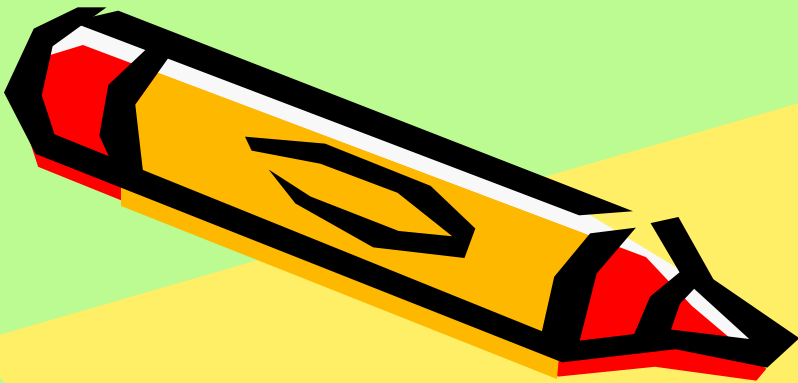
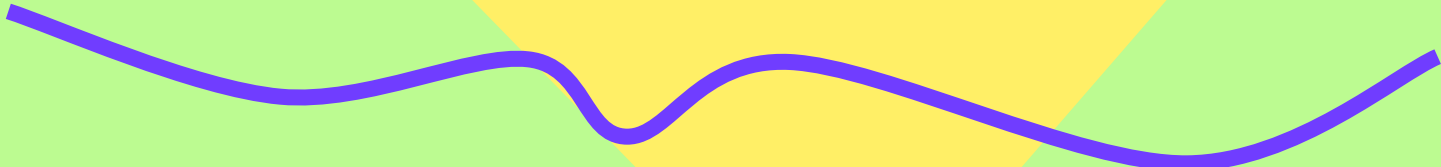




ПИТАННЯ ПРИ ОЖИРЕННІ



Професор 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

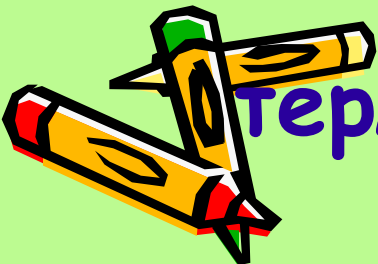
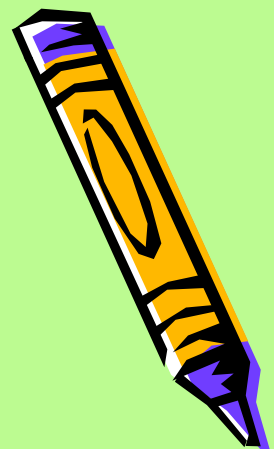
обмен

