

Министерство здравоохранения Амурской области
ГБУЗ АО «Амурский областной центр медицинской профилактики»



ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС И ЗДОРОВЬЕ

Благовещенск, 2019

Современный человек нарушает принципы сбалансированного рационального питания и подвержен многим «болезням обмена веществ»: ожирению, атеросклерозу, подагре, сахарному диабету, желчнокаменной и мочекаменной болезням и др.



Многие недооценивают вредные последствия ожирения и своевременно не принимают мер к нормализации массы тела.

Сердечно-сосудистая система при ожирении страдает раньше и чаще остальных, в 80% случаев. Поражение сердца и сосудов связано с отложением жира в области сердечных мышц, а также со смещением сердца («поперечное положение») в результате высокого стояния диафрагмы. Избыточная масса тела - одна из причин повышения АД (артериального давления). Жировая ткань вырабатывает биологически активные вещества, действующие на регуляцию сосудистого тонуса.

У больных, страдающих ожирением, нередко нарушены функции дыхания, из-за этого у них выражена предрасположенность к воспалительным процессам дыхательной системы: ларингитам, трахеитам, бронхитам, пневмонии. Особенно тяжело эти процессы протекают у курильщиков.

В ротовой полости развиваются пародонтоз, кариес и другие заболевания, желудок часто растянут

и опущен, в результате изменяется моторика кишечника; как результат - вздутие, запор, газообразование. При значительном ожирении может возникнуть расширение геморроидальных вен.

Кроме того, наблюдают нарушение функции поджелудочной железы, изменения в составе жёлчи с накоплением в ней холестерина, ожирение печени, что усугубляет дислипидемию и способствует развитию атеросклероза. Болезни почек и мочевыводящей системы при ожирении обусловлены нарушениями водно-солевого обмена: признаками задержки воды в организме и отёками.

Повышенные нагрузки на суставной и связочный аппарат приводят к изменениям опорно-двигательного аппарата (обменные артриты, остеохондроз). Нередко развиваются целлюлит, варикозное расширение вен, тромбофлебиты.

КАК РАССЧИТАТЬ ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА? СТЕПЕНИ ОЖИРЕНИЯ

Оптимальная масса тела - это наилучшая для здоровья человека масса тела. Надлежащая (идеальная) масса тела - расчётная величина. Существуют разные формулы. Например, можно использовать простую формулу для определения массы тела:

для мужчин = рост (см) - 100;

для женщин = рост (см) - 105.

Чаще всего используют индекс Кетле (индекс массы тела) - ИМТ:

$$\text{ИМТ} = \text{масса тела (кг)} : \text{рост}^2 (\text{м}^2)$$

Об избыточной массе тела можно говорить, если индекс Кетле превышает 25 единиц ($\text{кг}/\text{м}^2$), а масса человека на 15% и более превышает нормальные величины, определяемые по формуле или таблице:

Классификация ожирения (ВОЗ, 1997)

Типы массы тела	ИМТ, $\text{кг}/\text{м}^2$	Риск сопутствующих заболеваний
Дефицит массы тела	<18,5	Низкий - для сердечно-сосудистых, но высокий для других заболеваний
Нормальная масса тела	18,5-24,9	Обычный
Избыточная масса тела	25-29,9	Повышенный
Ожирение I степени	30,0-34,9	Высокий
Ожирение II степени	35,0-39,9	Очень высокий
Ожирение III степени	>40	Чрезвычайно высокий

Степени ожирения в зависимости от превышения оптимальной массы тела:

I степень - на 15-29%;

II степень - на 30-49%;

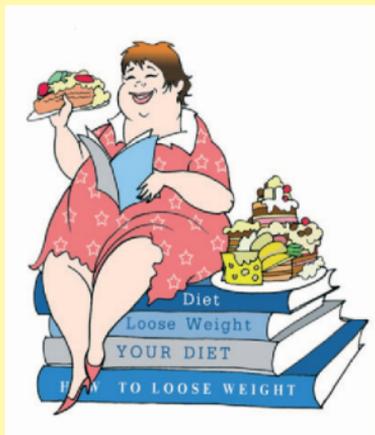
III степень - на 50-99%;

IV степень - на 100% и более.

При индексе массы тела 25–29 развивается начальная, при 30–39 - клиническая (I–II степени), при 40 и более - осложнённые формы ожирения (III степень).

КАКИЕ ТИПЫ ОЖИРЕНИЯ БЫВАЮТ?

Различают два типа ожирения: абдоминальное верхнее, или по мужскому типу («яблоко»), и нижнее, по женскому типу («груша»). Для абдоминального ожирения «яблоко» характерно отложение жировой ткани в верхней части туловища и живота. Оно связано



с генетической предрасположенностью, гормональным фоном и другими факторами. Может сформироваться как у мужчин, так и у женщин.

