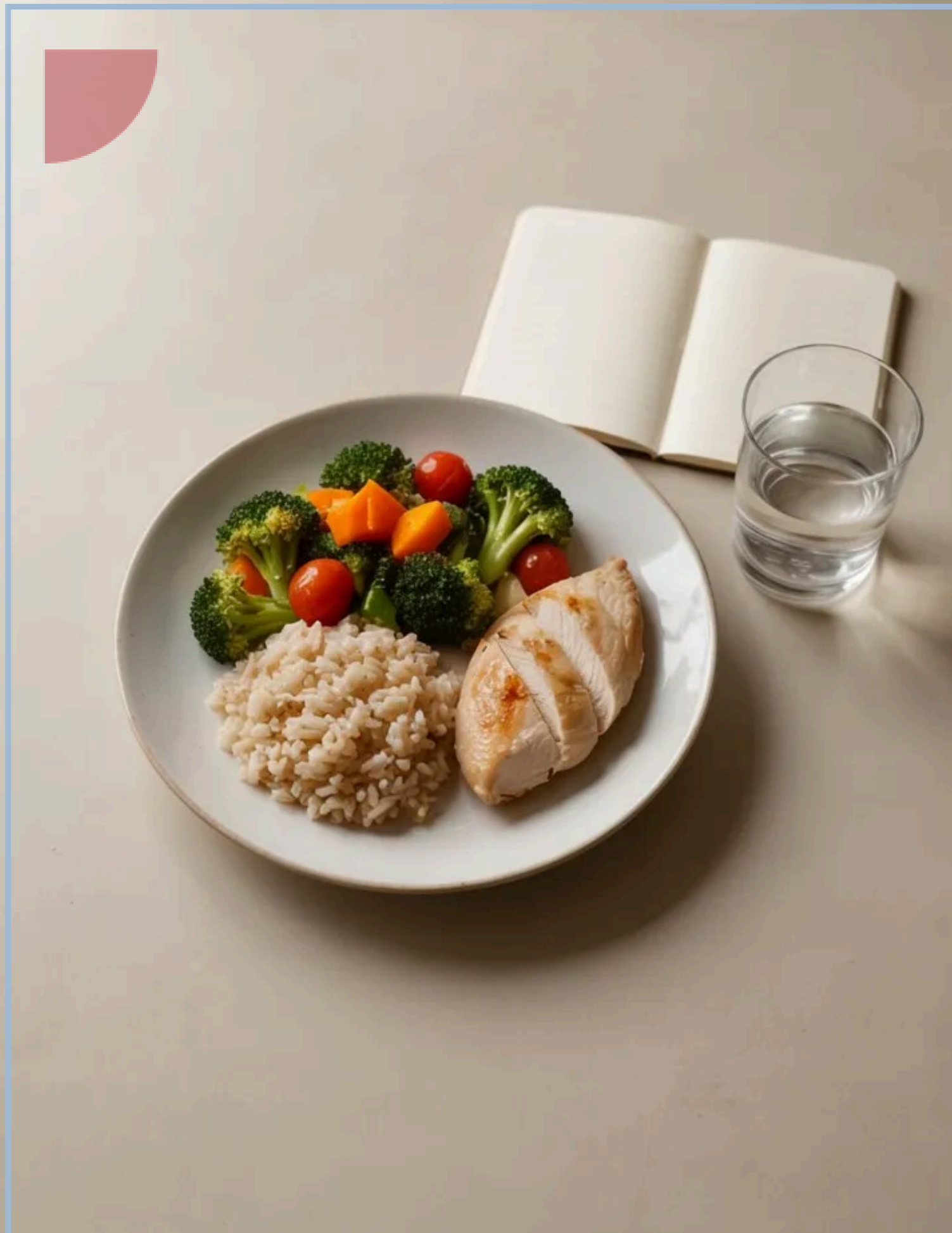




Здоровое питание — основа контроля веса

Школа здоровья для пациентов с избыточной массой тела и ожирением
Занятие 1: общие принципы рационального питания и практические навыки самоконтроля.

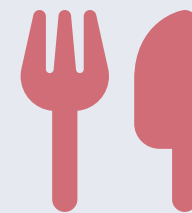
Разберём оценку массы тела, состав рациона, «Правило тарелки», безопасные ориентиры снижения веса и способы наблюдать за привычками питания.

Чему посвящено занятие



Понять состояние здоровья

Разобраться, что такое избыточная масса тела и ожирение, и как ориентировочно оценить массу тела с помощью ИМТ и окружности талии.



Собирать сбалансированный рацион

Познакомиться с ролью белков, жиров и углеводов и научиться применять «Правило тарелки».



