

# Меню на день для пациента с метаболическим синдромом

# Наш пациент:

- Мужчина
- 50 лет
- Рост 170 см
- Вес 100 кг
- Легкие нагрузки 3 раза в неделю

# Как рассчитать суточную потребность в калориях

- Величина основного обмена (ВОО) – количество энергии, необходимое организму для поддержания жизнедеятельности в состоянии полного покоя
- Рассчитывается по формуле Маффина-Джеора
- Для женщины:  
$$\text{ВОО} = 9,99 * \text{вес(кг)} + 6.25 * \text{рост (см)} - 4,92 * \text{возраст} - 161$$
- Для мужчины:  
$$\text{ВОО} = 9,99 * \text{вес (кг)} + 6.25 * \text{рост (см)} - 4,92 * \text{возраст} + 5$$

# Коэффициент физической активности

Ваш уровень физической активности	Коэффициент УФА
<b>Очень низкий:</b> (большую часть дня вы сидите на работе или дома, немного медленной ходьбы, иногда стоите, легкая работа по дому)	1,3
<b>Низкий:</b> (сидячая работа, иногда вы стоите и медленно ходите плюс физический труд около 2 часов в день — например, работа в саду, тяжелая работа по дому, быстрая ходьба)	1,4
<b>Средний:</b> (работа связана больше с ходьбой, чем с сидением; дополнительная физическая активность, например танцы, плавание)	1,6 (жен) 1,7 (муж)
<b>Высокий:</b> (работа связана с постоянной физической нагрузкой, ежедневные занятия физкультурой и спортом)	1,8 (жен) 1,9 (муж)

# Правильное соотношение белков, жиров и углеводов

- 20 % белки
- 30% жиры (2/3 – ненасыщенные)
- 50% углеводы (только 10% - простые, остальные – сложные)



# Пирамида здорового питания



## РАЗМЕР ПОРЦИИ

Вот некоторые подсказки, которые помогут Вам правильно определить размер порции:

Категория продуктов питания	Размер порции*
Молочные продукты	1 стакан/чашка объемом 200-240 мл
Фрукты	Один фрукт среднего размера
Протеины (мясо, птица, рыба, морепродукты, бобовые)	Порция мяса 110-120 грамм, бобовых – 1 чашка объемом 200 грамм
Цельнозерновые продукты	1 чашка объемом 200 мл (для риса, макаронных изделий) или 2 куска хлеба
Овощи	1 чашка объемом 200-240 мл

# Итак, для нашего пациента

- ВОО – 1820 ккал
- Суточный расход энергии – 2360 ккал
- Так как необходимо сбросить вес, отнимаем 20% от полученного результата – 1880 ккал
- Белки – 90 г
- Жиры – 60 г
- Углеводы – 230 г

# Примерное меню на день

Завтрак (25%)	<ul style="list-style-type: none"><li>•Овсянка на воде или нежирном молоке (200 г)</li><li>•Паровой омлет из одного яйца с ломтиком нежирного сыра</li><li>•Стакан ягод</li></ul>
Второй завтрак (10%)	<ul style="list-style-type: none"><li>•Яблоко</li><li>•Натуральный йогурт 100 г</li><li>•3 грецких ореха</li><li>•Цельнозерновой хлебец</li></ul>
Обед (35%)	<ul style="list-style-type: none"><li>•Овощной суп</li><li>•Салат из капусты с 3 чл растительного масла</li><li>•200 г бурого риса</li><li>•100 г запеченной куриной грудки</li><li>•Диетический десерт на сахарозаменителе 1 шт.</li></ul>
Ужин (20%)	<ul style="list-style-type: none"><li>•Рагу из овощей с 2 чл растительного масла</li><li>•100 г трески на пару</li><li>•150 г гречневой каши</li></ul>
Полдник (10%)	<ul style="list-style-type: none"><li>•200 г кефира</li><li>•1 хлебец</li></ul>



# Модель тарелки