б) физическая

работа

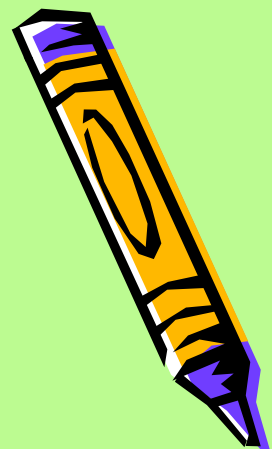
в) пищевой

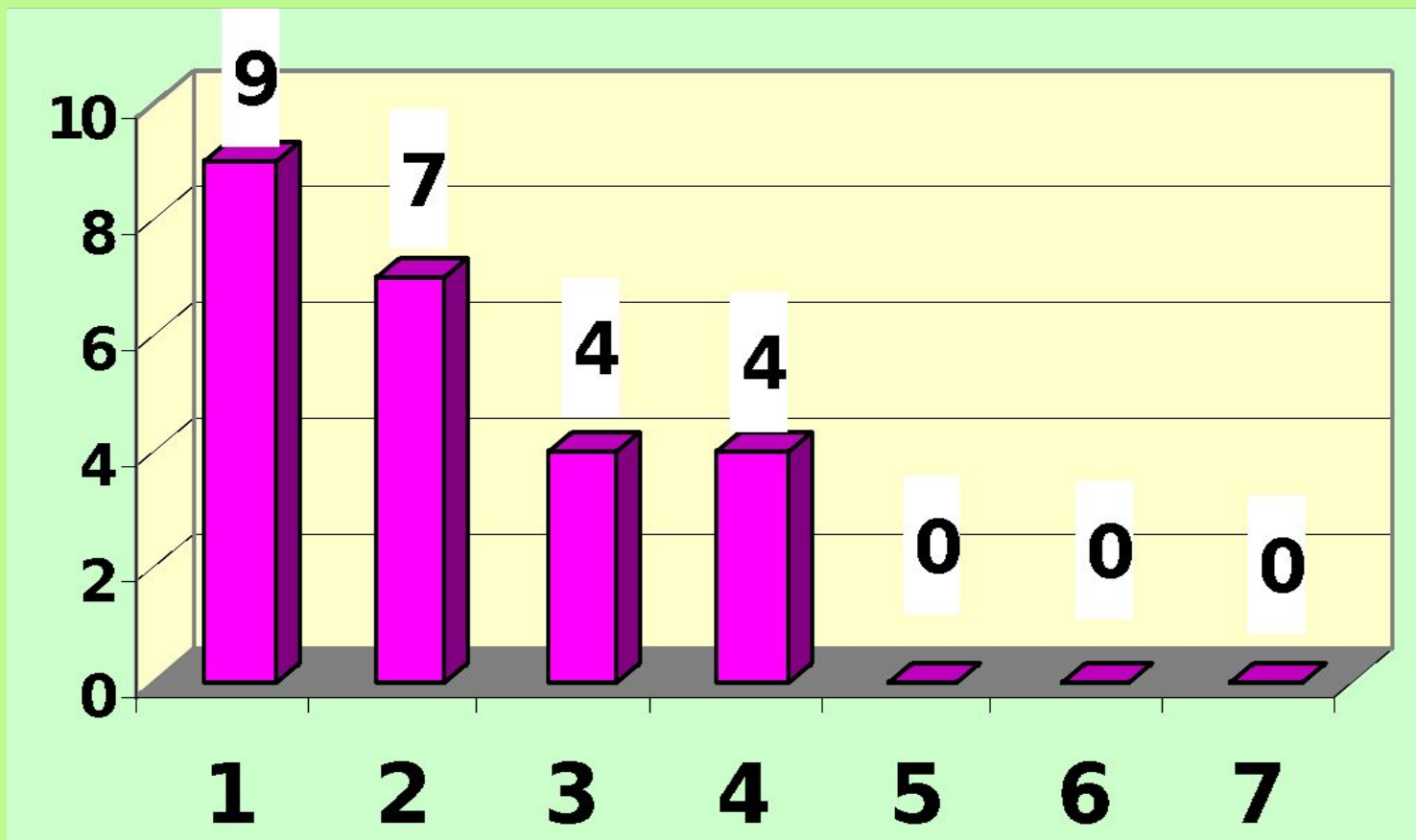
термогенез



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



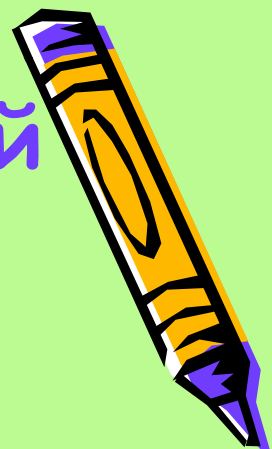
100 КК
содержатся в
следующем
количестве
продуктов:



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



- 1 стакан
- 2 ложки какао-порошка



2. Молочные продукты



- 1 стакан молока или молочных продуктов



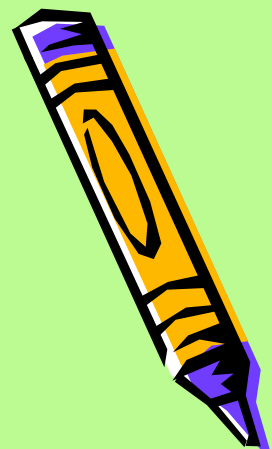
3. Жиры



- 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



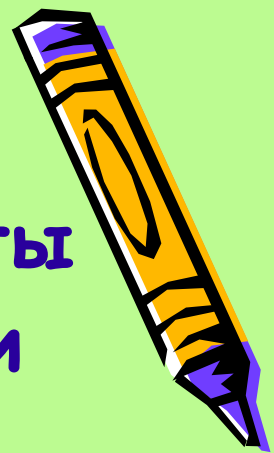
5. Углеводы



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



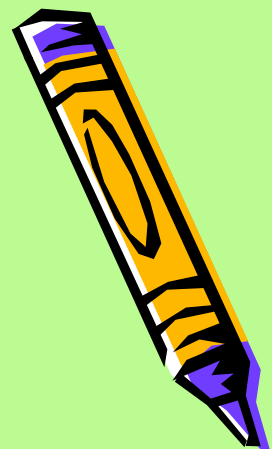
6. ОВОЩИ



- 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



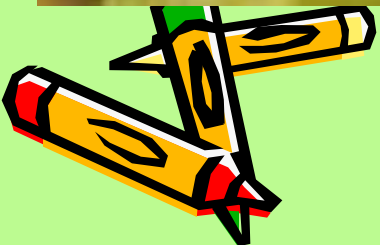
- 3 столовых ложки кетчупа, соуса



8. Фрукты и ягоды



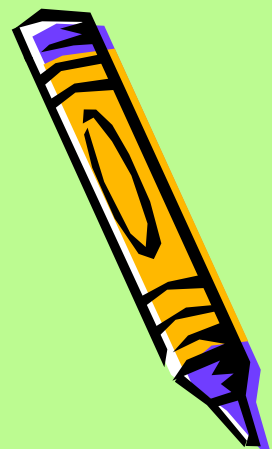
- 1 фрукт среднего размера
- 1 стакан ягод



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

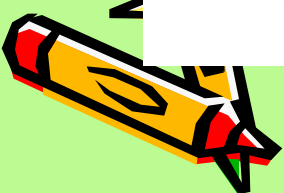




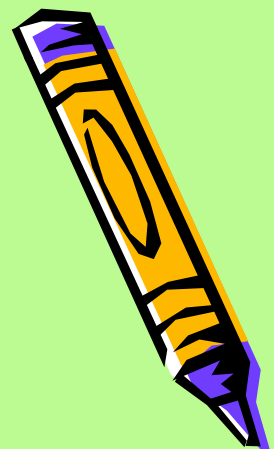
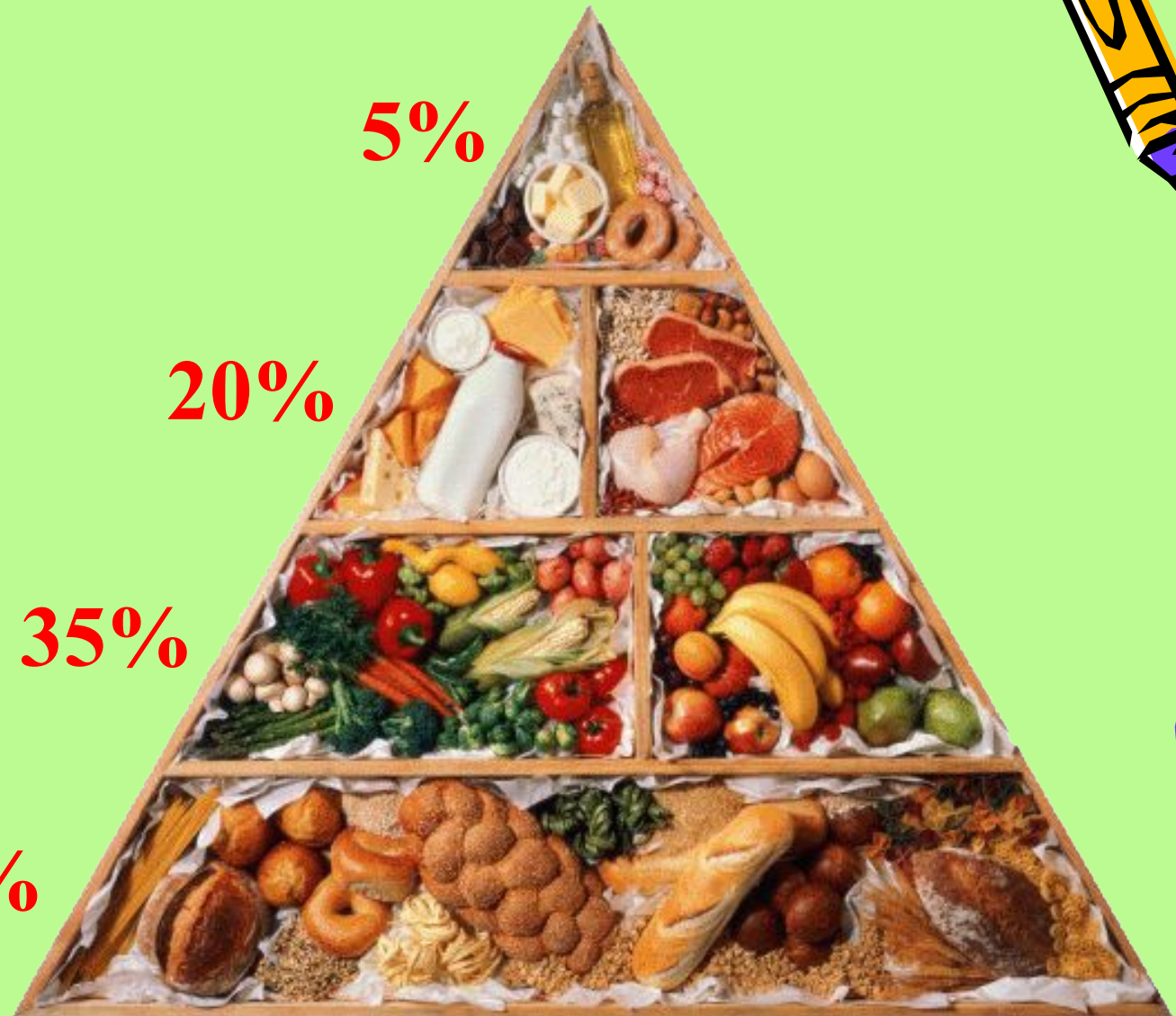
Распределение калорийности по группам продуктов при лечении ения



