



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

СЕРИЯ «ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ»



СОДЕРЖАНИЕ

Здоровое питание. Как следовать рациону здорового питания каждый день.	3
Питание и курение. Основные принципы питания при курении и отказе от него.....	13
Питание при абдоминальном ожирение.....	23
Питание при высоком уровне триглицеридов.....	34
Питание при высоком холестерине фракций ЛПНП и не ЛПВП (гиперлипидемия)	42
Питание при гиперурикемии, если повышен уровень мочевой кислоты	62
Питание при депрессии и тревоге	72
Питание при избыточной массе тела и ожирении	83
Питание при остеопорозе	97
Питание при приеме варфарина	107
Питание при раке молочной железы	118
Основные принципы питания для снижения риска, связанного с употреблением алкоголя	129
Рацион питания для здоровья кишечной микробиоты	144
Питание при гипергликемии (если повышен уровень глюкозы крови).....	153
Питание при сахарной диабете 2 типа.....	164
Питание при артериальной гипертензии.....	178
Питание при хронической алкогольной интоксикации	189



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

**как следовать рациону здорового питания
каждый день**

Карамнова Н.С.
Швабская О.Б.



Современные исследования показывают, что здоровое питание оказывает защитное действие на организм человека, снижая риск развития большинства сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, сахарного диабета и ожирения. Именно здоровому питанию наш организм обязан быстрому и адекватному ответу иммунной системы при заболеваниях.

Характер питания оказывает значимое влияние на уровень здоровья человека, влияя как на риск развития заболевания, так и на продолжительность жизни в целом.

Интересные факты о питании:

- Ежедневное потребление 200 г фруктов в сыром виде снижает риск развития артериальной гипертензии на 27%
- Цитрусовые фрукты (апельсин, грейпфрут, помело, лимон), яблоки, груши и листовые овощи (петрушка, щавель, кресс-салат, сельдерей и др.) при ежедневном потреблении в количестве не менее 400 г снижают риск развития инсульта на 32%
- Ежедневный прием двух фруктов в день снижает риск развития депрессии на 14%, а прием фруктов разного цвета — на 22%
- Потребление рыбы 2-4 раза в неделю снижает риск развития сахарного диабета 2 типа на 18%, а более частое потребление — на 32%
- Ежедневное потребление 30 г орехов без соли и сахара снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний на 30%
- Ежедневный завтрак снижает риск ожирения и сахарного диабета 2 типа. Лица, пропускающие завтрак, чаще имеют избыточный вес.
- Использование йодированной соли при приготовлении пищи позволяет избежать нехватки йода в организме и снижает риск развития йододефицитных состояний и заболеваний.

КАК СДЕЛАТЬ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ РАЦИОНОМ КАЖДОГО ДНЯ? 5 ПРОСТЫХ ШАГОВ ...

Следовать рациону здорового питания просто, необходимо выполнить несколько практических шагов к изменению привычек питания. Итак, ...

ШАГ 1 К ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ

Исключите из рациона продукты, которые не доставляют организму никаких питательных веществ, но при этом являются источниками компонентов, «перегружающих» организм и мешающих усвоению нужных веществ. Это продукты глубокой переработки, содержащие большое количество соли, добавленного сахара, насыщенных и даже транс-жиров, а еще включающие дополнительные вещества (ароматизаторы, усилители вкуса, разрыхлители, усилители консистенции и др.). Следует ограничить до полного исключения из рациона: алкоголь, колбасные изделия, мясные и рыбные деликатесы (ветчина, балык, икра, паштеты и др.) и копчености, кондитерские изделия, пикантные соленые закуски (крекеры, сухарики, чипсы и др.), сладкие газированные напитки. Исключение из рациона этих продуктов позволяет оптимально усваиваться необходимым организму питательным веществам из пищи.



ШАГ 2 К ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ

Основой рациона здорового питания являются растительные продукты и блюда из них, которые могут быть дополнены продуктами животного происхождения. Составьте рацион, следуя простым правилам здорового питания:

- Ежедневно в рационе должно быть не менее 400 г или 5 порций овощей и фруктов, половину из этого количества должны составлять сырые (свежие) продукты. Пример: 2 фрукта (яблоко, банан), порция сухофруктов или сушеных орехов и 2 овощных блюда (овощной салат и гарнир из тушеных овощей). Целесообразно чаще включать в рацион грибы, листовую салатную зелень, ягоды — источники высокого содержания пищевых волокон.



- Зерновые продукты составляют основу рациона — обязательно не менее 1 блюда в день (пример — каша на завтрак или крупяной гарнир). Предпочтительны цельнозерновые продукты, нерафинированные крупы, хлеб из цельнозерновой муки с добавлением семян, отрубей, т.к. они более богаты пищевыми волокнами. Следует избегать дрожжевой выпечки и других «пышных» изделий, обладающих не только высокой калорийностью, но и высокой гликемической нагрузкой.

- Бобовые являются оптимальными источниками растительного белка и пищевых волокон. Приготовление комбинированных блюд из бобовых и овощей (рагу, салат) с добавлением большого количества салатной зелени (укроп, кинза, петрушка и др.) позволяет снизить эффект метеоризма, иногда возникающий после их употребления.

- Птица (кура, индейка, утка), яйца, рыба и морепродукты являются полезными источниками животного белка. Рекомендуется в день потреблять не менее 100-150 г. Рыбу следует потреблять не реже 2-х раз/нед., включая жирную рыбу (лосось, сельдь, скумбрия и др.). Птицу следует употреблять без кожи, удаляя ее до момента приготовления блюда.



- Молочные продукты — основные источники кальция, поэтому рекомендуется ежедневно потреблять 1-2 порции. Предпочтительна молочная продукция с низким содержанием жира: молоко, кефир и йогурт 0-2,5% жирности, сыр — 4,0-17,0%, творог — 0-5,0% жирности, сметана — 10,0-15,0%. Следует избегать потребления сливок, изделий с добавленным сахаром (творожная масса, сладкие сырки, мусс, крем, молочные ломтики) и ограничить потребление сливочного масла до 10-20 г/сут. Если потребление молочных продуктов невозможно, то следует проконсультироваться с врачом на предмет ежедневного приема кальцийсодержащего препарата.



- Потребление красного мяса (говядина, свинина, баранина) ввиду высокого содержания насыщенных жиров целесообразно ограничивать до 2-3 раз/нед. (не более 300-350 г/нед.), а субпродуктов (печень, язык) — до 1-2 раз/мес. Предпочтительно нежирное мясо (без видимого жира), пример, тощая говядина, телятина, кролик. Мясоколбасные изделия (сосиски, сардельки, колбасы, карбонаты и др.) следует максимально ограничить до полного исключения из рациона ввиду высокого содержания в них соли и насыщенных жиров.

- Ограниченное потребление соли — не более 5 г/сут. (это 1 ч. ложка «без верха»), включая уже соль, используемую и в приготовлении пищи, и уже содержащуюся в готовых продуктах (хлебобулочные изделия, молочные продукты, консервированная продукция). Следует ограничить или исключить продукты с высоким содержанием соли (колбасные изделия,



мясные деликатесы, пикантные закуски), избегать блюд быстрого приготовления (пицца, блюда фаст-фуда), сливать жидкость из консервированных продуктов, а сами продукты промывать водой. Не досаливать перед потреблением уже приготовленную пищу, для придания вкусовых оттенков использовать сок лимона, корень имбиря, сельдерея, зелень и специи. Не использовать соусы промышленного приготовления (майонез, соевый, рыбный и др.).

