

Ожирение – хроническое рецидивирующее заболевание, требующее длительного лечения, целью которого является улучшение качества и продолжительности жизни пациентов.

- При сочетании ожирения с артериальной гипертонией в 7 раз чаще развивается острое нарушение мозгового кровообращения (мозговой инсульт).
- В 2-4 раза повышается риск ишемической болезни сердца и в 6-10 раз – острого инфаркта миокарда.
- Среди больных с ожирением в 12 раз чаще смертность в 25-35-летнем возрасте по сравнению с людьми с нормальной массой тела.

Питание при ожирении

1. Ограничьте потребление простых углеводов (сахара, варенья, конфет и т.п.) до 15-30 г/сутки (3-6 кусочков или чайных ложечек), вплоть до полного их исключения. Следует ограничить (или исключить) газированные и сладкие напитки.
2. Исключите из рациона кондитерские (булочки, пирожные) и макаронные изделия, хлеб из муки высшего сорта.
3. В день можно употреблять до 3-4 кусочков черного или 2-3 кусочков белого хлеба. Хлеб можно заменить порцией каши или отварного картофеля.
4. Потребляйте достаточное количество белковосодержащих продуктов (250-300 граммов). Из продуктов, богатых белками, предпочтительны: нежирные сорта мяса, рыбы и сыра; белое мясо птицы; нежирные молочные продукты; бобовые, грибы.
5. Для полноценного белкового питания достаточно 2-х порций (по 100-120 граммов в готовом виде) мяса, рыбы или птицы и 1-ой порции молочного блюда (100 граммов творога или 1 стакан молочного напитка пониженной жирности (без сахара) в день.



6. Ограничьте потребление жира. Суточная потребность в жирах составляет 60-80 граммов. Около половины из них уже входит в состав продуктов (мясо, колбаса, сыр, молоко). Для приготовления пищи: бутербродов, заправки салатов, каш рекомендуется оставшиеся 30 граммов жира (это 2 столовые ложки растительного масла в день).
7. Исключите из рациона жирные сорта свинины, баранины, птицы (гуси, утки) мясопродукты (колбасы, паштеты), жирные молочные продукты (сливки, сметана и пр.).
8. Употребляйте нежирные сорта мяса, рыбы, птицы. Срезайте видимый жир, удаляйте жир, вытапливаемый при приготовлении пищи. Жирность куриного мяса можно уменьшить почти в 2 раза, сняв с неё кожу перед приготовлением.
9. Употребляйте обезжиренные и низкожирные сорта молочных продуктов (молоко, кефир, йогурт, творог, сыр).

Ожирение – хроническое рецидивирующее заболевание, требующее длительного лечения, целью которого является улучшение качества и продолжительности жизни пациентов.

- При сочетании ожирения с артериальной гипертонией в 7 раз чаще развивается острое нарушение мозгового кровообращения (мозговой инсульт).
- В 2-4 раза повышается риск ишемической болезни сердца и в 6-10 раз – острого инфаркта миокарда.
- Среди больных с ожирением в 12 раз чаще смертность в 25-35-летнем возрасте по сравнению с людьми с нормальной массой тела.

Питание при ожирении

1. Ограничьте потребление простых углеводов (сахара, варенья, конфет и т.п.) до 15-30 г/сутки (3-6 кусочков или чайных ложечек), вплоть до полного их исключения. Следует ограничить (или исключить) газированные и сладкие напитки.
2. Исключите из рациона кондитерские (булочки, пирожные) и макаронные изделия, хлеб из муки высшего сорта.
3. В день можно употреблять до 3-4 кусочков черного или 2-3 кусочков белого хлеба. Хлеб можно заменить порцией каши или отварного картофеля.
4. Потребляйте достаточное количество белковосодержащих продуктов (250-300 граммов). Из продуктов, богатых белками, предпочтительны: нежирные сорта мяса, рыбы и сыра; белое мясо птицы; нежирные молочные продукты; бобовые, грибы.
5. Для полноценного белкового питания достаточно 2-х порций (по 100-120 граммов в готовом виде) мяса, рыбы или птицы и 1-ой порции молочного блюда (100 граммов творога или 1 стакан молочного напитка пониженной жирности (без сахара) в день.



6. Ограничьте потребление жира. Суточная потребность в жирах составляет 60-80 граммов. Около половины из них уже входит в состав продуктов (мясо, колбаса, сыр, молоко). Для приготовления пищи: бутербродов, заправки салатов, каш рекомендуется оставшиеся 30 граммов жира (это 2 столовые ложки растительного масла в день).
7. Исключите из рациона жирные сорта свинины, баранины, птицы (гуси, утки) мясопродукты (колбасы, паштеты), жирные молочные продукты (сливки, сметана и пр.).
8. Употребляйте нежирные сорта мяса, рыбы, птицы. Срезайте видимый жир, удаляйте жир, вытапливаемый при приготовлении пищи. Жирность куриного мяса можно уменьшить почти в 2 раза, сняв с неё кожу перед приготовлением.
9. Употребляйте обезжиренные и низкожирные сорта молочных продуктов (молоко, кефир, йогурт, творог, сыр).