Наблюдать за привычками

Попробовать вести дневник питания, планировать меню и отслеживать изменения веса без самообвинения.

Избыточная масса тела и ожирение — не одно и то же

Оба состояния связаны с накоплением жировой ткани; границу между ними обычно оценивают по ИМТ, который рассматривается вместе с другими клиническими данными.

Вес — не оценка силы воли. Обсуждайте индивидуальную оценку и план помощи с медицинским специалистом.

Состояние	Краткое описание
Избыточная масса тела	Масса выше рекомендуемого диапазона, но ниже порога ожирения.
Ожирение	Хроническое заболевание с избыточным накоплением жировой ткани, способным угрожать здоровью.

Ожирение — хроническое заболевание, требующее внимания

Меняется регуляция обмена

Заболевание связано с нарушением регуляции энергетического баланса и обмена веществ.

Учитывайте сопутствующие риски

Ожирение названо самостоятельным фактором риска сахарного диабета 2-го типа и сердечно-сосудистых заболеваний. Индивидуальный риск оценивает врач.

Важны регулярное наблюдение и контроль

Материал занятия подчёркивает необходимость длительного медицинского наблюдения и регулярной оценки состояния.

ФОРМУЛА РАСЧЕТА ИМТ

$$\text{ИМТ} = \text{Масса (кг)} / \text{Рост}^2 (\text{м}^2)$$

Пример расчета:

Вес = 85 кг, Рост = 1.70 м

$\text{ИМТ} = 85 / (1.70 \times 1.70) = 29.4 \text{ кг/м}^2$

(Избыточная масса тела)

⚠ Ограничения ИМТ:

Недостовоерен у беременных, спортсменов
(выраженная мышечная масса), пожилых и лиц
с отеками.

ИМТ: простой ориентир для первичной оценки

Индекс массы тела рассчитывают так:
масса тела в килограммах ÷ рост в метрах².

Пример из материала: $85 \text{ кг} \div (1,70 \times 1,70) = 29,4 \text{ кг/м}^2$ — диапазон избыточной массы тела.

ИМТ не измеряет долю жира напрямую. Он может быть недостаточно информативен при беременности, выраженной мышечной массе, отёках и в пожилом возрасте; интерпретируйте результат с медицинским специалистом.

Категории ИМТ и риск осложнений

Категория	ИМТ, кг/м ²	Риск осложнений в таблице
Дефицит массы тела	< 18.5	Низкий
Нормальная масса тела	18.5–24.9	Обычный
Избыточная масса тела	25.0–29.9	Повышенный
Ожирение I степени	30.0–34.9	Высокий
Ожирение II степени	35.0–39.9	Очень высокий

Используйте таблицу как ориентир, а не как самостоятельный диагноз. Приведённые пороги относятся к классификации из материала занятия.

ИМТ — один из показателей. Обсудите индивидуальную оценку, особенно если есть состояния, влияющие на его точность.

Окружность талии: дополнительный показатель



Пороговые значения из материала

Абдоминальное ожирение: окружность талии $\geq$ 94 см у мужчин и $\geq$ 80 см у женщин.



Как измерить дома

Используйте сантиметровую ленту на уровне талии, не затягивая её; стойте расслабленно и измеряйте после обычного выдоха. Повторяйте измерение в сходных условиях.



Почему показатель важен

В материале отмечено, что висцеральный жир вокруг органов связан с метаболическими нарушениями, включая инсулинорезистентность, гипертонию и атеросклероз. Один замер сам по себе не устанавливает диагноз.



Как использовать показатель

Окружность талии дополняет ИМТ и помогает учитывать распределение жировой ткани в области живота. Пороговые значения — ориентир для оценки, а не самостоятельный диагноз; результат рассматривают вместе с другими клиническими данными.

Распределение жировой ткани бывает разным

Тип распределения не заменяет медицинскую оценку; риски зависят не только от внешнего телосложения.

Тип	Где преимущественно откладывается жир	Комментарий материала
Абдоминальный («яблоко»)	Живот и туловище	Связан с более высоким сердечно-сосудистым риском.
Гиноидный («груша»)	Бёдра и ягодицы	В материале описан как менее связанный с метаболическими осложнениями.
Смешанный	Распределён относительно равномерно	Описание распределения, а не отдельный диагноз.

Описание типов отложения жира в предоставленном материале.

Причины и условия набора веса взаимодействуют

Наследственность и физиология

Материал указывает на генетическую предрасположенность (40–70%), а также особенности аппетита, насыщения и обмена веществ. Это не означает, что изменение привычек бесполезно.