- Ограниченное потребление добавленного сахара*. В качестве десерта предпочтительны свежие фрукты, ягоды и изделия из них без добавления сахара. Альтернативой являются также замороженные фрукты и ягоды. Обезжиренные десерты часто содержат большое количество сахара. Следует ограничивать количество добавляемого в еду сахара или меда и стараться не подслащивать напитки. (* к добавленному сахару относится сахар, используемый в процессе приготовления блюда, изделия или пищевой продукции при производстве, а также содержащийся в меде и сиропе. Сахара, которые содержатся в натуральных сырых продуктах (фрукты, ягоды), к добавленному сахару не относятся)



Ограниченное потребление животных жиров. Использование способов приготовления пищи без добавления жира/масел — приготовление на пару, отваривание, запекание, тушение. Растительные масла (подсолнечное, оливковое и др.) полезнее животных жиров, именно они предпочтительны в приготовлении пищи. Следует избегать потребления жареных блюд и блюд, приготовленных во «фритюре» (сладкий хворост, луковые кольца, картофельные чипсы, рыба в «кляре», ку-



рины «наггетсы», пончики, чебуреки, овощи «темпура» и др.), поскольку в процессе жарки образуются транс-жиры, оказывающие очень выраженное повреждающее действие на организм. По возможности сократить потребление таких продуктов, как твердый кулинарный жир и маргарин с частично гидрогенизированным жиром в составе.

- Потребление достаточного количества жидкости является важным для здоровья. Лучший напиток — это вода, для придания вкуса возможно добавление сока лимона, листьев мяты, лаванды или розмарина, ломтиков цитрусовых, долек огурца, фруктов или ягод. Замена сахаросодержащих напитков водой — лучший способ сократить потребление сахара и лишних калорий. Не следует пить в больших количествах крепкий кофе, крепкий чай и, особенно, содержащие кофеин прохладительные или энергетические напитки. Это может привести к обезвоживанию и отрицательно повлиять на сон. Рекомендуемый уровень жидкости в сутки составляет 1,6 л для женщин и 2,0 л — для мужчин.



ШАГ 3 К ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ — СОБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА ПИТАНИЯ

- Оптимальный режим питания — это три основных приема пищи (завтрак, обед и ужин) с 5-часовым интервалом. Завтрак обязателен. Самое оптимальное блюдо для завтрака — это каша, а самое идеальное — каша из овсяных хлопьев «Геркулес», дополненная ягодами, фруктами, орехами или сухофруктами. Традиционную яичницу или омлет можно допол-

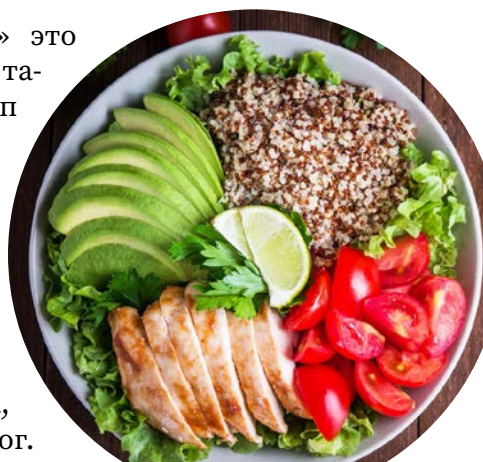


нить овощным салатом и зеленью, а творог и йогурт — фруктами, ягодами, орехами или сухофруктами. Порция утреннего напитка должна быть больше обычной — не менее 250-300 мл. Для обеда и ужина подойдет порция рыбы (морепродуктов), птицы или отварной говядины с крупяным или овощным гарниром и салат из свежих овощей, заправленный растительным маслом, а на десерт — фрукты или ягоды. Нет обязательного правила: употреблять на обед мясо, а на ужин — рыбу, выбор только за Вами. Оптимальный интервал между завтраком и ужином — не более 10-11 часов. Если завтрак в 8:00 ч, то ужин в 18:00-19:00 ч. Традиционный прием чая сопровождайте сухофруктами, сушеными орехами, свежими ягодами и фруктами, а из сладостей выбирайте натуральные изделия: смокву, яблочные чипсы или хрустила. Пастила, зефир и мармелад содержат меньше насыщенных жиров по сравнению с другими сладостями, однако, содержание сахара в них высокое.

ШАГ 4 К ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ — ПРАВИЛО ЗДОРОВОЙ ТАРЕЛКИ

«Правило здоровой тарелки» это принцип распределения на тарелке рекомендуемых групп продуктов в правильных пропорциях (долях) во время основных приемов пищи (завтрака, обеда и ужина).

- ¼ тарелки (25%) составляют продукты, полезные источники животного белка: мясо, птица, рыба, морепродукты, яйца, творог.



Следует помнить: эти продукты являются также источником и животного жира!

- $\frac{1}{4}$ тарелки (25%) — зерновые продукты (крупы, макароны из твердых сортов пшеницы, хлеб из муки грубого помола) и/или бобовые
- $\frac{1}{2}$ тарелки (50%) — это овощи и фрукты. При этом 30% составляют овощи (салат из сырых овощей или овощное рагу), 20% — свежие фрукты и/или ягоды
- 200-250 мл — напиток



ШАГ 5 К ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ — ОПТИМАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И КОНТРОЛЬ ПАРАМЕТРОВ ТЕЛА

- Самым доступным контролируемым видом ежедневной двигательной активности является ходьба. Оптимально выполнять 10 000 шагов в день под контролем шагомера, что обеспечит расход в 1000 ккал. Используйте любую возможность увеличить физическую активность: подъем по лестнице вместо использования лифта, удлинение пеших маршрутов, пробуйте коньки, лыжи, танцевальные занятия.
- Контроль за параметрами тела (вес тела и окружность талии) целесообразно осуществлять не реже 1 раза/мес., утром, натощак — до завтрака. Риск развития сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, а также сахарного диабета резко возрастает, если окружность талии у мужчин превышает 102 см, а у женщин — 88 см.



Пример однодневного рациона здорового питания

Завтрак

- Каша овсяная на молоке 1,5% жирности с кунжутом — 250 г
- Сыр Костромской — 30 г (2 ломтика)
- Хлеб Алтайский (цельнозерновой) — 40 г (2 куса)
- Чай черный с сахаром — 200 мл/5 г
- Банан — 150 г

Обед

- Салат (капуста, морковь, зеленый лук) с растит. маслом — 100 г
- Суп Борщ без сметаны — 250 мл
- Грудка курицы отварная — 100 г
- Греча отварная с тушеными овощами — 150 г
- Хлеб Орловский — 20 г (1 кусок)
- Кисель ягодный — 200 мл
- Яблоко — 150 г

Ужин

- Салат овощной (редис, огурец, зелень) с растит. маслом — 150 г
- Перец фаршированный (говядина, рис, зелень) — 250 г
- Хлеб Бородинский — 20 г (1 кусок)
- Чай травяной — 200 мл
- Ягоды (вишня замороженная) — 150 г

Калорийность рациона — 1780 ккал, общий белок – 67 г (15%*), общий жир – 59 г (30%*), в том числе насыщенные жир – 18 г (9%*), общие углеводы – 252 г, пищевые волокна – 42 г, натрий – 2000 мг. Соотношение животного и растительного белка – 42% и 58%

*от калорийности рациона



ПИТАНИЕ И КУРЕНИЕ

Основные принципы питания при курении и отказе от него

Еганян Р.А.
Куликова М.С.

В настоящее время, согласно оценкам экспертов Всемирной Организации Здравоохранения и мнению отечественных ученых, курение является одной из основных угроз здоровью населения нашей страны. В Российской Федерации курение входит в пятерку основных факторов риска заболеваемости и смертности от хронических неинфекционных заболеваний наряду с нездоровым питанием, чрезмерным потреблением алкоголя, артериальной гипертонией и ожирением.

Именно с этими ведущими поведенческими факторами риска по данным Минздрава России связано развитие сердечно-сосудистых (48% случаев), онкологических (21%), бронхолегочных (12%) заболеваний и сахарного диабета (3,5%).

Оздоровление питания у курильщиков, а тем более при отказе от курения, должно основываться на рациональном подходе и его оптимизации:

- **структуры питания** с учетом вызванных курением патологических сдвигов в организме
- **энергетической ценности рациона**, тем более что повышение массы тела часто является контраргументом при отказе от этой пагубной привычки.



Основные принципы питания

Рекомендации составлены с учетом коррекции негативных воздействий табака, возможных сопутствующих заболеваний, а также с учетом оказания помощи при отказе от потребления табака.

