

Групповое профилактическое  
консультирование по коррекции факторов  
риска развития неинфекционных заболеваний

**Занятие №3**

**Тема: Основы здорового питания**

Подготовил коллектив отделения медицинской профилактики для взрослых КДП  
БУ «Окружная клиническая больница»

Пищевые факторы и малоподвижный образ жизни вносят вклад в 60% случаев СД, в 35% случаев РМЖ, прямой кишки и предстательной железы, в 30% случаев болезней желчного пузыря, в 25% случаев артрита и в 20% случаев ИБС и инсульта.

В 2017 г. 11 млн смертей в мире были обусловлены нарушениями в характере питания: избыточным потреблением натрия/соли, недостаточным потреблением цельнозерновых продуктов, овощей и фруктов. Около 30-40% случаев рака имеют причинную связь только с факторами питания. Дисбаланс в питании связан с риском рака легких, желудка, ободочной и прямой кишки, носоглотки, пищевода, ротовой полости и глотки, вероятно связь с раком печени и шейки матки.

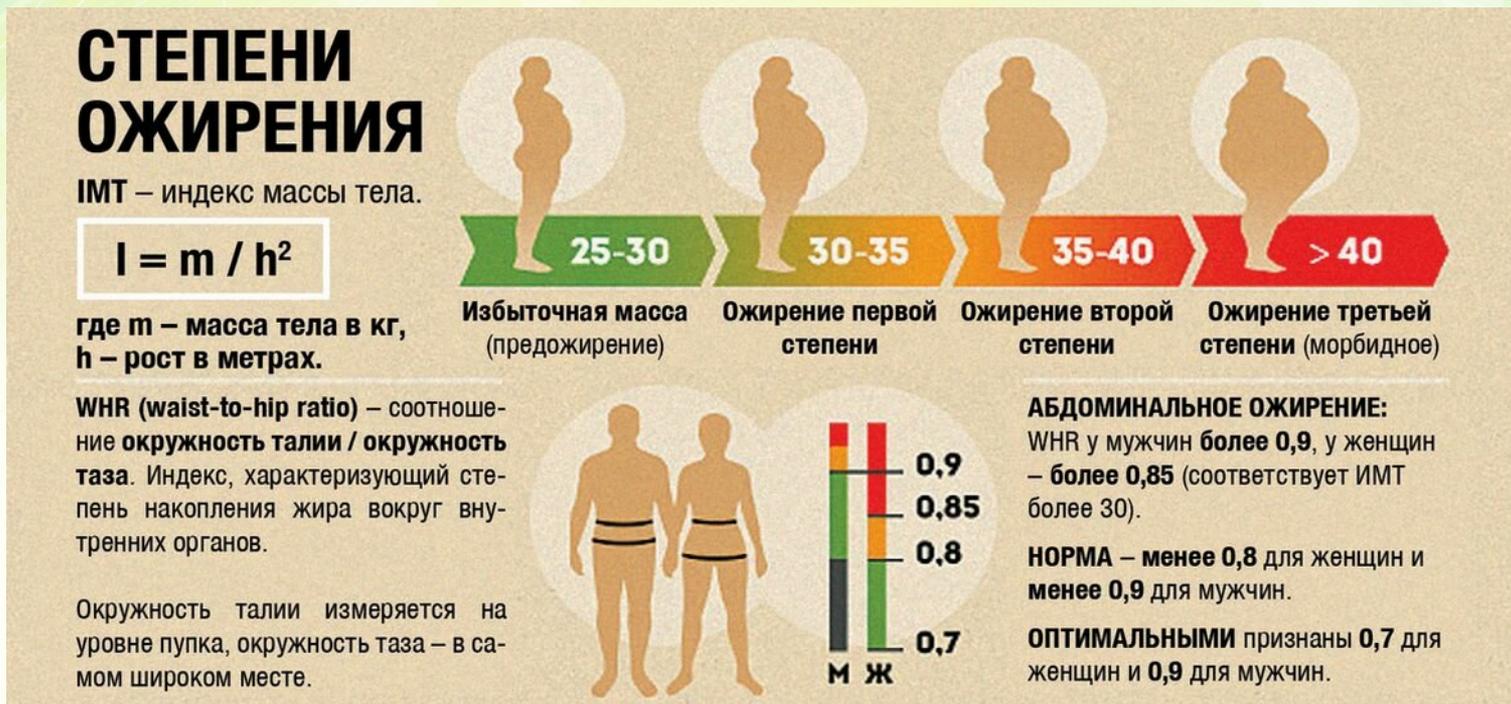


**Ожирение** — хроническое рецидивирующее заболевание, требующее ранней диагностики и своевременного лечения, являющееся в то же время одним из распространенных ФР ХНИЗ в России.

По данным эпидемиологических исследований отмечено увеличение распространенности ОЖ с возрастом. В российской популяции ~64% населения имеют избыточную МТ, каждый третий страдает ожирением.

В соответствии с рекомендациями ВОЗ генерализованное ОЖ у взрослых диагностируется по критерию ИМТ (индекс Кетле = масса тела, кг/рост, м<sup>2</sup>).

Измерение ОТ проводится сантиметровой лентой по горизонтальной линии, проходящей через середину расстояния между реберной дугой и верхним краем подвздошной кости. К целевым значениям ОТ относятся: >88 см для женщин и >102 см для мужчин.



# Рациональное питание

**Рациональное питание** – это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее улучшению его здоровья и профилактике заболеваний.

**Рациональное питание предполагает:**

- 1. Энергетическое равновесие**
- 2. Сбалансированное питание**
- 3. Соблюдение режима питания**

# Рациональное питание

## Первый принцип: энергетическое равновесие

Энергетическая ценность суточного рациона питания должна соответствовать энергозатратам организма.

