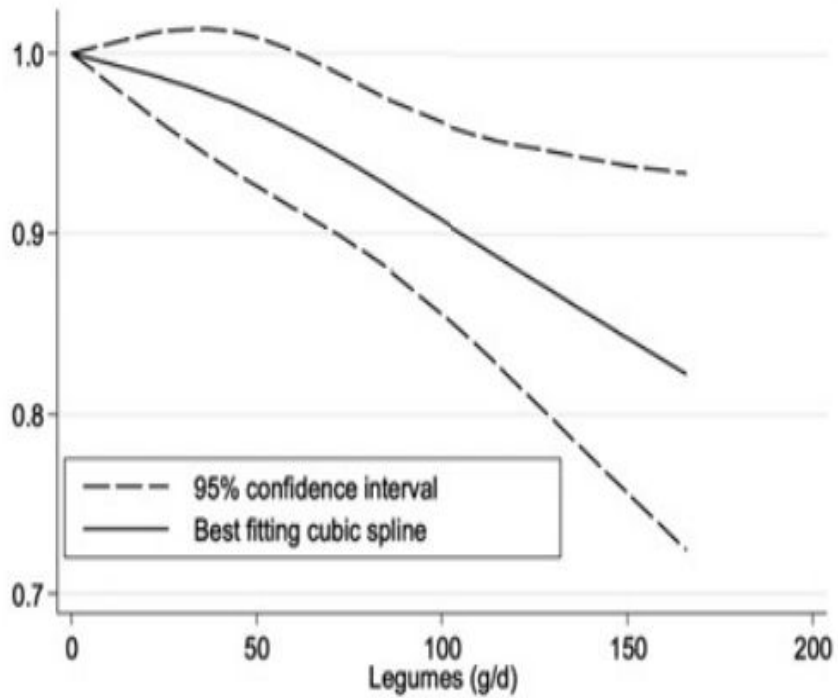
Яйца 1-2 в день

Молочные продукты невысокой жирности
(творог, сыр, молоко)

Красное мясо 1 раз в неделю или
исключить

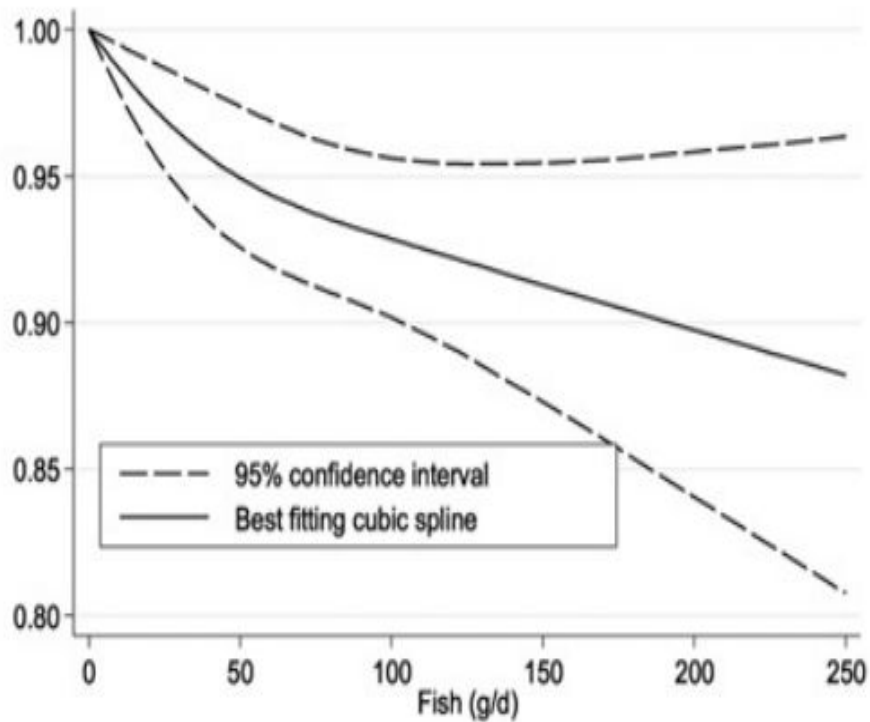
Продукты (сосиски, колбасы) из красного
мяса лучше исключить