1. С целью снижения токсического действия табака на организм желательно, чтобы рацион содержал большое количество пищевых волокон (клетчатки), минимум 20-30 г в суточном рационе. Такое количество может быть обеспечено ежедневным потреблением овощей и фруктов в количестве 500-800 г, хлеба, сухофруктов, овсяной каши и крупяного гарнира.
2. Чтобы увеличить количество пищевых волокон, в рацион можно добавить бобовые (фасоль, чечевица, горох и др.), а также различные орехи, в 50 г которых в среднем содержится до 4 г неперевариваемых пищевых волокон.
3. Очень важно обогащение рациона витаминами:
 - для улучшения микробиотической среды организма курильщика нужны витамины: В1 (мясо, субпродукты, орехи и др.), В2 (молоко, печень, зерновой хлеб), В9 (дрожжи, зеленые овощи, бобовые, печень), В12 (мясо птицы, субпродукты, говядина и др.)
 - с целью укрепления сосудистой стенки полезны витамин С (ягоды, цитрусовые, шиповник и др.) и рутин (белая кожура цитрусовых, абрикос, ежевика, черешня, рябина, черная смородина и др.).
 - из-за имеющейся гипоксии клеток при курении необходимо повышение антиоксидантного потенциала орга-



низма за счет таких витаминов как витамин Е (нерафинированное растительное масло), витамин С, витамин А (сливочное масло, сметана, печень животных) и селена (бразильский орех, морепродукты, рыба и др.).



4. Никотиновая зависимость сопровождается, как правило, нарушением кислотно-щелочного равновесия в организме в сторону увеличения кислотности, что также требует учета в рационе. Рекомендуется использование карбонатных минеральных вод (Боржоми, Ессентуки-17, Нарзан и др.), а также фруктов и овощей, имеющих в то же время важное значение и для детоксикации, и витаминизации рациона.

Так как курение является фактором риска не только бронхолегочных, но и сердечно-сосудистых, и онкологических заболеваний, то оздоровление рациона будет способствовать и коррекции нарушений в организме, связанных с нездоровым питанием, таких как избыточная масса тела, нарушения липидного и пуринового обменов.

В основном структурные изменения основных пищевых веществ должны касаться сбалансированности рациона, оптимизации соотношения животных и растительных жиров, так как при курении часто нарушается липидный обмен.

При сопутствующей гиперхолестеринемии (повышение общего холестерина в крови) рекомендуется:

- Ограничить потребление всех видов жирного мяса, особенно переработанного мяса (колбас, окорока и др.), кондитерских изделий, сливочного и топленого масла
- Изменить способ приготовления блюд: поджаривание на животных жирах заменить тушением, отвариванием, приготовлением на пару, запеканием в духовке



- Использовать низкожировые виды молочных продуктов
- Отдать предпочтение рыбным блюдам и продуктам моря
- Потреблять больше овощей, фруктов и ягод (витамины, клетчатка, минералы)
- Использовать нерафинированные растительные масла, которые содержат фосфолипиды (лецитин), и фитостерины, препятствующие усвоению пищевого холестерина
- С целью снижения потребления простых сахаров очень важно учитывать гликемический индекс продуктов (следует избегать продуктов с высоким гликемическим индексом)



Очень часто причиной отказа от курения является боязнь увеличения массы тела.

Причины повышения массы тела связаны с множеством факторов:

- Никотиновая абстиненция приводит к повышению синтеза одного из главных стимуляторов аппетита в головном мозге, гипоталамусе - нейропептида Y
- В ротовой полости восстанавливается вкусовая чувствительность, что также стимулирует аппетит
- Нормализуется секреторная функция в желудочно-кишечном тракте, но при этом иногда нарушается моторная функция
- Возникшая стрессовая ситуация может привести к бесконтрольному приему пищи — «заеданию».



Основные принципы рациона питания при отказе от курения при наличии избыточной массы тела:

- Резкое ограничение легкоусвояемых углеводов
- Ограничение жира животного происхождения
- Ограничение крахмалсодержащих продуктов
- Достаточное (250-300 г) потребление белковых продуктов
- Потребление большого количества овощей и фруктов (до 1 кг в сумме).
- Ограничение острых закусок, соусов, пряностей,
- Регулярность в приеме пищи, частое дробное питание небольшими порциями



Рекомендации по составлению рациона и использования продуктов:

Продукты и блюда	Следует включить в рацион	Следует ограничить
Хлеб, хлебобулочные изделия	Зерновой хлеб, хлеб с добавлением отрубей	Кондитерские изделия
Мясные продукты	Нежирное мясо: говядина, птица, кролик	Колбасные изделия Жирные сорта мяса Субпродукты Переработанное мясо: бекон, колбаса, ветчина, сосиски, гамбургер, хот-дог и др.
Рыбные продукты	Жирные сорта рыб 2-3 раза в неделю	Рыбные консервы, острые, пряные, с высоким содержанием соли
Молочные продукты	Продукты с низким содержанием жира	Сметана, сливки с 20% жирности и выше
Зерновые и бобовые	Бобовые: фасоль, чечевица, нут, горох Отварная гречка Бурый или красный рис	Макароны, спагетти Чипсы, попкорн Белый рис, манная крупа Картофель
Овощи	Листовые овощи, морковь, репа, капуста, свекла	Нет ограничений

Фрукты, ягоды	Несладкие, местных сортов, ягоды (в сезон) до 400 г и более	Бананы, очень сладкие фрукты
Сыр, яйца	Сыр 20-25% жирности	Сыр 45-50% жирности, острые и соленые сорта
Жиры	Растительные масла: нерафинированные (подсолнечное, льняное кукурузное, оливковое)	Животные жиры, майонез, маргарины. Тропические масла: пальмовое, кокосовое
Напитки	Минеральная вода, питьевая вода, чай, кофе без сахара	Сладкие газированные напитки



При нормальной массе тела рацион питания должен содержать в среднем 1700-1800 ккал у женщин и 2000 ккал у мужчин.

Очень важно повышать физическую активность (до 150 мин в неделю умеренной активности). Большая нагрузка до 1 часа в день и более даст дополнительные возможности для снижения веса.

Пример однодневного рациона

Завтрак

- Каша из хлопьев «Геркулес» на воде — 250/10 г
- Масло сливочное — 5 г
- Курага/миндаль — 50/30 г
- Хлеб ржано-пшеничный — 40 г (2 куска)
- Кофе черный с сахаром — 200 мл/5 г
- Яблоко — 200 г

Обед

- Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом — 100 г
- Петрушка (зелень) — 10 г
- Щи вегетарианские из свежей капусты с картофелем без сметаны — 250 мл
- Говядина отварная без соуса — 80 г
- Свекла и морковь тушёные с луком и красной фасолью на растительном масле — 150/100 г
- Хлеб ржано-пшеничный — 40 г (2 куска)
- Чай черный с сахаром — 200 мл/5 г

Ужин

- Треска отварная/припущенная без соуса — 110 г
- Рагу овощное на растительном масле с зеленью — 150 г
- Хлеб ржано-пшеничный — 40 г (2 куска)
- Апельсин — 140 г
- Чай черный с лимоном и сахаром — 200 мл/10/5 г

Калорийность рациона — 1820 ккал, общий белок – 80 г (17,6%*),
общий жир – 62 г (30%*), в том числе насыщенный жир – 15,3 г
(8%*), пищевой холестерин – 155 мг; пищевые волокна, натрий
– 2075 мг

*от калорийности рациона





ПИТАНИЕ ПРИ АБДОМИНАЛЬНОМ ОЖИРЕНИИ

Елиашевич С. О.
Мишарова А. П.

Абдоминальное ожирение характеризуется увеличением окружности талии свыше 80 см у женщин и более 94 см у мужчин. Абдоминальное ожирение представляет собой видимый признак избыточного отложения жировой ткани, при этом ультразвуковыми методами можно определить и «невидимые глазу» запасы жировой массы вокруг сердца, в печени и поджелудочной железе, около сосудов. Это серьезный фактор риска развития атеросклероза сосудов, инфаркта и инсульта, фибрилляции предсердий, артериальной гипертензии, нарушения репродуктивной функции, онкологических заболеваний.