Энергозатраты организма зависят от пола (у женщин они ниже в среднем на 10 %), возраста (у пожилых людей они ниже в среднем на 7 % в каждом десятилетии), физической активности, профессии. Например, для лиц умственного труда энергозатраты составляют 2000 - 2600 ккал, а для спортсменов или лиц, занимающихся тяжелым физическим трудом, до 4000 - 5000 ккал в сутки.

# Рациональное питание

## Второй принцип: сбалансированное питание

Каждый организм нуждается в строго определенном количестве пищевых веществ, которые должны поступать в определенных пропорциях.

Белки являются основным строительным материалом организма, источником синтеза гормонов, ферментов, витаминов, антител.

Жиры обладают не только энергетической, но и пластической ценностью благодаря содержанию в них жирорастворимых витаминов, жирных кислот, фосфолипидов.

Углеводы – основной топливный материал для жизнедеятельности организма. К разряду углеводов относятся пищевые волокна (клетчатка), играющие важную роль в процессе переваривания и усвоения пищи. В последние годы пищевым волокнам уделяется большое внимание как средству профилактики ряда хронических заболеваний, таких как атеросклероз и онкологические заболевания. Важное значение для правильного обмена веществ и обеспечения функционирования организма имеют минеральные вещества и витамины.

# Рациональное питание

## Третий принцип: режим питания

Питание должно быть дробным (3 - 4 раза в сутки), регулярным (в одно и то же время) и равномерным, последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 2 - 3 часа до сна.

Современная модель рационального питания имеет вид пирамиды. Ориентируясь на нее, Вы сможете составлять сбалансированный рацион на каждый день.

Для обеспечения здорового питания важно придерживаться основных правил, которые позволят составить сбалансированный рацион



# Практические советы

## Фрукты и овощи

Ежедневное потребление, по меньшей мере, 400 г, или пяти порций, фруктов и овощей снижает риск развития НИЗ (2) и помогает обеспечить ежедневное поступление клетчатки.

Потребление фруктов и овощей можно улучшить. Для этого необходимо:

всегда включать в рацион овощи;

употреблять в качестве закуски свежие фрукты и овощи;

потреблять сезонные фрукты и овощи; и

потреблять разнообразные фрукты и овощи.



