



ПИТАННЯ ПРІ ОЖИРЕННІ

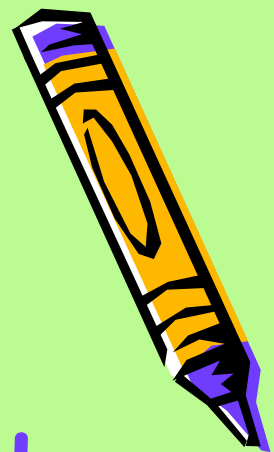


A yellow pencil with a red eraser and a blue pencil with a yellow eraser are positioned at the top and bottom right of the slide, respectively. A red squiggly line extends from the tip of the yellow pencil towards the text, and a blue squiggly line extends from the tip of the blue pencil towards the text.

Профессор ЖУК Елена Альбертовна

Цель лекции

- Научиться составлять рацион питания для больных с ожирением
- Понимать причины несоблюдения больным врачебных рекомендаций



Баланс энергии



Потребление ← Расход



Что и сколько

а) основной

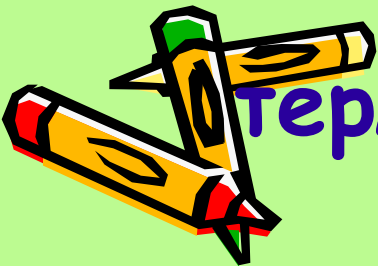
обмен

б) физическая

работа

в) пищевой

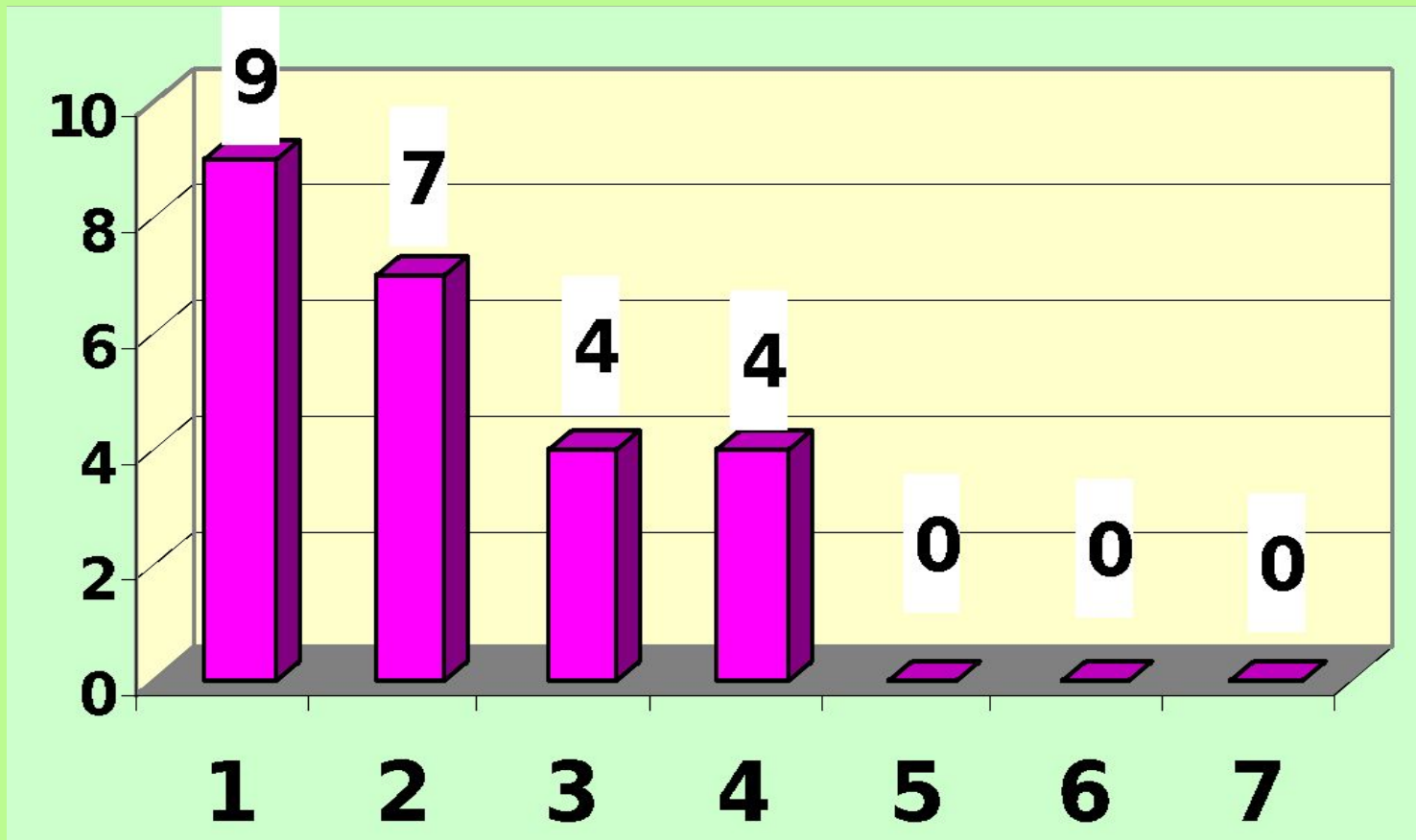
термогенез



1 килокалория (КК)

- это единица измерения количества энергии, которое выделяется при сгорании в организме того или иного вещества. Каждый компонент пищи при сгорании выделяет разное количество энергии.