При данном типе ожирения чаще возникают нарушения, связанные с обменом веществ (метаболический синдром, дислипидемия, гипергликемия - повышенное содержание сахара в крови). Ткани, скелетная мускулатура и печень плохо усваивают глюкозу, накапливающуюся в крови, и синтезируют из неё в большом количестве жирные кислоты, а затем жиры. Повышается выработка инсулина. Таким образом, в крови возрастает уровень глюкозы, инсулина и жиров. Жиры откладываются в организме, что приводит к абдоминальной форме ожирения, которое особенно опасно для сердечно-сосудистых заболеваний.

Ожирение по женскому типу связано с отложением жира в нижней части тела (бедро, голень).



Развитие мышц слабое. Типичными осложнениями при данном типе ожирения являются дегенеративные изменения опорно-двигательного аппарата.

Одним из важных показателей массы тела является окружность талии (ОТ). Верхние значения ОТ для мужчин - 102 см, а для женщин - 88 см. Идеальные параметры для мужчин < 94 см, для женщин < 80 см. Окружность талии - один из ключевых параметров абдоминального ожирения.

Избыточная масса тела - хроническое состояние, на него можно успешно воздействовать только при изменении питания и повышении физической активности в течение долгого времени, а возможно, и всей жизни.

КОРРЕКЦИЯ ЛИШНЕЙ МАССЫ ТЕЛА С ПОМОЩЬЮ ДИЕТЫ



При выборе диеты важно, чтобы питание было сбалансированным. Необходимо потреблять достаточное (оптимальное) количество необходимого для организма белка - до 100-110 г в день (15-25% калорийности). Низкобелковые диеты вызывают нарушения со стороны печени, сердечно-сосудистой системы и других органов.

Необходимо достаточное количество жира - до 40-50 г в день (20-30% калорийности).

Лучше исключить из диеты легкорастворимые, быстро всасывающиеся сахара и заменить их полисахаридами (крахмал).

ПРИНЦИПЫ ДИЕТЫ: ЧТО И В КАКИХ КОЛИЧЕСТВАХ МОЖНО ЕСТЬ ПРИ ЛЕЧЕНИИ ОЖИРЕНИЯ

❖ Легкоусвояемые углеводы, сахар - до 30 г/сут. (шесть кусочков или чайных ложек). Имеется в виду не только сахар в чистом виде, но и варенье, джем, мёд, а также сахар, содержащийся в компотах, сладких газированных напитках, конфетах. **Кондитерские изделия следует полностью исключить.**

❖ **Крахмалсодержащие продукты:** хлеб, изделия и блюда из круп, картофеля - **ограничить употребление.** Белый хлеб калорийнее, чем чёрный и хлеб с отрубями. Ежедневно можно съесть до трёх кусочков чёрного или двух кусочков белого хлеба. Хлеб можно заменить порцией каши или картофеля. Макароны лучше исключить.

❖ **Белковые продукты:** мясо, рыба, птица, яйца, молочные продукты - до 250-300 г в день. Людям, давно страдающим ожирением, противо-

показаны низкобелковые диеты: это может привести к нарушениям со стороны работы печени, сердечно-сосудистой системы. При выборе белковых продуктов лучше отдать предпочтение продуктам **с наименьшей жирностью**: они менее калорийны. Необходимо срезать видимый жир, снимать кожу с курицы, убирать пенку с молока и т. д.

❖ **Овощи** (кроме картофеля) и **несладкие фрукты** (пять порций в день) необходимо употреблять **в большом количестве** (не < 500 г в сутки). Эти продукты и блюда, приготовленные из них, низкокалорийные, и в то же время они создают чувство сытости. Предпочтение следует отдавать кислым сортам фруктов и листовным овощам (цитрусовые, ягоды, яблоки, капуста, салат, шпинат и т. д.).

❖ **Жир**, особенно животного происхождения, - **ограничить употребление**. Бутерброды лучше готовить без сливочного масла. В каши также не нужно добавлять сливочное масло - лучше готовить на снятом молоке.

❖ **Поваренная соль** для нормализации водно-солевого обмена как в чистом виде (при приготовлении пищи), так и в продуктах (соленья, маринады, солёная рыба и т. д.) - **ограничить употребление**.

❖ **Острые закуски, соусы, пряности**, возбуждающие аппетит, - **ограничить употребление**.

❖ Частые приёмы пищи - до 5-6 раз в день в небольших количествах.

❖ Целесообразно 1-2 раза в неделю проводить разгрузочные дни, но строго по рекомендации врача.