# Практические советы

## Жиры

Снижение общего потребления жиров до менее 30% от общей потребляемой энергии помогает предотвратить нездоровую прибавку веса у взрослых людей(1, 2, 3). Кроме того, риск развития НИЗ можно снизить благодаря:

сокращению потребления насыщенных жиров до менее 10% от общей потребляемой энергии;

сокращению потребления трансжиров до менее 1% от общей потребляемой энергии; и

замещению насыщенных жиров и трансжиров ненасыщенными жирами (2, 3), в частности полиненасыщенными жирами.



# Практические советы

## Жиры

Потребление жиров, особенно насыщенных жиров и трансжиров промышленного производства, можно сократить следующими путями:

- готовить пищу на пару или варить, а не жарить и не запекать;
- заменять сливочное масло, свиное сало и ги на растительные масла, богатые полиненасыщенными жирами, такие как соевое, каноловое (рапсовое), кукурузное, сафлоровое и подсолнечное масло;
- употреблять в пищу молочную продукцию со сниженным содержанием жиров и постное мясо или обрезать видимый жир с мяса; и
- ограничивать потребление запеченных и жареных продуктов, а также заранее приготовленных закусочных и других продуктов (например, пончиков, кексов, пирогов, печенья и вафель), содержащих трансжиры промышленного производства.

# Практические советы

## Соль, натрий и калий

- Многие люди потребляют слишком много натрия, поступающего с солью (соответствует потреблению, в среднем, 9-12 г соли в день), и недостаточно калия (менее 3,5 г). Высокий уровень потребления натрия и недостаточное потребление калия способствуют повышению кровяного давления, что, в свою очередь, повышает риск развития болезней сердца и инсульта (8, 11).
- Сокращение потребления соли до рекомендуемого уровня, то есть до менее 5 г в день, могло бы способствовать предотвращению 1,7 миллиона случаев смерти в год (12).
- Люди зачастую не знают, какое количество соли они потребляют. Во многих странах основное количество соли поступает в организм человека из переработанных продуктов (готовых блюд; мясопродуктов, таких как бекон, ветчина и салями; сыра; и соленых закусок) или из пищевых продуктов, часто потребляемых в больших количествах (например, хлеб). Соль также добавляют в пищу во время ее приготовления (например, путем добавления бульона, бульонных кубиков, соевого соуса и рыбного соуса) или во время еды (путем добавления столовой соли).

# Практические советы

## Соль, натрий и калий

Потребление соли можно сократить следующими путями:

- ограничить количество соли и приправ с высоким содержанием натрия (например, соевого соуса, рыбного соуса и бульона), добавляемых во время приготовления еды;
- не ставить на стол соль и соусы с высоким содержанием натрия;
- ограничить потребление соленых закусок; и
- выбирать продукты с низким содержанием натрия.
- Некоторые производители пищевых продуктов изменяют состав своей продукции для снижения содержания натрия, и перед приобретением или потреблением продуктов следует проверять маркировку на предмет содержания в них натрия.

Калий может смягчать негативное воздействие избыточного потребления натрия на кровяное давление. Поступление в организм калия можно увеличить путем потребления свежих фруктов и овощей.

# Практические советы

## Сахара

- Потребление сахаров как среди взрослых людей, так и среди детей необходимо уменьшить до менее 10% от общей потребляемой энергии. Сокращение потребления до менее 5% от общей потребляемой энергии обеспечит дополнительные преимущества для здоровья.
- Потребление свободных сахаров повышает риск развития зубного кариеса. Избыточные калории, поступающие вместе с едой и напитками, содержащими свободные сахара, способствуют также нездоровой прибавке веса, что может приводить к избыточному весу и ожирению. Недавно получены фактические данные, свидетельствующие о том, что свободные сахара оказывают воздействие на кровяное давление и липиды сыворотки крови. Это позволяет предположить, что сокращение потребления свободных сахаров способствует снижению рисков развития сердечно-сосудистых болезней.