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



Пирамида питания



Баланс энергии

Потребление

Расход



Что и сколько

а) основной обмен

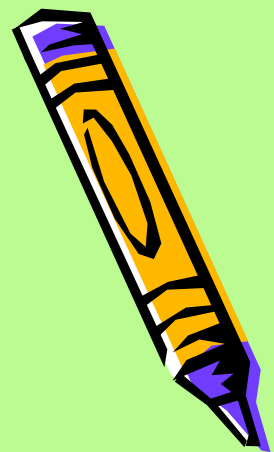
б) физическая

в) пищевая

термогенез

работа

термогенез



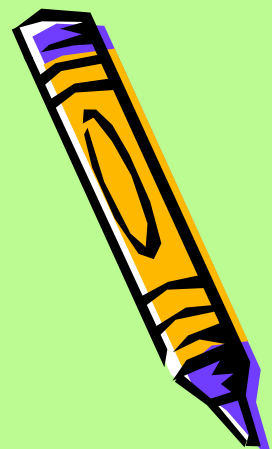
Расчет суточной потребности в калориях-1



- 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

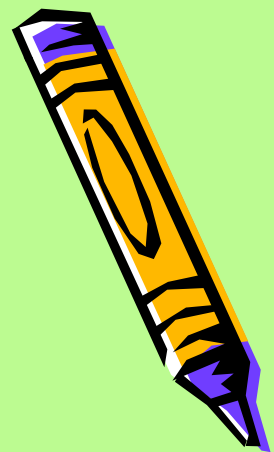
б) физическая

в) пищевая

термогенез

работа

термогенез



Калории и физическая нагрузка (в мин)