Основная причина развития абдоминального ожирения — нарушение баланса между потребляемой и расходуемой организмом энергией, когда при высокой энергетической ёмкости пищи (еда, богатая жирами и углеводами) наблюдается низкая физическая активность или сидячий образ жизни. На пищевых привычках сказывается и хронический психоэмоциональный стресс, «заедание» эмоций. Обратите внимание, что абдоминальное ожирение может быть при нормальной общей массе тела.

Для самодиагностики абдоминального ожирения следует пользоваться сантиметровой лентой. Окружность талии измеряется по горизонтальной линии на середине расстояния между верхним краем тазовой кости и нижним краем ребер.

- менее 80 см у женщин — нормальная окружность талии (целевой уровень);
- менее 94 см у мужчин — нормальная окружность талии (целевой уровень);

Еженедельный контроль окружности талии и массы тела (1 раз в неделю утром натощак) является такой же важной целью в лечение, как и контроль уровней артериального давления, фракций холестерина.



Основные принципы питания:

Большая часть пациентов, страдающих ожирением, не имеют навыка определять физиологические стимулы голода/жажды и насыщения, помогающие контролировать объёмы потребляемой пищи. Поэтому часто человек ест, потому что надо поесть или с целью компенсации эмоций. Первый важный шаг в лечении ожирения: обучить пациента физиологическим стимулам голода и насыщения через практические тренировки в условиях реальной жизни. Эффективность системы питания полностью определяется приверженностью к её соблюдению.

Лечение абдоминального ожирения — сложный, многокомпонентный процесс, требующий индивидуального междисциплинарного подхода, целью которого является снижение окружности талии массы тела при необходимости, предотвращение рикошетного набора массы тела (удержание результата) и компенсация ассоциированных патологических состояний.

Ежедневное потребление фруктов, ягод и овощей (особенно сырых) (суммарно 700-800 г в день) увеличивает поступление пищевых волокон, фитонутриентов и облегчает контроль над энергоемкостью пищи. Особое внимание должно уделяться потреблению цельнозерновых продуктов вместо рафинированных, так как они в большей степени обеспечивают организм микроэлементами, пищевыми волокнами и помогают контролировать уровень артериального давления.

Основным источником белка с высокой биологической ценностью должны быть молочные продукты низкой жирности, творог 2-5% жирности, белок яйца, рыба и мясо птицы без видимого жира и кожи. Особое внимание при формировании суточного рациона необходимо уделять растительным белкам (бобы, чечевица, орехи, брокколи, капуста, шпинат). В определенной дозировке бобовые и орехи способны улучшать показатели липидного обмена (фракции холестерина липопротеина низкой плотности) и уровня артериального давления. Натуральные продукты с высоким содержанием мононенасыщенных жиров, такие как оливковое масло и авокадо, имеют положительное влияние на состояние здоровья.

Советы по борьбе с абдоминальным ожирением:



Достаточный сон не менее 7 часов в сутки - наш главный помощник в тонкой регуляции обмена веществ и энергии.



Масса тела должна приближаться к идеальной. Для этого суточная калорийность пищи в зависимости от массы тела и характера работы должна составлять от 1500 до 2000 ккал. Желательно вести дневник питания. Настоятельно рекомендуем избегать ультрапереработанной пищи, в том числе жирных, сладких и соленых блюд с калорийностью более 120 ккал на 100г продукта, отдавать предпочтение овощам, фруктам, цельнозерновым и хлебу грубого помола.



Потребление соли надо ограничить до 5 г/сут (до 3 г при сахарном диабете 2 типа, артериальной гипертензии). Рекомендовано не подсаливать пищу, заменять соль другими веществами, улучшающими вкус пищи (пряности). В соли содержится натрий, который приводит к задержке воды в организме, и как следствие, торможению процессов «жироксжигания». А ведь наши жировые запасы сами не улетучиваются, они должны пойти в «топку» и дать энергию клеткам, которые в этом нуждаются. Необходимо также учитывать источники скрытой соли (сыры, переработанное мясо в виде колбасных изделий, овощные консервы и соленья).



Следует увеличить потребление калия (его много в свежих фруктах, овощах, кураге). Соотношение K^+/Na^+ сдвигается в сторону K^+ при использовании растительных рационов питания.



Потребление алкоголя следует исключить.



При гиподинамии (сидячая работа >5 ч/сут, физическая активность <10 ч/нед) показаны регулярные физические тренировки не менее 2 раз в неделю продолжительностью 30–45 минут. Предпочтительны индивидуально приемлемые для пациента нагрузки: пешие прогулки, теннис, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, работа в саду, плавание. При физической нагрузке число сердечных сокращений должно увеличиваться не более чем на 20–30 в 1 мин.



Психосоциальный стресс на производстве и в быту контролируется правильным образом жизни. При невозможности соблюдать запланированную систему питания по причине переизбытка, «заедания стресса», рекомендуется консультация психотерапевта.



Качественные и количественные характеристики пищевых продуктов при абдоминальном ожирении

Группа 1

Высококалорийные пищевые продукты (более 120 ккал на 100 г)

Хлебобулочные изделия

Твердые сыры

Масло сливочное, маргарин

Бульонные кубики

Консервированные мясные продукты питания (тушенка, рыбные консервы)

Полуфабрикаты (пельмени, манты, чебуреки)

Бекон, сосиски, колбасы

Икра

Томатный сок

Майонез

Сметана, сливки

Промышленная выпечка (торты, вафли, круассаны, печенье)

Мед, шоколад

Пицца, роллы, суши, бургеры, шаурма



Группа 2

Низкокалорийные пищевые продукты (менее 120 ккал на 100 г)

Цельнозерновые крупы

Овощи

Фрукты

Ягоды

Бобовые

Мясо птицы без кожи, видимого жира

Рыба, в том числе жирная морская

Морепродукты (кальмар, креветки, мидии)

Яйцо

Творог

Сыр белый пресный

Желе без добавленного сахара

Кисель

Группа 3

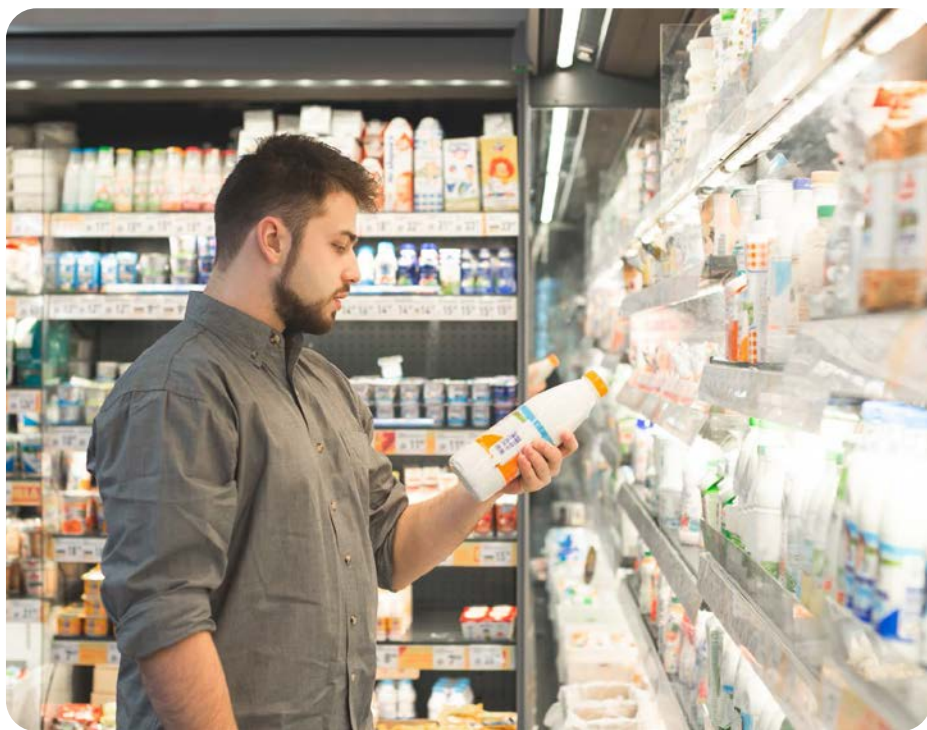
Пища с высокой нутритивной (пищевой) ценностью (штучный продукт)