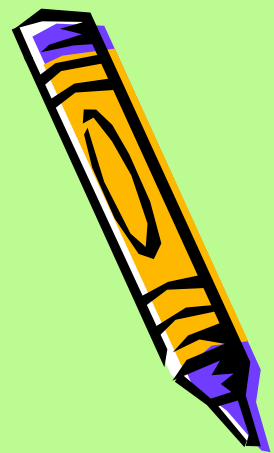




1 - жиры, 2 - алкоголь, 3 - белки,
4 - углеводы, 5 - вода,
6 - витамины, 7 - микроэлементы



Правило 100 КК



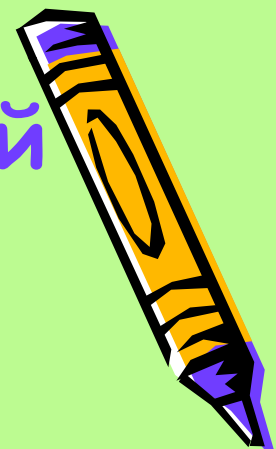
100 КК
содержатся в
следующем
количестве
продуктов:



1. Жидкости (кроме минеральной воды, чая, кофе)



- 1 стакан
- 2 ложки какао-порошка



2. Молочные продукты



- 1 стакан молока или молочных продуктов



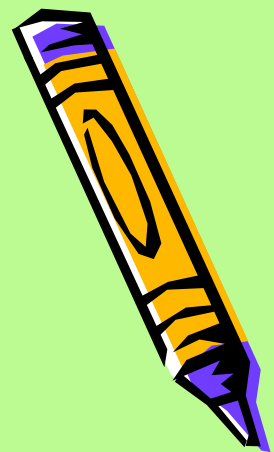
3. Жиры



- 1 чайная ложка сливочного масла, растительного масла, маргарина, майонеза, топленого масла
- 1 кусочек сыра, размером с 1/2 колоды карт, толщиной 0,2 см
- 1 горсть семечек или орехов



4. Белки



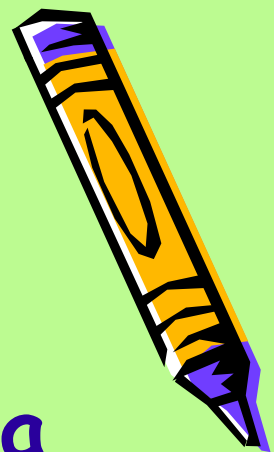
- 3 ст. ложки творога
- кусочек постного мяса, рыбы, размером с колоду карт
- кусочек жирного мяса, жирной рыбы, колбасы, размером с 1/2 колоды карт
- 1 ст. ложка икры красной, черной
- 1 яйцо