ккал	ходь- ба	вело- сипед	плаванье	бег
100	20	12	10	5
200	40	25	20	10



Баланс энергии

Потребление

Расход



Что и сколько

а) основной обмен

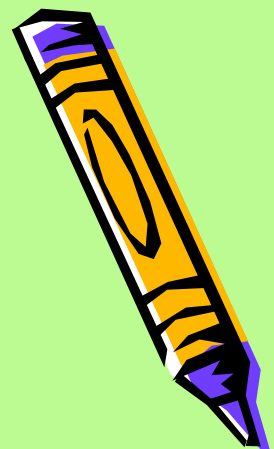
б) физическая

в) пищевая

термогенез

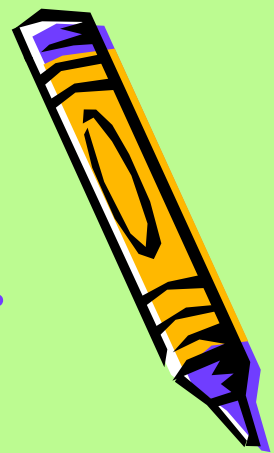
работа

термогенез

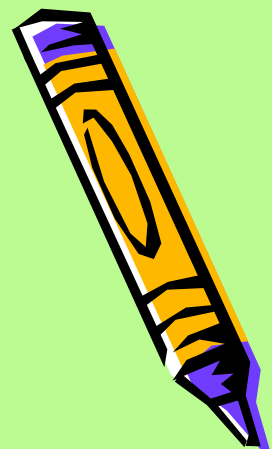


Пищевой термогенез – усвоение и метаболизм пищи

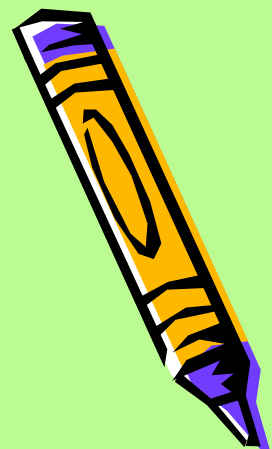
Более выражен во время завтрака,
очень слабый вечером и ночью.
Поэтому для похудения основной
акцент в приеме пищи должен
быть смещен на утреннее время



Примеры



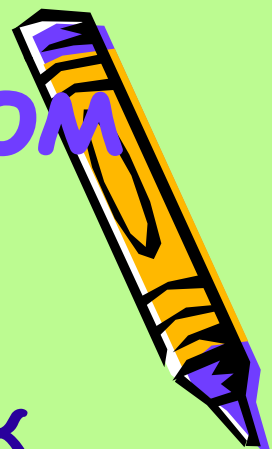
Булочка и чашка какао



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



Киви с сахарным сиропом



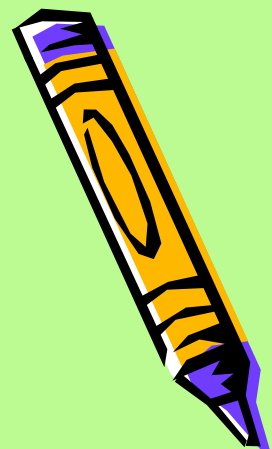
- 2 киви 200 КК
- Сахарный сироп (1 ст.л. сахара) 30 КК
- ВСЕГО: 230 КК



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



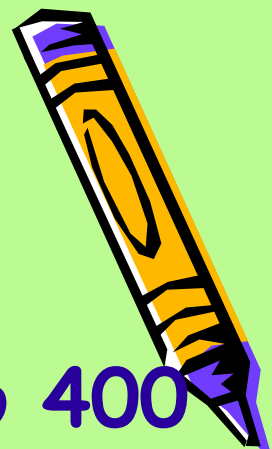
Мясо с овощами



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



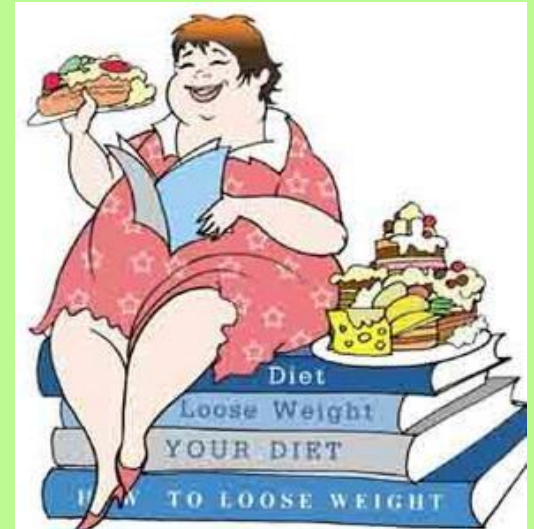
Запеканка



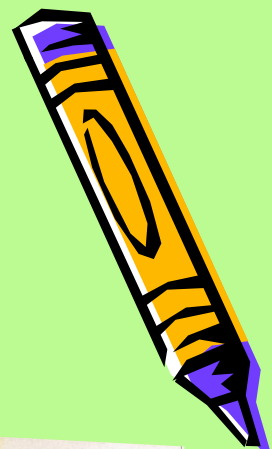
- Постное мясо 400 КК
- Картофель 300 КК
- Помидоры, морковь 50 КК
- 3 ст.л. соуса 100 КК
- ВСЕГО: 850 КК



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

221-89-09, 221-12-75

Льготный купон 1000 р.