Растительные масла (нерафинированное подсолнечное, оливковое) 1 ст. ложка в день

Орехи, семена 30 г в день

Сухофрукты 10-15 г в день

Молочнокислые продукты (до 2,5% жирности) 250 мл в день



Набор пищевых продуктов при абдоминальном ожирении

Продукты и блюда	Следует включить в рацион	Следует исключить из рациона
Хлеб и хлебобулочные изделия	Хлебобулочные изделия из цельнозерновой муки	Изделия из сдобного теста; мучные изделия с кремом, слоеное тесто, торты, вафли
Рыба и морепродукты	Блюда из нежирной (судак, навага, карп, треска, окунь и др.) и жирной рыбы (скумбрия,	Рыбные консервы; соленые, копченые виды рыбы; икра;

	сельдь, лосось, сардины и др.), морепродуктов 2 раза в неделю	
Мясо, птица субпродукты Мясо-колбасные изделия	Блюда из нежирной говядины, телятины, птицы в отварном или запеченном виде	Жирное мясо; субпродукты; сало; мясные консервы; колбасы, сосиски, сардельки
Молочные продукты и яйца птиц	Яйцо, молоко, творог, кефир, простокваша, ацидофильное молоко низкой жирности, белые пресные сыры	Сметана, сливки, мороженое, твердые соленые сыры
Овощи	Любые	Консервированные овощи, соленья
Фрукты/ ягоды	Любые	Консервированные фрукты и ягоды
Жиры и масла	Растительные нерафинированные масла (подсолнечное, оливковое и др.)	Животный жир (сало); маргарин; кулинарные жиры
Напитки	Вода, некрепкий чай; чай с молоком; отвар шиповника без сахара	Крепкий чай и кофе; алкогольные напитки; фруктовые и овощные соки
Орехи, семена	Любые 30 г/день	Орехи соленые и в сахарной глазури

Пример однодневного рациона при абдоминальном ожирении

Завтрак

- Яичница с помидорами, зеленью и кунжутом — 200 г/10г/10г
- Йогурт 1,5 % с отрубями — 125/12 г
- Яблоко, запеченное с изюмом — 150/10 г
- Кофейный напиток из цикория — 250 мл

Обед

- Свекольник на овощном бульоне — 250 мл
- Тушеная говядина без соуса — 90 г
- Рагу из баклажана, болгарского перца и моркови — 150 г
- Чернослив — 40 г
- Морс ягодный без сахара — 200 мл

Полдник

- Апельсин — 200 г
- Грецкий орех — 10 г

Ужин

- Салат «Цезарь» с курицей без сухариков — 250 г
- Сок лимона/растительное масло для заправки — 20/5 мл
- Чай с лимоном — 250 мл/10г

На весь день

Хлеб ржаной — 120 г

Калорийность рациона — 1750 ккал, общий белок – 76 г (17%*), общий жир – 59 г (30%*), насыщенные жиры – 17 г (8,7%*), пищевые волокна – 41 г, натрий 2045мг

*от калорийности рациона

Не забывайте, что при наличии сопутствующих заболеваний (гипертоническая болезнь, подагра, ожирение, заболевания желудочно-кишечного тракта, сахарный диабет 2 типа), требуется подбор индивидуального рациона питания у врача-диетолога. Только профессионал может учесть многообразие Ваших проблем и сделать питание эффективным лекарством.





**ПИТАНИЕ
ПРИ ВЫСОКОМ УРОВНЕ ТРИГЛИЦЕРИДОВ
(Гипертриглицеридемия)**

Елиашевич С.О.

Гипертриглицеридемия — это повышение уровня триглицеридов в сыворотке крови (более 1,7 ммоль/л), которое чаще всего свидетельствует об избыточном поступлении с пищей жира и сахара. Однако встречаются и внутренние причины гипертриглицеридемии: генетическая предрасположенность, снижение функции щитовидной железы (гипотиреоз), хроническая болезнь почек.



Пищевые факторы, ассоциированные с развитием гипертриглицеридемии, хорошо известны. Современный западноевропейский стиль питания представляет собой преимущественно углеводно-жировую еду, богатую насыщенными жирами и холестерином, транс-жирами, простыми углеводами и обедненную пищевыми волокнами (как растворимыми, так и нерастворимыми). Такой дисбаланс качественного и количественного состава рациона приводит:

- к усилению воспалительных реакций;
- к дефициту органических кислот и антиоксидантов, сопровождающему нарушению обмена жиров.

Не менее важным в формировании гипертриглицеридемии являются некоторые элементы образа жизни: гиподинамия с сопутствующей инсулинорезистентностью на уровне мышечной ткани, жировой ткани и печени; поздний последний прием пищи, когда пищевая нагрузка приходится на ночные часы; потребление алкоголя. Запомните: алкоголь не имеет никаких преимуществ для здоровья.



Основные принципы питания

Гипертриглицеридемия является вторичной целью в снижении риска сердечно-сосудистых заболеваний. По современным рекомендациям уровень триглицеридов менее 1,7 ммоль/л ассоциирован с меньшим риском развития сердечно-сосудистых заболеваний. Диетологические вмешательства могут снизить уровень триглицеридов на 20-50% от исходного.

На сегодняшний день эффективны следующие мероприятия по изменению питания:

1. Уменьшение до полного исключения потребления алкоголя

Известно, что на потребление 1 г этанола увеличения прирост триглицеридов в 0,002 ммоль/л. Потребление 200 мл сухого вина (10-13% об) или 60 мл водки (40% об) или 400 мл светлого пива (4,5-5% об) в день может привести к увеличению триглицеридов на 0,07 ммоль/л.

Не рекомендуется начинать потребление алкоголя непьющим лицам, какова бы ни была причина такого решения. У лиц с ожирением и с тяжелыми формами гипертриглицеридемии, полный отказ от алкоголя снизит риск панкреатита.



2. Снижение потребления рафинированных зерновых и добавленного сахара. Уменьшение квоты рафинированных углеводов и добавленного сахара в рационе может снизить уровень триглицеридов на 10–25% от исходного. К рафинированным зерновым относятся белый хлеб, макароны, шлифованный рис, чипсы, крекеры, мюсли, хлопья. Эти продукты нужно за-



менять на цельнозерновые аналоги (цельнозерновой хлеб, макаронные изделия, крекеры, коричневый рис, овес) или на нежирную белковую пищу (белок яйца, творог), ненасыщенные жирные кислоты.

Уменьшению добавленного сахара в пище способствует отказ от сахаросодержащих напитков (газированные сладкие напитки, морсы, холодные бутилированные чаи, спортивные напитки, энергетические и тонизирующие напитки); сахара, добавленного в чай и кофе; сладких хлебобулочных изделий (торты, печенье, пироги); десертов (пудинг и мороженое) и конфет.

3. Увеличение потребления омега-3 жирных кислот до 1–4 г/сут, что может привести к снижению триглицеридов на 3–15% в зависимости от исходного уровня. Основные источники омега-3 жирных кислот (лосось, скумбрия, форель дикая, кета, кижуч, нерка) в обязательном порядке должны поступать в составе двух рыбных дней в неделю. Рыбий жир является богатым источником омега-3 жирных кислот и доступен в качестве безрецептурного источника жирных кислот. Кроме этого 1 ст. ложка растительного нерафинированного масла (льняное, подсолнечное) также поможет справиться с дефицитом полиненасыщенных жиров.



4. Снижение массы тела на 5–10% от исходной при наличии избыточной массы тела или ожирения. Установлено, что при целевом снижении массы тела ожидается снижение уровня триглицеридов на 20%.