5. Углеводы

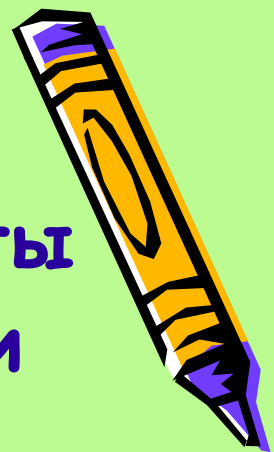


- 1 кусок хлеба
- 1/2 стакана ГОТОВОЙ каши, макарон, лапши



6. ОВОЩИ

- 1000 г капусты
- 1250 г зелени сельдерея
- 300-500 г чеснока, лука, зелени, репы, редьки, тыквы, щавеля, сладкого перца, редиса, помидоров, огурцов
- 100 г картофеля



7. Приправы



- 3 столовых ложки кетчупа, соуса



8. Фрукты и ягоды



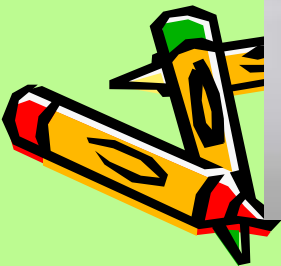
- 1 фрукт среднего размера
- 1 стакан ягод



9. Сладости



- 1/2 порции мороженого
- 1/5 часть шоколадки
- 3 чайных ложки сахара, варенья, меда
- 2 конфеты
- Кусок пирожного (торта) с 1/2 колоды карт, толщиной 0,5 см



10. Алкогольные напитки



- 1 стакан пива
- 3/4 бокала вина
- 1 рюмка коньяка
- 1 стопка водки

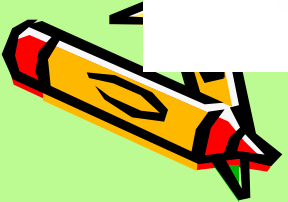




Распределение калорийности по группам продуктов при лечении ения



- 50-60%
углеводы
- 15-20% белки
- 25-30% жиры



Пирамида питания



Баланс энергии



Потребление ← Расход



Что и сколько

а) основной обмен

обмен

б) физическая

работа

в) пищевой

термогенез



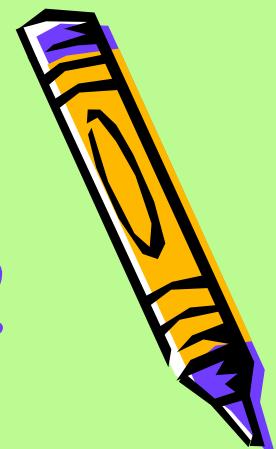
Расчет суточной потребности в калориях-1



- Женщины 18-30 лет $[0,0621 \times \text{вес (в кг)} + 2,0357] \times 240 = \text{ккал}$
- Женщины 30-60 лет $[0,0342 \times \text{вес (в кг)} + 3,5377] \times 240 = \text{ккал}$
- Женщины старше 60 лет $[0,0377 \times \text{вес (в кг)} + 2,7545] \times 240 = \text{ккал}$



Расчет суточной потребности в калориях-2



- Мужчины 18-30 лет $[0,0630 \times \text{вес (в кг)} + 2,8957] \times 240 = \text{ккал}$
- Мужчины 30-60 лет $[0,0484 \times \text{вес (в кг)} + 3,6534] \times 240 = \text{ккал}$
- Мужчины старше 60 лет $[0,0491 \times \text{вес (в кг)} + 2,4587] \times 240 = \text{ккал}$



Расчет суточной потребности в калориях-3



- + 1/3 на умеренную физическую активность
- + 1/2 на значительную физическую активность



Расчет суточной потребности в калориях-4



- Если требуется снизить вес, то из полученного значения вычесть 20%
- Не рекомендуется потреблять менее 1200 ккал/сутки