10. Избыток жиров растительного происхождения также влияет на энергоценность пищи. Они входят в состав майонеза, чипсов, семечек, орехов, изделий из шоколада, многих кондитерских изделий и продуктов, приготовленных во фритюре. Потребление этих продуктов следует ограничить или исключить.
11. Заменяйте жарку тушением, отвариванием, запеканием.
12. Разрешается неограниченное потребление овощей (кроме картофеля) и фруктов (до 1 кг в сутки). Это очень важно, потому что эти продукты и блюда, приготовленные из них, низкокалорийны и в то же время, за счёт большого объёма пищи, создают чувство сытости. Нужно иметь в виду, что предпочтение нужно отдавать кислым сортам фруктов и листовым овощам (цитрусовые, ягоды, яблоки, капуста, салат, шпинат).
13. Ограничьте употребление поваренной соли до 5 граммов (употреблять йодированную соль). Необходимо ограничить соль как в чистом виде (меньше класть в кастрюлю, убрать солонку со стола), так и в виде солёных продуктов (соленья, маринад, солёная рыба и копчёности).
14. Исключите продукты, возбуждающие аппетит (специи, маринады).
15. Принимайте пищу часто, до 5-6 раз в день, но в небольших количествах.
16. Следует использовать небольшие тарелки и отрезать очень тонкие ломтики – это создаст иллюзию обильных порций.
17. Есть следует медленно. При тщательном пережевывании пищи объём её может быть сокращён наполовину.
18. Пейте между приёмами пищи кипячёную или минеральную воду, соки, настои из трав - более 1,5л в сутки.
19. Приёмы пищи не следует пропускать. Переедание легче предупредить, если избежать возникновения чувства голода.
20. Исключите потребление алкоголя, особенно при наличии артериальной гипертонии, других сердечно-сосудистых и цереброваскулярных болезней.
21. Используйте 1-2 раза в неделю разгрузочные дни (кефирный – 1,5 литра кефира на 5 приёмов в течение дня, яблочный – 1,5 кг яблок или других фруктов в 5 приёмов, рыбный – 400 г отварной рыбы в течение дня на 4 приёма с капустным листом и др.)

Потеря веса должна быть медленным процессом. Безопасный темп потери лишних килограммов – 0,5 кг в неделю до достижения поставленной цели. Считается эффективным потеря массы тела до 2 кг в месяц – для женщин и 4 кг для мужчин.

Режим питания. Рекомендуется 3 основных приема пищи (завтрак, обед и ужин) и 1-2 перекуса в день. Ужин рекомендуется не позднее, чем за 3-4 часа до сна. Оптимальный интервал между ужином и завтраком - 10 часов.

При уменьшении веса:

- На 9% снижается смертность от сердечно-сосудистых заболеваний
- На 37% снижается смертность от онкологических заболеваний
- На 44% снижается смертность от сахарного диабета 2 типа
- На 10мм рт. ст. снижается АД

10. Избыток жиров растительного происхождения также влияет на энергоценность пищи. Они входят в состав майонеза, чипсов, семечек, орехов, изделий из шоколада, многих кондитерских изделий и продуктов, приготовленных во фритюре. Потребление этих продуктов следует ограничить или исключить.
11. Заменяйте жарку тушением, отвариванием, запеканием.
12. Разрешается неограниченное потребление овощей (кроме картофеля) и фруктов (до 1 кг в сутки). Это очень важно, потому что эти продукты и блюда, приготовленные из них, низкокалорийны и в то же время, за счёт большого объёма пищи, создают чувство сытости. Нужно иметь в виду, что предпочтение нужно отдавать кислым сортам фруктов и листовым овощам (цитрусовые, ягоды, яблоки, капуста, салат, шпинат).
13. Ограничьте употребление поваренной соли до 5 граммов (употреблять йодированную соль). Необходимо ограничить соль как в чистом виде (меньше класть в кастрюлю, убрать солонку со стола), так и в виде солёных продуктов (соленья, маринад, солёная рыба и копчёности).
14. Исключите продукты, возбуждающие аппетит (специи, маринады).
15. Принимайте пищу часто, до 5-6 раз в день, но в небольших количествах.
16. Следует использовать небольшие тарелки и отрезать очень тонкие ломтики – это создаст иллюзию обильных порций.
17. Есть следует медленно. При тщательном пережевывании пищи объём её может быть сокращён наполовину.
18. Пейте между приёмами пищи кипячёную или минеральную воду, соки, настои из трав - более 1,5л в сутки.
19. Приёмы пищи не следует пропускать. Переедание легче предупредить, если избежать возникновения чувства голода.
20. Исключите потребление алкоголя, особенно при наличии артериальной гипертонии, других сердечно-сосудистых и цереброваскулярных болезней.
21. Используйте 1-2 раза в неделю разгрузочные дни (кефирный – 1,5 литра кефира на 5 приёмов в течение дня, яблочный – 1,5 кг яблок или других фруктов в 5 приёмов, рыбный – 400 г отварной рыбы в течение дня на 4 приёма с капустным листом и др.)
22. Потеря веса должна быть медленным процессом. Безопасный темп потери лишних килограммов – 0,5 кг в неделю до достижения поставленной цели. Считается эффективным потеря массы тела до 2 кг в месяц – для женщин и 4 кг для мужчин.

Потеря веса должна быть медленным процессом. Безопасный темп потери лишних килограммов – 0,5 кг в неделю до достижения поставленной цели. Считается эффективным потеря массы тела до 2 кг в месяц – для женщин и 4 кг для мужчин.

Режим питания. Рекомендуется 3 основных приема пищи (завтрак, обед и ужин) и 1-2 перекуса в день. Ужин рекомендуется не позднее, чем за 3-4 часа до сна. Оптимальный интервал между ужином и завтраком - 10 часов.

При уменьшении веса:

- На 9% снижается смертность от сердечно-сосудистых заболеваний
- На 37% снижается смертность от онкологических заболеваний
- На 44% снижается смертность от сахарного диабета 2 типа
- На 10мм рт. ст. снижается АД