Повседневный образ жизни

Недостаток движения, хронический стресс, эмоциональное переедание и нехватка сна могут затруднять контроль веса. Ищите посильные изменения, а не единственную «виноватую» причину.

Питание и режим

На вес могут влиять избыток энергии, частое употребление высококалорийной рафинированной пищи, скрытые жиры и добавленный сахар, а также нерегулярное питание.

С чем может быть связано ожирение

Система организма	Примеры состояний из материала
Сердце и сосуды	Артериальная гипертензия, ИБС, инфаркт миокарда, инсульт, атеросклероз, хроническая сердечная недостаточность.
Печень и пищеварение	Жировая болезнь печени, желчнокаменная болезнь, ГЭРБ.
Углеводный и жировой обмен	Нарушение толерантности к глюкозе, сахарный диабет 2-го типа, дислипидемия.
Суставы и дыхание во сне	Остеоартроз коленных и тазобедренных суставов, обструктивное апноэ сна.

Сопутствующие состояния перечислены в предоставленном учебном материале.

Перечень из материала занятия показывает, почему важно наблюдаться у врача и обсуждать профилактику и симптомы, а не ставить диагнозы самостоятельно.

Наличие или отсутствие конкретного осложнения устанавливается медицинским специалистом.

5–10%

снижения исходной массы
тела за 3–6 месяцев

Материал занятия предлагает этот ориентир и постепенный темп 0,5–1,0 кг в неделю. Это не обязательный темп для каждого: безопасная цель зависит от здоровья и согласуется с лечащим специалистом.

Ориентиры приведены в предоставленном материале занятия.

Даже умеренное снижение веса может принести пользу



Возможные изменения здоровья

В учебном материале приведены ориентиры для снижения массы на 5–10%: снижение общей смертности на 20%, систолического давления на 10 мм рт. ст., риска диабета 2-го типа более чем на 50% и триглицеридов на 30%.



Самочувствие и функция

Также упомянуты уменьшение суставных болей и выраженности храпа или апноэ сна.



Как читать эти цифры

Это утверждения и ориентиры из предоставленного материала, а не гарантированный личный результат. Эффект и план снижения веса индивидуальны; обсудите их с медицинским специалистом.



Что можно отслеживать

Пользу оценивают не только по весу: вместе с медицинским специалистом можно наблюдать за артериальным давлением, уровнем глюкозы и липидов, а также за самочувствием, суставными болями и качеством сна.

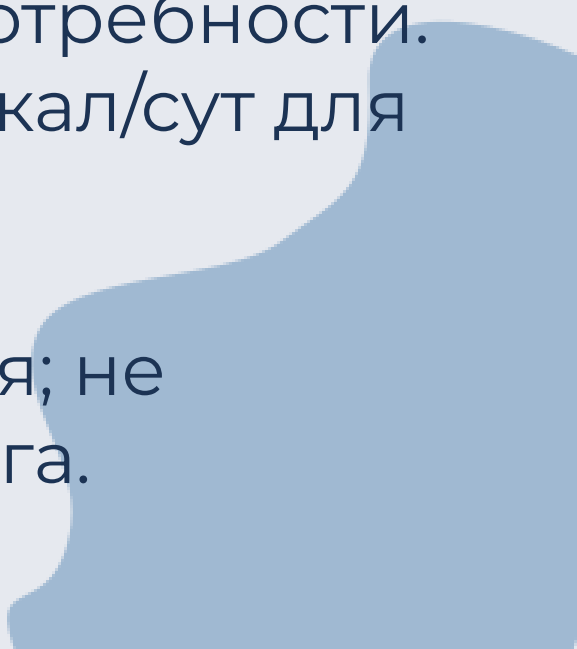


Для снижения веса нужен умеренный дефицит энергии

Когда поступление энергии в среднем соответствует расходу, масса тела обычно остаётся стабильной. Для её снижения нужно, чтобы поступление энергии было ниже расхода.

Материал предлагает ориентир дефицита 500–700 ккал от физиологической потребности. Там же указаны минимальные значения без наблюдения врача: не ниже 1200 ккал/сут для женщин и 1500 ккал/сут для мужчин.

Эти цифры не являются персональным назначением. Потребности различаются; не начинайте жёсткое ограничение калорий без консультации врача или диетолога.



Почему голодание и жёсткие диеты — плохая стратегия

Трудно поддерживать

Сильные ограничения могут усиливать стресс и повышать вероятность срыва и возврата прежних привычек.

Важнее устойчивые изменения

Предпочитайте постепенный план с полноценными приёмами пищи и поддержкой специалиста. При заболеваниях и приёме лекарств план питания особенно важно согласовать.