Бобовые



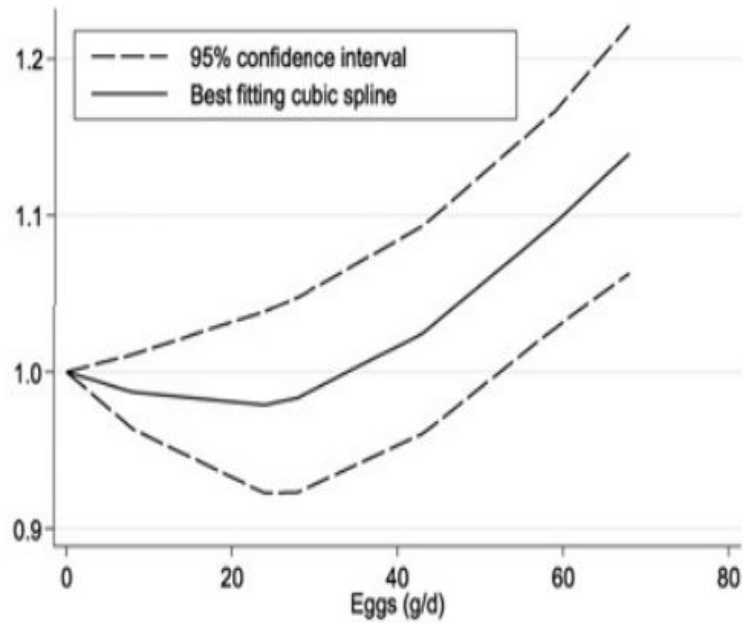
$p_{\text{non-linearity}} = 0.39$

Рыба

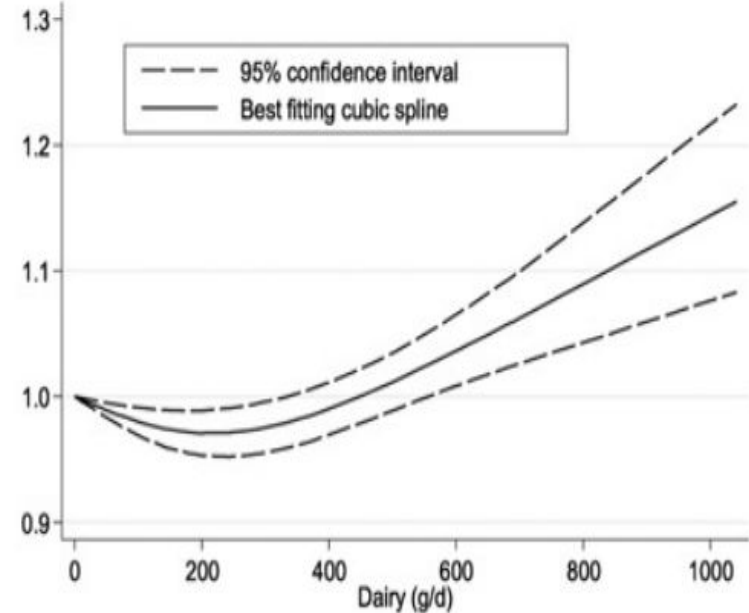


$p_{\text{non-linearity}} = 0.09$

Яйца и молочные продукты

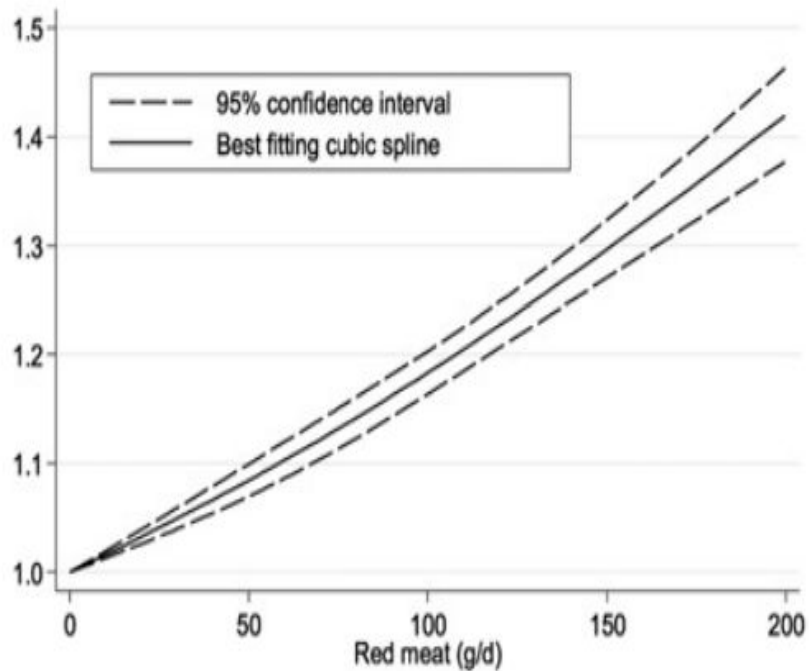


$p_{\text{non-linearity}} < 0.001$

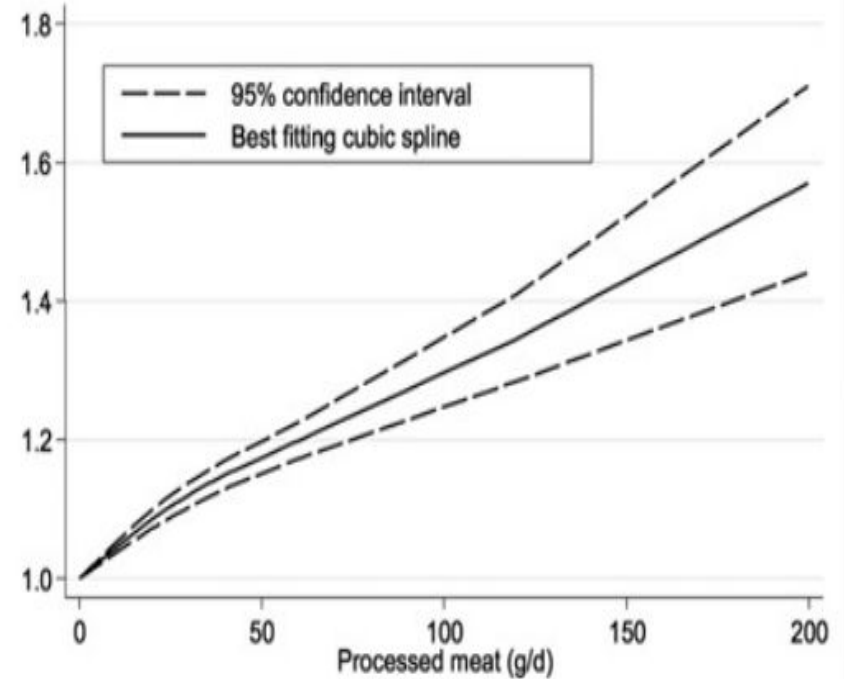


$p_{\text{non-linearity}} = 0.01$

Красное мясо и переработанное МЯСО



$p_{\text{non-linearity}} = 0.39$



$p_{\text{non-linearity}} = 0.02$

7. Ограничение потребления поваренной соли (5-6 г хлорида натрия в день)

Ограничение потребления соли наиболее важная рекомендация для профилактики и лечения гипертонической болезни

Среднее потребление соли в РФ 10-15 г

Должна использоваться йодированная соль, если не планируется прием калия йодида в таблетках