Набор продуктов при гипертриглицеридемии

Продукты и блюда	Следует включить в рацион	Следует исключить из рациона
Хлеб и хлебобулочные изделия	Хлебобулочные изделия из ржаной и пшеничной муки грубого помола; несдобное печенье	Изделия из сдобного теста; мучные изделия с кремом
Супы	Супы вегетарианские из овощей, круп, макаронных изделий на овощном отваре	Крепкие мясные бульоны
Рыба и морепродукты, 2 раза в неделю как минимум	Блюда из нежирной рыбы (судак, навага, карп, треска, окунь, мерлуза и др.). Рыба, запеченная или отварная. Кальмар, морской гребешок, креветки, мидии	Крепкие рыбные бульоны; рыбные консервы; соленые, копченые виды рыбы; икра
Мясо, птица, субпродукты, мясоколбасные изделия	Блюда из нежирной говядины, телятины, птицы в отварном или запеченном виде ⁴¹	Жирное мясо; внутренние органы животных; сало; мясные консервы

Молочные продукты и яйца птиц	Молоко, жидкие формы кисломолочных продуктов не более 2,5% жирности, йогурт, творог, мягкие сыры; блюда из яиц	Сметана, сливки, мороженое, твердые сыры, соленые сыры
Овощи	Любые	Консервированные овощи
Фрукты/ ягоды	Любые в свежем и замороженном виде	Консервированные фрукты и ягоды
Орехи и семена	Любые орехи и семена без соли и сахара (30 г в день)	Орехи соленые и в сахарной глазури
Жиры и масла	Растительные нерафинированные масла (подсолнечное, оливковое и др.); несоленое сливочное масло (не более 20 г/сут)	Животный жир (сало); маргарин; кулинарные жиры
Напитки	некрепкий чай; чай с молоком; отвар шиповника; квас	Крепкий чай и кофе; какао; алкогольные напитки; соки
Пряности	Лавровый лист; гвоздика; перец черный, красный, белый, душистый; корица молотая и кора корицы; имбирь; куркума; мускатный орех; анис; кардамон	Пряности с добавлением соли (сванская смесь, адыгейская соль и др.); горчица; хрен

Пример однодневного рациона при гипертриглицеридемии

Завтрак

- Белковый омлет на воде без масла — 100 г
- Каша гречневая с льняным маслом — 100/10 г
- Яблоко — 100 г
- Чай с корицей — 200 мл

Обед

- Суп с куриными фрикадельками с крупой — 250 мл
- Гуляш из говядины — 100 г
- Винегрет без картофеля — 100 г
- Компот из сухофруктов без сахара — 200 мл

Полдник

- Груша — 100 г
- Миндаль — 10 г

Ужин

- Скумбрия запеченная — 80 г
- Салат (свежий огурец, редис, зеленый лук) с растительным маслом — 150 г
- Чай с лимоном — 250 мл
- Курага — 50 г

На весь день

- Хлеб пшеничный с отрубями — 100 г
- Хлеб ржаной — 100 г

Калорийность рациона — 1800 ккал, общий белок — 74 г (16%*), общий жир — 61 г (30%*), насыщенный жир — 14,5 г (8%*), пи-

щевой холестерин – 103 мг, пищевые волокна – 34 г, натрий – 2018 мг

*от калорийности рациона

Не забывайте, что при наличии сопутствующих заболеваний (гипертоническая болезнь, ожирение, подагра, заболевания желудочно-кишечного тракта, сахарный диабет 2 типа), требуется подбор индивидуального рациона питания у врача-диетолога. Только профессионал может учесть многообразие ваших проблем и сделать питание эффективным лекарством.





**ПИТАНИЕ ПРИ ВЫСОКОМ ХОЛЕСТЕРИНЕ
ФРАКЦИЙ ЛПНП и нЛПВП
(ГИПЕРЛИПИДЕМИЯ)**

Гиперлипидемия характеризуется нарушениями в обмене жиров, при которых обнаруживается увеличение циркулирующих в кровотоке фракций холестерина липопротеинов низкой плотности (ЛПНП) и холестерина, не относящегося к липопротеинам высокой плотности (нелПВП).



Увеличение уровня холестерина ЛПНП на 1% приводит к росту риска развития ишемической болезни сердца на 1,2-2%. С другой стороны, при нормальных значениях холестерина ЛПНП, но высоких концентрациях холестерина нелПВП остаются риски развития атеросклеротического повреждения артерий.

Терапевтическая стратегия, направленная на поддержание рационального питания и здорового образа жизни в целом, должна быть инициирована при гиперлипидемии как можно раньше.

60% сердечно-сосудистых заболеваний (атеросклероз сосудов, инфаркты, инсульты) могут быть предотвращены с помощью изменения пищевых привычек.

Согласно современным отечественным и международным рекомендациям изменение системы питания — первая линия терапии нарушений липидного обмена.

Снижение ЛПНП на 1 ммоль/л приводит к 23%-ому снижению риска развития таких грозных сердечно-сосудистых осложнений, как инфаркт миокарда и инсульт.



Основные принципы питания

Закрепившийся на уровне массового сознания стереотип по поводу наличия гиперлипидемии крови из-за высокого холестерина в рационе питания на сегодняшний день подвергается пересмотру. Это связано с тем, что на первый план выступает не ограничительное питание с полным исключением холестерина, а сбалансированное питание по всем важным пищевым веществам (нутриентам). Не только сам по себе избыток холестерина в еде приводит к гиперлипидемии, сколько дефицит в суточном рационе растворимых пищевых волокон, недостаточная антиоксидантная ёмкость пищи, недостаток полиненасыщенных жиров и других пищевых факторов.

Ключевые диетологические рекомендации включают следующее:

- 1. Снижение доли потребления насыщенных жиров менее 7% общей энергетической ёмкости.** При реализации данной рекомендации ожидается снижение холестерина ЛПНП на 8-10%.

В настоящее время в России по данным Росстата среднее потребление насыщенных жиров составляет 14% общей энергоёмкости суточного рациона. Эта цифра формируется за счёт преобладания в пище таких блюд, как пицца, фаст-фуд с соусами и панировкой, кремовые десерты, сыр, красное мясо и переработанная мясная продукция. Чтобы достигнуть рекомендуемых значений по снижению насыщенных жиров, необходимо постепенно заменить их на источники мононенасыщенных (МНЖК) и полиненасыщенных жирных кислот (ПНЖК). Установлено, что замена 5% ккал, поступающих из насыщенных жиров, на иные источники энергии из МНЖК, ПНЖК или из цельнозерновых продуктов снижают уровень холестерина ЛПНП на 0,23 ммоль/л; 0,17 ммоль/л и 0,16 ммоль/л, соответственно.

5 способов снижения доли насыщенных жиров в пище:

- выбор молочной продукции низкой жирности (молоко, кефир, сыр, йогурт, творог),

- предпочтение жидким растительным маслам вместо твердых жиров (сливочное масло, сало, говяжий жир, топленое масло, пальмовое и кокосовое масло),
- использование в пищу «постных» вырезок красного мяса (без видимого жира), мяса птицы без кожи и видимого жира,
- включение в рацион орехов и семян в качестве перекуса вместо распространенных снежков промышленного производства (крекеры, печенья, чипсы),
- замена промышленных десертов и сладостей на фрукты и ягоды.

2. Увеличение потребления растительных стеролов / стано-лов (фитостеролов) до ~ 2 г/день. Установлено, что при потреблении фитостеролов в дозе 2,1 г/день уровень холестерина ЛПНП снижается на 6–12% от исходного.

Механизм действия растительных стеролов заключается в следующем. Фитостеролы по своему структурному строению схожи с холестерином. Это позволяет им конкурировать с холестерином за положение в смешанных мицеллах, необходимых для его всасывания в тонкой кишке. В результате этого всасывание холестерина снижается на 50%. Мощными природными источниками фитостеролов являются цельнозерновые крупы, бобовые, орехи/семена и нерафинированные масла из них.

Традиционная западноевропейская система питания не предполагает высокого содержания фитостеролов в суточном рационе. Так, у современного городского жителя невозможно достичь даже дозировки в 1 г/день.

3. Увеличение потребления растворимых пищевых волокон до 5–10 г/сут, что приводит к снижению уровня холестерина ЛПНП на 3–5%. Растворимые пищевые волокна в отличие от клетчатки (нерастворимые пищевые волокна) являются метаболически активными. Механизм действия сводится к следующим процессам:

- растворимые пищевые волокна в жидкой среде формируют гель, повышающий вязкость пищевого комка, что приводит

к снижению всасывания холестерина,

- микроорганизмы кишечника, ферментирующие растворимые пищевые волокна, продуцируют короткоцепочечные жирные кислоты, ингибирующие ГМГ-КоА редуктазу, которая как и статины тормозит синтез холестерина.