Баланс энергии



Потребление ← Расход



Что и сколько

а) основной обмен

обмен

б) физическая

работа

в) пищевой

термогенез



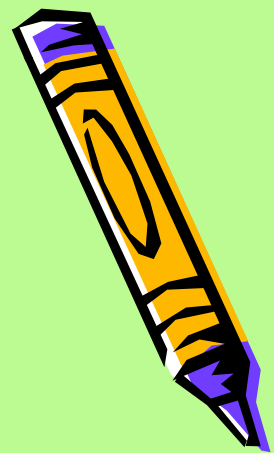
Калории и физическая нагрузка (в мин)



ккал	ходьба	велосипед	плаванье	бег
100	20	12	10	5
200	40	25	20	10



Баланс энергии



Потребление ← Расход



Что и сколько

а) основной обмен

обмен

б) физическая

работа

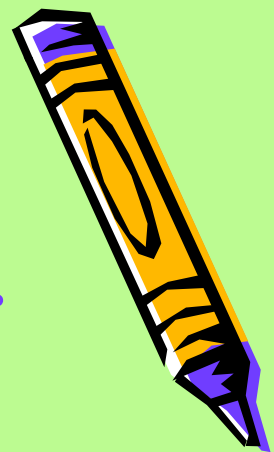
в) пищевой

термогенез

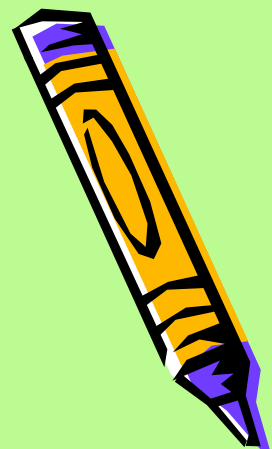


Пищевой термогенез - усвоение и метаболизм пищи

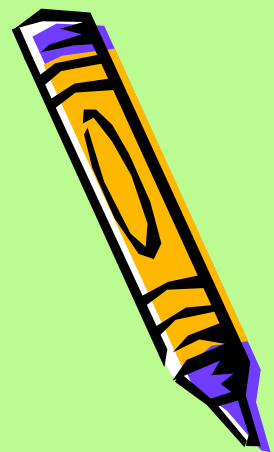
Более выражен во время завтрака,
очень слабый вечером и ночью.
Поэтому для похудения основной
акцент в приеме пищи должен
быть смещен на утреннее время



Примеры



Булочка и чашка какао



- Булочка 200 КК
- 1 ложка какао 50 КК
- Молоко 100 КК
- Сахар 2 кусочка 60 КК
- ВСЕГО: 410 КК



Киви с сахарным сиропом



- 2 киви 200 КК
- Сахарный сироп (1 ст.л. сахара) 30 КК
- ВСЕГО: 230 КК



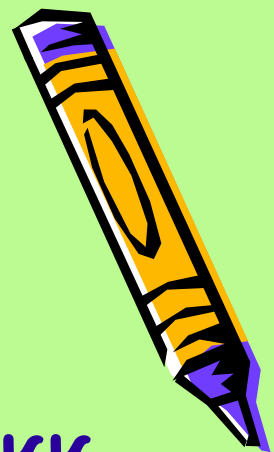
Яичница



- 2 яйца 200 КК
- ВСЕГО 200 КК



Ланч



- Чашка кофе 0 КК
- Сахар 2 кусочка 60 КК
- Мороженое 200 КК
- Булочка с сахарной посыпкой $200 + 40 = 240$ КК
- ВСЕГО: 500 КК



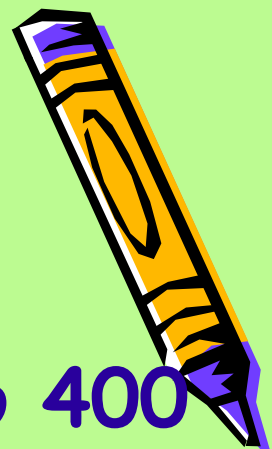
Мясо с овощами



- Постное мясо
300 КК
- 1 ст. ложка
сметаны 100 КК
- Отваренная
цветная капуста и
салат 25 КК
- ВСЕГО: 425 КК



Запеканка



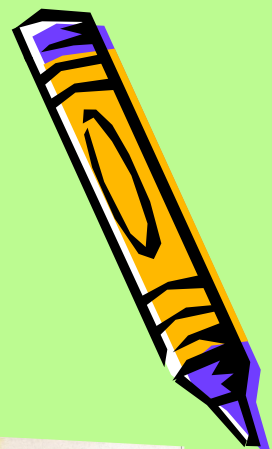
- Постное мясо 400 КК
- Картофель 300 КК
- Помидоры, морковь 50 КК
- 3 ст.л. соуса 100 КК
- ВСЕГО: 850 КК



Почему лечение ожирения не эффективно?