# Практические советы

## Сахара

Потребление сахаров можно сократить следующими путями:

- ограничить потребление пищевых продуктов и напитков с высоким содержанием сахаров, таких как сладкие закуски, конфеты и подслащенные напитки (то есть все типы напитков, содержащих свободные сахара, которые включают газированные и негазированные прохладительные напитки, фруктовые и овощные соки и напитки, жидкие и порошковые концентраты, воды со вкусовыми добавками, энергетические и спортивные напитки, готовый чай, готовый кофе и молочные напитки со вкусовыми добавками); и
- заменять сладкие закуски на свежие фрукты и овощи.



## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ХРОНИЧЕСКИХ НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ [адаптировано из 8]

Фактор	Рекомендация	Комментарий
	Использование Средиземноморской, Скандинавской диет и их аналогов.	Основа питания – продукты растительного происхождения.
		Потребление большего количества растительной пищи, богатой пищевыми волокнами, включая цельнозерновые продукты, фрукты, овощи, бобовые, орехи и семена.
≥ 200 г овощей в день (≥ 2-3 порций).		
≥ 200 г фруктов в день (≥ 2-3 порций).		
	Ограничение НЖК и ТЖК.	30 г несоленых и несладких орехов в день.
		< 30% от суточной калорийности на общие жиры. < 10% суточной калорийности рациона на НЖК < 7% при наличии гиперхолестеринемии [16]). Замена НЖК на ПНЖК и МНЖК. < 1% суточной калорийности на ТЖК до полного исключения из рациона.
	Ограничение потребления переработанного красного мяса. Потребление рыбы, преимущественно жирных сортов.	10-15% общей калорийности на общий белок. 350-500 г в неделю красного мяса с сокращением переработанного
		Не реже 2 раз в неделю, из них 1 порция – жирной жиры.
	Ограничение потребления соли.	< 5 г поваренной соли в сутки (< 1 ч.л.).
	Ограничение потребления свободных сахаров, в том числе за счет сахаросодержащих напитков.	≥ 55% общей энергоценности на общие углеводы. < 10% от общей калорийности рациона на свободные сахара, желательнее – < 5%. Ограничить потребление добавленного сахара < 25-50 г в сутки (< 5-10 ч.л.), сахаросодержащих напитков, фруктовых соков до 1 порции и менее в неделю.
		

\*Алкоголь и онкологические заболевания в Европейском регионе ВОЗ. Призыв к более активной профилактике. Копенгаген: Европейское региональное бюро ВОЗ; 2020. Лицензия: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. WHO/EURO:2020-1435-41185-56124.

## СРЕДИЗЕМНОМОРСКАЯ ДИЕТА (The Mediterranean diet)



п – порция

Адаптировано из источника: Mediterranean diet pyramid: a lifestyle for today. Barcelona: Mediterranean Diet Foundation; 2017 (<https://dietamediterranea.com/en/nutrition/>), доступ 16.07.2023. и Renzella J., Townsend N., Jewell J., et al. Какие инициативы на национальном или субнациональном уровнях, основанные на использовании средиземноморской и скандинавской диет, рекомендуются к внедрению в Европейском регионе ВОЗ, и существуют ли доказательства их эффективности для противодействия неинфекционным заболеваниям? Копенгаген: Европейское региональное бюро ВОЗ; 2018 г. (Сводный доклад №58 Сети фактических данных по вопросам здоровья (СФДЗ)).

Не существует безопасного уровня потребления алкоголя применительно к онкологическим заболеваниям\*, не рекомендуется с целью профилактики ХНИЗ [8].

\*Алкоголь и онкологические заболевания в Европейском регионе ВОЗ. Призыв к более активной профилактике. Копенгаген: Европейское региональное бюро ВОЗ; 2020. Лицензия: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. WHO/EURO:2020-1435-41185-56124.

# ТАРЕЛКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



## Растительное масло

Используйте растительные масла (оливковое, рапсовое, подсолнечное) для приготовления пищи и для салатов.

Избегайте использования сливочного масла и животных жиров.



## Напитки

Пейте воду, чай или кофе (без/или с небольшим количеством сахара). Ограничьте потребление молока (1-2 порций в день).

Избегайте потребления сладких напитков.



Адаптировано из источника: Официальный сайт Гарвардской школы общественного здравоохранения <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/translations/russian/>, доступ 16.07.2023