Источником растворимых пищевых волокон является только растительная пища, а именно — фрукты, ягоды и овощи, а также орехи, бобовые, цельнозерновые (овёс, ячмень).

Доказано, что 5–10 г/день растворимых пищевых волокон (в виде бета-глюкана, псиллиума, гуаровой камеди, пектина) снижает уровень холестерина ЛПНП на 0,14–0,3 ммоль/л.

- 4. Снижение уровня холестерина с пищей <200 мг/день.** Давно обнаружен дозозависимый эффект между количеством холестерина в пище и холестерином ЛПНП в крови. Было показано, что прирост пищевого холестерина на каждые 100 мг в сутки приводит к пропорциональному увеличению холестерина ЛПНП на 0,05–0,12 ммоль/л. Многие пищевые источники насыщенных жиров также являются источником пищевого холестерина. Таким образом, рекомендации по ограничению квоты насыщенных жиров будут также направлены на снижение холестерина пищи.

Основные источники холестерина — мясо (в том числе мясо птицы с кожей и красное мясо, переработанное мясо), все морепродукты, яйца (желток), молочная продукция, сливочное масло и сыр.

- 5. Снижение массы тела на 3-5% от исходного значения** у пациентов с избыточной массой тела/ожирением способствует снижению уровня холестерина ЛПНП. Установлено, что снижение массы тела на 10 кг снижает уровень холестерина ЛПНП на 0,2 ммоль/л.



8 шагов к изменению питания при гиперлипидемии

1. Делайте акцент на том, что необходимо добавить/заменить в Вашем рационе, а не на ограничениях.
2. Действуйте последовательно шаг за шагом, двигаясь к цели (уровень холестерина фракций ЛПНП, неЛПВП), обозначенной Вашим лечащим врачом.
3. На формирование новых пищевых привычек уходит от 3 до 6 недель. Дайте себе время!
4. Помните, что само по себе адекватное снижение избыточной массы тела способствует нормализации жирового обмена и снижению уровней холестерина фракций ЛПНП, неЛПВП.
5. При наличии избытка массы тела или других сопутствующих патологических состояний (высокий уровень мочевой кислоты, артериальная гипертензия, сахарный диабет 2 типа, пищевая аллергия, нарушение пищеварения) необходимо обратиться к врачу-диетологу для коррекции питания с учетом всех факторов «неблагополучия», режима работы/отдыха, доступности продуктов питания и др.



6. Правильно заполняйте холодильник, обеспечивая доступность необходимой для вас еды.

7. Если Вы не хотите, чтобы Ваша лекарственная аптечка пополнялась, научитесь питаться с пользой для здоровья.

Практические советы по изменению питания для коррекции высоких уровней холестерина ЛПНП и неЛПВП

Рекомендация	Пример
Снизить транс-жиры	Не употребляйте продукты с заменителями масла какао, молочного жира. Избегайте готовой замороженной продукции (первые и вторые блюда, мясо/рыба в панировке, слоёное тесто). Старайтесь не использовать в пищу промышленную выпечку (печенье, пироги, вафли, торты, пирожные, круассаны).
Снизить насыщенные жиры	Заменяйте высокожирное и промышленное переработанное мясо (сосиски, сардельки, карбонад) на мясо птицы (без кожи), рыбу. При употреблении красного мяса останавливайте свой выбор на «постных» вырезках без видимого жира. Употребляйте молочную продукцию низкой жирности (до 2,5%). Используйте при приготовлении пищи жидкие растительные масла вместо твердых жиров (сливочное масло, сало, говяжий жир, топленое масло, пальмовое и кокосовое масло). Включайте в рацион до 30 г орехов в день.
Увеличить фитостеролы	Используйте цельнозерновые крупы. Добавляйте в качестве заправки нерафинированные растительные масла (5–10 г/сут).

	Замените сливочное масло ореховой пастой без сахара (арахисовая паста, ореховый урбеч).
Увеличить растворимые пищевые волокна	Выбирайте цельнозерновые необработанные крупы (зеленая гречка, нешлифованный рис, овёс, полба, перловая и ячневая крупа). Заменяйте хлеб и макароны из белой муки высшего сорта на аналоги, содержащие горох, овощи и орехи. Добавляйте в рацион до 300 г фруктов/ягод и 400 г овощей.
Снизить холестерин пищи	Заменяйте часть животного белка на растительный (включайте в состав блюд бобовые, тофу). Избегайте комбинированных блюд, в составе которых переработанное мясо и молочные продукты с высоким содержанием жира (сливки, сметана, сыр)

Набор пищевых продуктов при гиперлипидемии

Продукты и блюда	Следует включить в рацион	Следует исключить из рациона
Хлеб и хлебобулочные изделия	Хлебобулочные изделия из цельнозерновой муки	Изделия из сдобного теста; мучные изделия с кремом, слоеное тесто
Рыба и морепродукты	Блюда из рыбы 2 раза в неделю, в том числе 1 раз — из жирной	рыбные консервы; соленые, копченые виды рыбы; икра; креветки

Мясо, птица, субпродукты, мяско-колбасные изделия	Блюда из нежирной говядины, телятины, птицы без кожи в отварном или запеченном виде	Жирное мясо; субпродукты (печень, почки и др.); сало; мясные консервы
Молочные продукты и яйца птиц	Яйцо, молоко, творог, кефир, простокваша, ацидофилин низкой жирности, белые пресные сыры	Сметана, сливки, мороженое, твердые сыры, соленые сыры
Овощи	Любые	Консервированные овощи
Фрукты/ ягоды	Любые в свежем и замороженном виде	Консервированные фрукты и ягоды
Жиры и масла	Растительные нерафинированные масла (подсолнечное, оливковое и др.)	Животный жир (сало); маргарин; кулинарные жиры
Напитки	Вода, некрепкий чай; чай с молоком; отвар шиповника	Крепкий чай и кофе; алкогольные напитки; фруктовые и овощные соки
Орехи, семена	Любые 30 г/день	Орехи соленые и в сахарной глазури

Пример однодневного рациона при гиперлипидемии

Завтрак

- Творог 5% жирности с ягодами и грецкими орехами — 80/30/10 г
- Каша овсяная на молоке 1,5% жирности — 150 г
- Банан — 100г
- Кофейный напиток из цикория — 250 мл

Обед

- Суп с чечевицей — 250 мл
- Рыбные котлеты паровые — 100 г
- Салат из морской капусты с растительным маслом — 100 г
- Компот из яблок без сахара - 200 мл

Полдник

- Мандарин — 100г

Ужин

- Овощи тушеные (брокколи с цветной капустой) — 200 г
- Грудка индейки тушеная — 90 г
- Чай с лимоном — 250 мл

На весь день

- Хлеб ржаной — 200 г
- Мед — 3 ч. ложки

Калорийность рациона — 1786 ккал, общий белок – 99 г (22 %*), общий жир – 54 г (27%*), насыщенный жир – 11,7 г (6%*), пищевой холестерин – 195 мг, пищевые волокна – 36 г, натрий – 2005 мг

*от калорийности рациона

Не забывайте, что при наличии сопутствующих заболеваний (гипертоническая болезнь, ожирение, подагра, заболевания желудочно-кишечного тракта, сахарный диабет 2 типа), требуется подбор индивидуального рациона питания у врача-диетолога. Только профессионал может учесть многообразие Ваших проблем и сделать питание эффективным лекарством.





ПИТАНИЕ ПРИ ГИПЕРГЛИКЕМИИ

Если повышен уровень глюкозы крови

Дадаева В.А.

Гипергликемия — это состояние, при котором уровень глюкозы в крови выше нормальных значений: более 5,6 ммоль/л в капиллярной крови и более 6,1 ммоль/л в плазме венозной крови.



Длительная (хроническая) гипергликемия может привести к развитию сахарного диабета, при котором поражаются все сосуды. Самыми опасными последствиями сахарного диабета являются поражения сосудов почек, глаз, сердца, головного мозга, артерий нижних конечностей, нервов. Именно эти осложнения являются основной причиной инвалидности и смертности больных диабетом.