Причины неэффективного лечения ожирения



ДОВЕРИЕ
ПАНАЦЕЯ ОТ ИЗЫТОЧНОГО ВЕСА
Только 22, 23, 24 ноября

Главный специалист Программы
врач-психотерапевт
высшей квалификационной категории
МАХАЧ В. В.
проводит льготные оздоровительные сеансы
против избыточного веса и ожирения

Высокий результат!!!
Дополнительные льготы:
• БЕСПЛАТНОЕ полугодовое наблюдение
• Антицеллюлитный массаж-подтяжка

Льготная стоимость
для учителей
и медработников
3800 р.
1800 р.

Льготный купон 1000 р.

Ул. Академик Тимакова, 2
Тел: 333-66-51

Клиника ГУ НЦ клинической и
экспериментальной медицины СО РАМН

Скоро Новый год!

Эффективное комплексное
снижение избыточного веса
и научно-обоснованная
программа очищения
организма

Звоните сегодня: 334-83-13, 333-66-51
ул. Академика Тимакова, 2
ОБХОДИМА ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА

СОЛНЕЧНЫЙ
ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ
ГИДРОМАССАЖ

Знаете ли Вы, что не выходя из ванной можно заметно похудеть,
избавиться от целлюлита, варикозного расширения вен, стресса?
Чудесные превращения произойдут с Вами, если Вы пройдете
процедуру ГИДРОМАССАЖА. Вы станете красивее, здоровее,
уравновешеннее и даже успешнее над Вами, как коварный над
никаких усилий. Массажист «хочет» над Вами, как коварный над
редким драгоценным камнем «тангента». Гидромассаж очень
помощью водной струи из шланга (тангента). Гидромассаж очень
хорош именно для проблемных зон (вроде бы все Вам в себе
нравится, но вот живот/бедро подкачали, на них делают акцент).
Похудение происходит за счет массажа, лимфодренажа, ускорения
движения крови, улучшения обмена веществ, выделения шлаков.

Ваш шанс 99%
ПОХУДЕТЬ

М. Гагаринская, ул. Лылейная, 122
тел: 2-362-352
www.sunny.nsk.ru

**РЕЦЕПТ
СТРОЙНОСТИ**
от компании «Эвалар»

Утром:
кофе ТУРБОСЛИМ

Вечером:
чай ТУРБОСЛИМ

ТУРБОСЛИМ
впервые позволяет
худеть не только днем,
но и ночью!

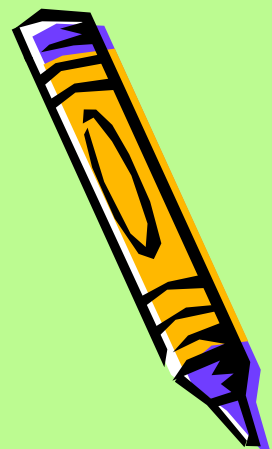
ТУРБОСЛИМ –
почувствуйте
разницу с ним!

Спрашивайте в аптеках!