Не рекомендуют начинать лечение с очень строгих диет и разгрузок. Лучше начать с ограничения рациона и калорийности:

Приблизительное меню на 1520 ккал*

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Ккал
Первый завтрак					
Творог нежирный	100	13,8	1,1	8,8	100
Морковь тушёная	200	4,2	11,9	16,4	190
Кофе с молоком без сахара	200	1,4	1,7	2,2	30
Второй завтрак					
Салат из свежей капусты	170	2,6	5,6	8,4	94
Обед					
Щи вегетарианские (1/2 порции)	200	1,8	6,8	9,45	106
Мясо отварное	90	13,6	10,9	-	150
Горошек зелёный без масла	50	1,3	0,1	3,4	20
Яблоко свежее	100	0,3	-	11,5	47
Полдник					
Творог нежирный	100	13,8	1,1	8,8	100
Отвар шиповника	180	-	-	-	-
Ужин					
Рыба отварная (судак)	100	16,0	4,6	0,02	106
Рагу из овощей	125	2,6	7,8	15,2	140
На ночь					
Кефир	180	5,0	6,3	8,1	109
На весь день					
Хлеб ржаной	150	8,4	1,65	69,9	328
Всего		85 (22%)	60 (35%)	160 (43%)	1520 (100%)

* Если добавить 30 г сахара - это диета на 1650 ккал, а если убрать хлеб и сахар, то 1190 ккал.

Такие диеты требуют врачебного контроля, их назначают на короткое время.

Чем выше индекс массы тела, тем сильнее сокращают привычный рацион, но с условием сохранения описанных выше принципов. Приём пищи должен быть дробным (4–5 раз), регулярным (есть в одно и то же время) и не поздним (за 2–3 ч до сна).

Людям с индексом массы тела 25–35 следует снизить калорийность на 300–500 ккал, а с индексом 35 и более - на 500-1000 ккал. Один-два раза в неделю можно назначать разгрузочные дни.

Голодание как метод лечения ожирения в настоящее время не применяют в связи со значительным риском осложнений (аритмии, нарушение психики, гиповитаминоз, поражение кожи и волос). Более того, при возобновлении питания, как правило, люди интенсивно полнеют. Раздельное питание вследствие несбалансированности рационов также нежелательно.

Рекомендуемые разгрузочные дни

Творожный	500 г 9% творога с двумя стаканами кефира на пять приёмов
Кефирный	1,5 л кефира на пять приёмов в течение дня
Арбузный	1,5 кг арбуза без корки на пять приёмов в день
Яблочный	1,5 кг яблок (других ягод или фруктов) в пять приёмов
Калиевый	500 г кураги и чернослива (размоченные) на пять приёмов
Рисово-компотный	1,2 кг свежих или 250 г сушёных фруктов, 50 г риса на пять приёмов
Молочный	6 стаканов тёплого молока на весь день
Рыбный	400 г отварной рыбы в течение дня на четыре приёма с капустным листом
Мясной	400 г отварного нежирного мяса (говядина, телятина, курица) с салатным листом в четыре приёма
Салатный	1,5 кг свежих овощей в виде салата с добавлением зелени и растительного масла (1 ст. л.)

КАК КОНТРОЛИРОВАТЬ МАССУ ТЕЛА И КАКУЮ ДИЕТУ НУЖНО СОБЛЮДАТЬ ПРИ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЕ С УЧЁТОМ СОПУТСТВУЮЩИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ФАКТОРОВ РИСКА

При сопутствующей АГ (артериальной гипертензии) и сердечной недостаточности в рационе должно быть увеличено количество продуктов с солями калия (печёный картофель, кабачки, тыква, курага, чернослив) и магния (каши, орехи). Необходимо резко ограничить употребление поваренной соли.

При повышенном уровне холестерина в крови надо уменьшить потребление субпродуктов и яиц - основных поставщиков холестерина.

Надо употреблять постные сорта мяса, низкожирные молочные продукты (молоко, йогурт, творог, кефир), есть больше овощей и фруктов: это способствует сни-



жению уровня холестерина в крови. Витамины, микроэлементы и органические кислоты овощей и фруктов благоприятно влияют на обмен жиров (группа В) и проницаемость сосудистой стенки (витамины С и Р). Надо исключить из рациона сливочное масло в чистом виде (на бутербродах и в кашах). Продукты надо не жарить, а запе-

кать, тушить, готовить на пару; салаты заправлять растительным маслом вместо сметаны и майонеза.

Людам, страдающим «синдромом ночной еды», который считают признаком скрытой депрессии, кроме психологических методов воздействия рекомендуют есть в вечернее время продукты с высоким «индексом насыщения», чтобы снизить аппетит на более продолжительное время.