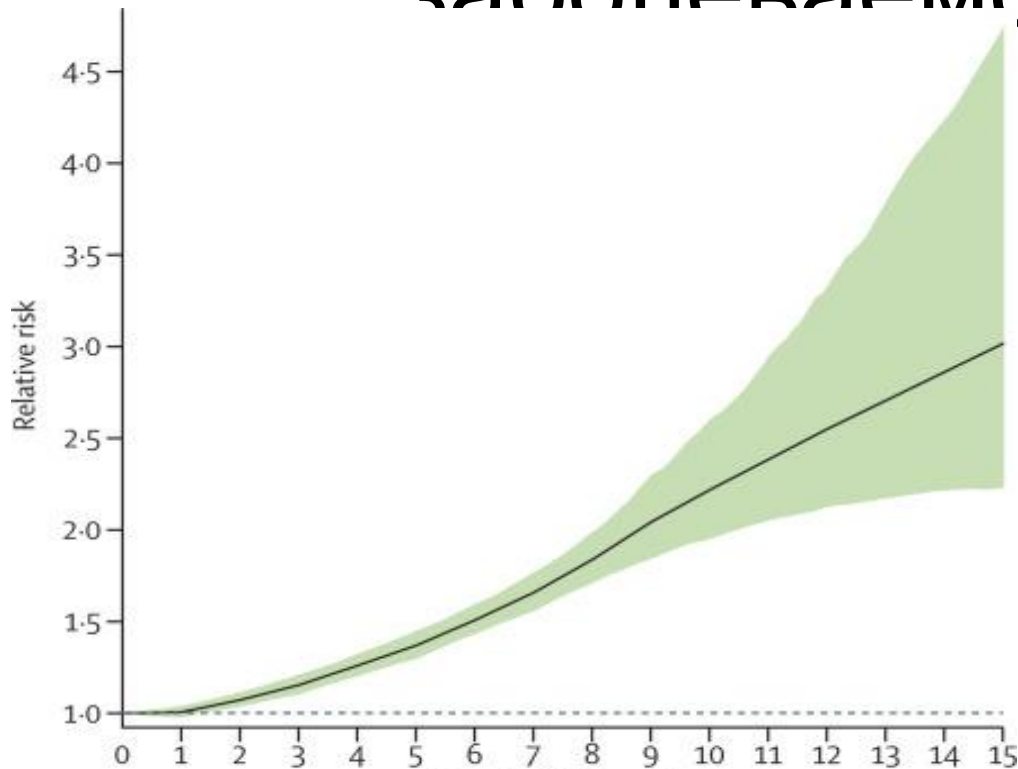
В РФ до сих пор не принят закон об обязательном использовании йодированной соли в пищевой промышленности

8. Ограничение потребление алкоголя (<15 г в день) или полное его исключение

Нет безопасных доз алкоголя

Нет профилактических доз алкоголя

Потребление алкоголя и общий риск преждевременной заболеваемости



THE LANCET

ARTICLES | [VOLUME 392, ISSUE 10152, P1015-1035, SEPTEMBER 22, 2018](#)

Alcohol use and burden for 195 countries and territories, 1990–2016: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2016

GBD 2016 Alcohol Collaborators •

Диета при СД 2 типа

Диета при СД 2 типа – это просто правильное питание, но с дополнительными ограничениями по калорийности для снижения веса и практически полным исключением легких углеводов для контроля постпрандиальной гликемии

Диета при гипертонической болезни

Это просто правильное питание

Диета DASH

Dietadash.ru



1. Диета при гипертонии, сайт справочник |



Диета при ожирении

- Это тоже правильное питание, но с умеренным ограничением калорий с отрицательным энергетическим балансом

Диета при нарушениях липидного обмена, атеросклерозе и ИБС

- ЭТО просто правильное питание

Figure 2-1.

Dietary Intakes Compared to Recommendations.

Percent of the U.S. Population Ages 1 Year & Older

Who Are Below, At, or Above Each Dietary Goal or Limit