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

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 пройдёте процедуру ГИДРОМАССАЖА. Вы станете красивее, здоровее, уравновешеннее и даже успешнее в жизни, не прилагая вообще никаких усилий. Массажист «хочет» над Вами, как котелок над редким драгоценным камнем «обтачивает» все проблемные зоны с помощью водной струи из шланга (тангента). Гидромассаж очень хорош именно для проблемных зон (вроде бы все Вам в себе нравится, но вот живот/бедр/подкачал/ лимфодренажа, ускорения Похудение происходит за счет массажа, лимфодренажа, ускорения движения крови, улучшения обмена веществ, выведения шлаков.

ВАШ ШАНС 99% ПОХУДЕТЬ

М. Гаврилинская, ул. Липовый, 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

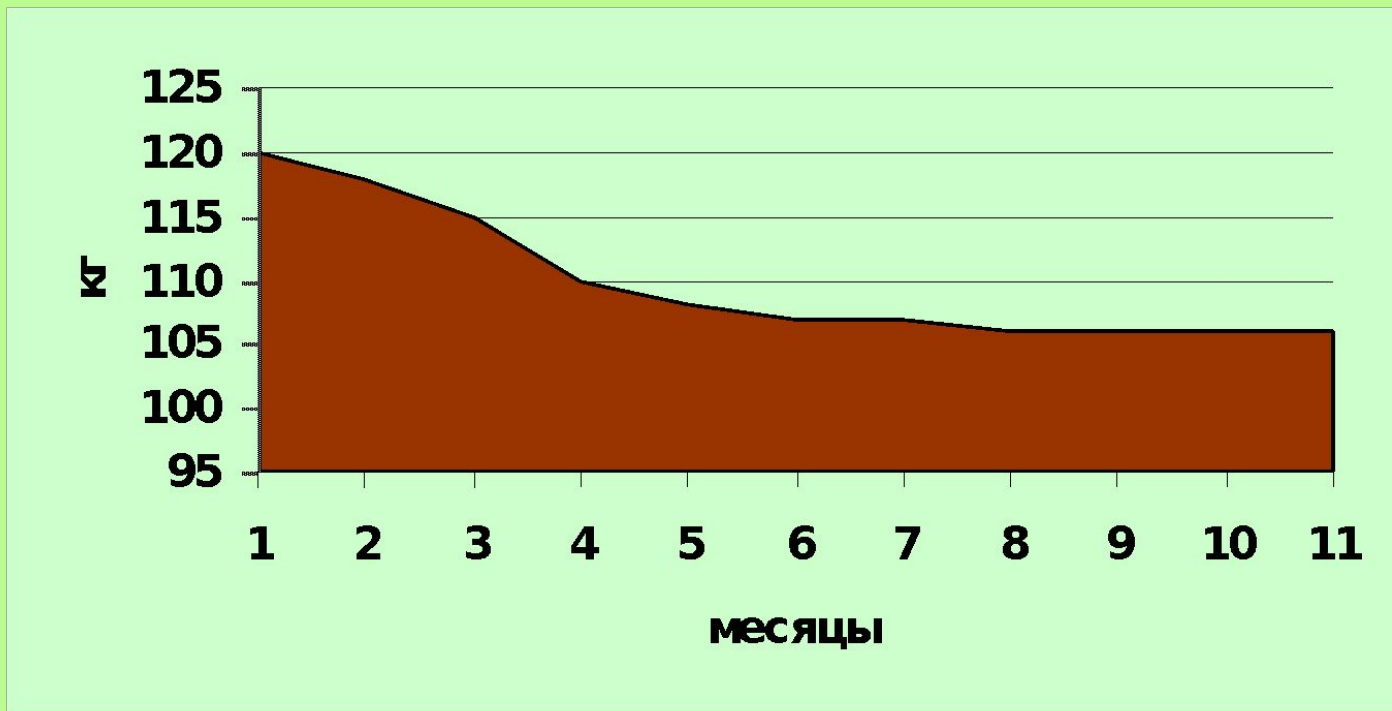
Раздражительность

Чувство вины. Сниженной самооценки

- Диетическая депрессия (А. Stunkard, 1953)



Причины неэффективного лечения ожирения

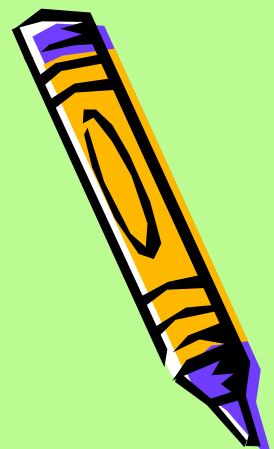


- Эффект весового плато (экономный режим расходования энергии)

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»