При сочетании избыточной массы тела с мочеислым диатезом, подагрой, остеохондрозом целесообразно исключить из рациона мясные и рыбные бульоны и ограничить потребление мяса до 2-3 раз в неделю. На ночь можно выпивать стакан сока или минеральной воды, чтобы снизить концентрацию утренней порции мочи. Полезно есть цитрусовые.

При воспалительных изменениях в пищеварительном тракте (гастрит, энтерит, колит) можно употреблять те же продукты и в том же количестве, но только в отварном, запечённом, протёртом виде.

В зависимости от характера сопутствующей патологии рацион полного человека должен меняться. Основной же принцип диетотерапии - снижение энергетической ценности суточного рациона - остаётся.

ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА!

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Регулярная физическая активность помогает поддерживать вес на оптимальном уровне, «сжигая» лишние калории. Кроме того, физическая активность способствует снижению риска сердечно-сосудистых заболеваний и сахарного диабета.



Увеличивать активность следует постепенно. Тем, кто ведёт сидячий образ жизни, лучше всего начинать с обыкновенной ходьбы по 30 минут 3 раза в неделю. Затем постепенно увеличи-

вать продолжительность и частоту прогулок. Через 1-2 месяца и только после потери нескольких килограммов можно переходить к быстрой ходьбе.

Регулярные прогулки всего по 30 минут в день помогут вам:

- ❖ избавиться от лишнего жира, сохранив при этом мышечную массу;
- ❖ снизить вероятность «пищевого срыва» из-за стресса, так как ходьба успокаивает;
- ❖ сократить время, которое вы проводите перед телевизором или на диване, совмещая с перееданием.

Другие способы сделать физическую активность частью своей повседневной жизни:

- ❖ Выходите на одну остановку раньше, чем вам нужно.

- ❖ Поднимайтесь по лестнице пешком.
- ❖ Танцуйте под энергичную музыку.
- ❖ Выполняйте работу по дому и в саду. Привлекайте к совместному активному отдыху домашних и друзей. Играйте в бадминтон, волейбол, баскетбол; вместе отправляйтесь на велосипедную или лыжную прогулку. Такие занятия не только помогают снизить вес, но и дают возможность чаще общаться с друзьями, стать положительным примером для детей.

ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ

Вода (самая обычная питьевая) стимулирует сжигание жира. Если организм обезвожен, это приводит к замедлению обмена веществ и, соответственно, замедлению потери веса. Те, кто выпивает восемь или более стаканов воды ежедневно, теряют больше калорий, чем те, кто пьет меньше.



СОН

Учеными доказано, что недосып приводит к прибавке в весе. Если вы не спите по крайней мере 7 часов в день, то организм начинает вырабатывать стимулирующие аппетит гормоны. Вы не просто будете есть больше, вы будете есть высококалорийные продукты.

ВЗВЕШИВАНИЕ

Ежедневно становясь на весы, вы не только не получите адекватной информации о процессе похудения, но нередко будете огорчены. Вместо того чтобы постоянно спрашивать себя «почему я худею медленно?» и раз за разом изучать показатели, измените режим тестирования. Оптимальным вариантом является **еженедельная проверка**. Так вы увидите четкую картину процесса похудения.



Снижение избыточного веса даже на 5-10% способствует:

- ❖ снижению повышенного артериального давления на 10 мм рт. ст.;
- ❖ снижению избыточного сахара и холестерина в крови;
- ❖ снижению риска преждевременной смерти на 20%.

Снижать вес следует постепенно, со скоростью не более 0,5-1 кг в неделю. Важно удерживать достигнутый результат, при этом:

- ❖ вы не только улучшите своё здоровье, но и ощутите другие положительные последствия;
- ❖ вас не будут больше одолевать мысли о снижении веса;
- ❖ вы будете получать удовольствие от еды, не испытывая при этом чувства вины;
- ❖ вы будете с удовольствием покупать новую одежду;
- ❖ вы станете энергичным и уверенным в себе.

**ФОРМУЛА ПОТЕРИ ВЕСА =
МЕНЬШЕ КАЛОРИЙ +
БОЛЬШЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ.**

ПОМНИТЕ!!!

Контроль за весом - занятие пожизненное



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



Тиражировано в рамках государственной программы
«Развитие здравоохранения Амурской области на 2014-2020 годы»,
подпрограммы «Профилактика заболеваний и формирование здорового
образа жизни. Развитие первичной медико-санитарной помощи».

Министерство здравоохранения Амурской области.
ГБУЗ АО «Амурский областной центр медицинской профилактики».
г. Благовещенск, ул. Шимановского, 45, тел. 33-33-53.

www.aocmp.ru  [aocmp_blg](https://www.instagram.com/aocmp_blg)