- Кратковременные курсы вместо пожизненного лечения

Причины неэффективного лечения ожирения



Панические атаки

Вегетативные кризы

Тревога

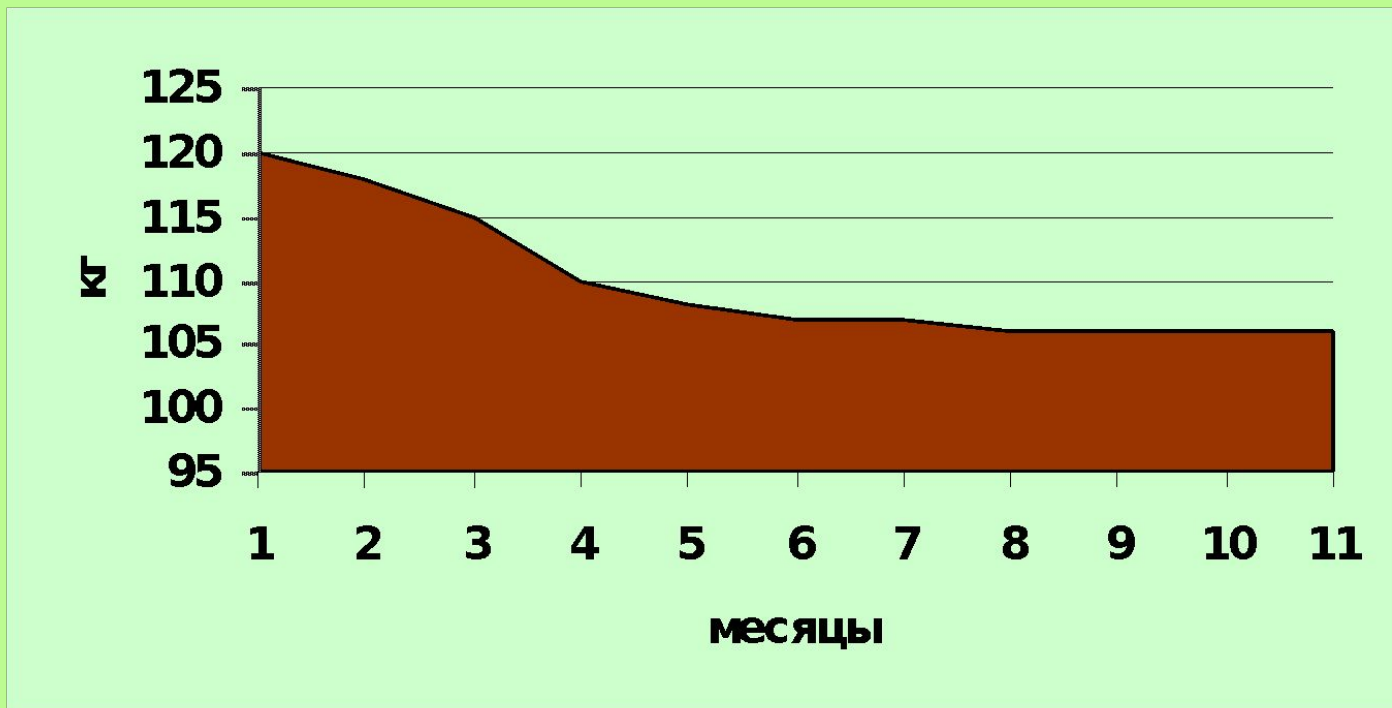
Раздражительность

Чувство вины. Сниженной самооценки

- Диетическая депрессия (А. Stunkard, 1953)



Причины неэффективного лечения ожирения



- Эффект весового плато (экономный режим расходования энергии)

Причины неэффективного лечения ожирения



- Не учитываются особенности нарушенного пищевого поведения



Нарушенное пищевое поведение



1. Экстернальное

2. Эмоциогенное

□ Компульсивное

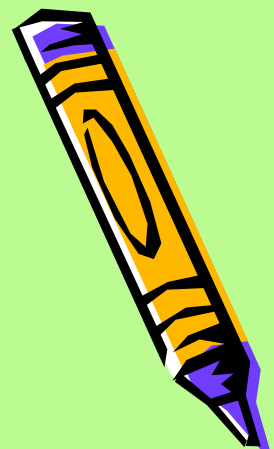
□ Синдром ночной еды



Экстернальное пищевое поведение



Компульсивное эмоциогенное поведение



Синдром ночной еды



Литература

- Диетология: Руководство / Под ред. А.Ю. Барановского.- М., СПб и др.-2006.
- Секреты питания.-СПб, 2006.
- Периодическое издание журнал «Вопросы питания»