Есть риск несбалансированного питания

Чрезмерно ограниченный рацион может затруднить получение необходимых питательных веществ.

Возможны нежелательные последствия

В материале также отмечены риск потери мышечной массы, дефицита витаминов и минералов и желчнокаменной болезни. Поэтому ограничения и темп снижения веса лучше обсуждать со специалистом.

Белок помогает сделать рацион сытным и разнообразным



Зачем он нужен

Белок участвует в поддержании мышечной массы, а белковые продукты могут дольше сохранять чувство сытости.



Источники животного белка

Нежирное мясо и птица без кожи, рыба и морепродукты, яйца, творог и натуральный йогурт.



Источники растительного белка

Чечевица, нут, фасоль, горох и соевые продукты. Чередуйте источники в течение недели.



Ориентир из материала

В файле указано 60–80 г белка в день. Индивидуальная потребность зависит от здоровья и питания; при заболеваниях почек и других состояниях обсудите норму с врачом.



Белок и чувство сытости

Усвоение белка требует от организма больше энергии, чем усвоение жиров и углеводов. Этот термический эффект — лишь часть рациона и не заменяет сбалансированное питание.

Жиры: выбирайте источники и учитывайте порции

Жиры нужны организму, но их энергетическая плотность высока: 1 г жира содержит 9 ккал. Небольшие порции помогают учитывать их вклад в рацион.

Не требуется полностью исключать жиры: оценивайте порцию и общий состав рациона.

Чаще выбирать	Ограничивать
Растительные масла; орехи и семена; жирная морская рыба; авокадо.	Жирное мясо, избыток сливочного масла и жирных сыров; трансжиры в фастфуде и фабричной выпечке; скрытые жиры в колбасах, полуфабрикатах и соусах.

Примеры продуктов и энергетическая ценность жира взяты из материала занятия.

Углеводы: чаще выбирайте цельные продукты

Предпочтительный выбор	Ограничивать чаще
Овсянка, гречка, бурый рис, перловка, цельнозерновой хлеб, овощи и бобовые. Пищевые волокна: ориентир материала — 25–30 г в день.	Сахар, сладости, выпечка из белой муки, сладкие газированные напитки и пакетированные соки. Ориентир по добавленному сахару в материале — менее 25 г/сут.

Список продуктов, пищевых волокон и сахара приведён по предоставленному материалу занятия.

Ориентируйтесь на качество источника и количество добавленного сахара; сладкие напитки могут давать много энергии без ощущения полноценного приёма пищи.

Переходите к более богатым пищевыми волокнами продуктам постепенно и учитывайте индивидуальные медицинские рекомендации.

«Правило тарелки»: удобная схема для основного приёма пищи

½ тарелки — овощи и зелень

Свежие, отварные или тушёные: например, огурцы, томаты, капуста, кабачки, брокколи и зелень. Материал рекомендует не менее 400 г овощей и фруктов в день.

¼ тарелки — сложные углеводы

Гречка, бурый рис, овсянка, отварной или запечённый картофель, макароны из твёрдых сортов пшеницы либо цельнозерновой хлеб.

¼ тарелки — белковый продукт

Рыба, нежирное мясо или птица без кожи, яйца, творог либо бобовые. В материале ориентир порции — примерно ладонь без пальцев.



Режим питания: распределение из примера в материале

Пять приёмов пищи и проценты ниже — пример из файла, а не обязательный режим для каждого. Подберите удобный распорядок и размер порций с учётом аппетита, лечения и рекомендаций специалиста.

Дробное питание не является обязательным условием снижения веса: ориентируйтесь на индивидуальный план.

Приём пищи	Доля суточной калорийности	Пример из материала
Завтрак	25%	Овсянка с яйцом или творогом.
Второй завтрак	15%	Фрукт, небольшая горсть орехов или натуральный йогурт.
Обед	35%	Полноценный приём пищи по «Правилу тарелки».
Полдник	10%	Овощи, нежирный сыр или кисломолочный напиток.
Ужин	15%	Белок и овощи; в материале предложено поесть за 2,5–3 часа до сна.

Распределение калорийности и примеры взяты из предоставленного файла.

Начните с небольших шагов и наблюдайте за собой

Практическое задание после занятия:

1. Рассчитайте ИМТ и измерьте окружность талии.
2. В течение 3 дней записывайте всю еду и напитки в дневник.
3. Составьте меню на завтра по «Правилу тарелки».
4. Взвесьтесь утром натощак и зафиксируйте исходный вес.

На следующей встрече обсудите дневник и вопросы с медицинским специалистом. Возьмите памятку по выбору продуктов и бланк дневника питания.