Очень важным и более надежным прогностическим показателем является уровень гликированного гемоглобина (HbA1c). **Гликированный гемоглобин** — это показатель, который отражает средний уровень глюкозы в крови за последние 2-3 месяца. Нормальным считается уровень HbA1c $\leq 6,0\%$.

Так, повышение уровня HbA1c на 1% сопровождается ростом риска смерти, связанной с сахарным диабетом на 21%, микрососудистых осложнений на 37%, а поражения периферических артерий на 43%.

Основные причины гипергликемии — это потребление обработанных и рафинированных продуктов; продуктов глубокой переработки с высоким содержанием сахара и подсластителей; а также нерегулярный прием пищи.

Наиболее распространенные пищевые привычки, относящиеся к неправильному режиму питания, это: быстрый прием пищи, избыточное количество потребляемого, прием



пищи при отсутствии голода; прием пищи в положении стоя (может приводить к бездумному или слишком быстрому приему пищи); обязательный прием десерта; пропуски приемов пищи (пример, отсутствие завтрака). Неправильный пищевой режим приводит не только к увеличению массы тела, но и к резким перепадам уровня глюкозы крови.

Люди с гипергликемией должны уделять пристальное внимание тому, что и в каком количестве они потребляют, чтобы не вызвать неожиданных резких изменений уровня глюкозы крови.

Потребление продуктов с высоким гликемическим индексом (более 70) приводит к быстрому поступлению в кровь большого количества сахаров (в течение 2 часов), что способствует резкому увеличению концентрации глюкозы крови.

Что такое **гликемический индекс**? Гликемический индекс (ГИ) — это показатель влияния углеводов в продуктах питания на изменение уровня глюкозы в крови. Потребление продуктов с высоким ГИ (более 70) приводит к резкому увеличению глюкозы крови.



Гликемический индекс и гликемическая нагрузка продуктов питания

Продукты	Гликемический индекс (ГИ)	Содержание углеводов	Гликемическая нагрузка (ГН)
Высокий ГИ			
тост из белого хлеба	100	65,0	65
булочка	95	63,0	60
печеный картофель	95	11,5	11
джем	91	68,0	62
мед	90	80,3	72
картофельное пюре	90	14,3	13
кукурузные хлопья	85	78,6	67
попкорн	85	72,0	61
белый хлеб	85	48,6	41
тушеная морковь	85	29,0	25
крекеры	80	66,1	53
картофельные чипсы	80	48,6	39
пончики	76	38,8	30
арбуз	75	8,8	7
кабачок	75	4,9	4
тыква	75	4,4	3
пшено	71	66,5	47

сахар	70	99,8	70
рис	70	79,3	56
молочный шоколад	70	52,6	37
кока-кола	70	42,0	29
пельмени	70	22,0	15
Средний ГИ			
круассан	67	40,7	27
ананас	66	11,5	8
кускус	65	73,0	48
черный хлеб	65	40,7	27
картофель в мундире	65	30,4	20
банан	65	21,0	14
апельсиновый сок	65	12,8	8
дыня	65	9,1	6
песочное печенье	64	76,8	49
изюм	64	66,0	42
свекла	64	8,8	6
консервированная кукуруза	59	11,2	7
овсяное печенье	59	71,0	39
манго	55	11,5	6
мороженое Пломбир	52	20,8	11
спагетти	50	59,3	30
гречка	50	30,6	15
киви	50	4,0	2
овсяная каша на молоке	49	14,2	7

виноградный сок	48	13,8	7
грейпфрутовый сок	48	8,0	4
зеленый горошек. консервы	48	6,5	3
ананасовый сок	46	15,7	7
отварная фасоль	42	21,5	9
виноград	40	15,0	6
яблочный сок	40	9,1	4
Низкий GI			
курага	35	55,0	19
инжир	35	11,2	4
апельсин	35	8,1	3
сырая морковь	35	7,2	3
греческий йогурт	35	3,5	1
груша	34	9,5	3
клубника	32	6,3	2
персик	30	9,5	3
яблоко	30	8,0	2
молоко 2,5% жирности	30	4,7	1
соевое молоко	30	1,7	1
тёмный шоколад (70% какао-бобов)	22	52,6	12
перловка	22	23,0	5
вишня	22	11,3	3
слива	22	9,6	2
грейпфрут	22	6,5	1

фруктоза	20	99,9	20
арахис	20	9,9	2
абрикос	20	9,0	2
грецкие орехи	15	18,3	3
баклажан	10	5,1	1
болгарский перец	10	5,3	1
томаты	10	3,8	0
брокколи	10	1,1	0
грибы	10	1,1	0
салат-латук	10	0,8	0

При гипергликемии рекомендовано следовать рациону здорового питания с более внимательным отношением к потреблению продуктов с высоким ГИ и дополнительным контролем за размером порции.





Ключевые моменты рациона при повышенном уровне глюкозы крови:

Питание является важной частью образа жизни и оказывает сильное влияние на ее качество. Поэтому важно не «соблюдать строгую диету», а выбрать такой стиль питания, который, позволит сохранить здоровье или значительно улучшить состояние. Достичь это возможно, соблюдая не хитрые правила:

- потреблять не менее 5 порций фруктов и овощей в день (1 порция – 80 г, для сухофруктов и орехов 1 порция – 30 г), включая листовую зелень и салатные травы. Овощи и фрукты могут быть сырыми, замороженными, вялеными или сушеными. Овощи содержат меньшее количество свободных сахаров и меньше влияют на повышение уровня глюкозы крови, чем фрукты. Рекомендуется уменьшить потребление фруктовых соков и смузи до 150 мл в день, так как ввиду малого содержания пищевых волокон, после их приема быстро повышается уровень глюкозы крови. Предпочтительны фрукты с низким и средним ГИ (яблоки, груши, сливы и все ягоды) вместо тропических - с высоким ГИ (бананы, ананасы (особенно в форме соков). Совет: сочетайте такие фрукты с ягодами или добавляйте в овощные салаты. При таком потреблении гликемическая нагрузка будет меньше.

- картофель и макаронные изделия имеют высокий ГИ, за счет высокого содержания крахмала, потребление их следует ограничить до 1-2 раз в неделю. Предпочтительно потреблять их в составе блюда (салат, суп, сложный гарнир), а не в качестве самостоятельного гарнира (картофельное пюре, картофель жареный, макароны отварные). Совет: картофель отваривайте в мундире, макароны готовьте al dente, добавляйте большое количество не крахмалистых овощей и салатной зелени, оливковое масло, а не сливочные соусы. Такие простые приемы помогут снизить гликемический индекс этих продуктов.
- сахар не имеет значимой питательной ценности, однако имеет крайне высокую калорийность. Рафинированная и подвергшаяся обработке пища, называемая также «фастфуд», содержит большое количество не только сахара, но и других рафинированных углеводов, которые легко усваиваются в ЖКТ (желудочно-кишечном тракте) и приводят к быстрому повышению уровня глюкозы крови. Таким образом, следует исключить из диеты фастфуд, а также ограничить потребление сахара. Совет: потребляйте углеводы в составе овощей, цельнозерновых, молочных продуктов
- вместо сахаросодержащих напитков (соки промышленного производства, сладкие газированные напитки) целесообразно потреблять питьевую воду так часто, как это возможно.
- следует уменьшить потребление красного мяса (говядина, свинина, баранина); выбирайте менее жирные куски мяса и в некоторые дни заменяйте мясо блюдами из фасоли, чечевицы и другими бобовыми. Это позволит уменьшить количество животных жиров и увеличить потребление клетчатки.
- физическая активность, направленная на поддержание и/или снижение массы тела (регулярные силовые и аэробные тренировки). Целевое снижение веса, позволяющее предотвратить усугубление состояния здоровья и развитие сахарного диабета 2 типа, риск развития которого при наличии гипергликемии составляет 7–10%.



ПИТАНИЕ ПРИ ГИПЕРУРИКЕМИИ

если повышен уровень мочевой кислоты

Швабская О.Б.
Карамнова Н.С.

Гиперурикемия — это повышенное содержание солей мочевой кислоты (уратов) в крови человека. Уровень мочевой кислоты более 400 мкмоль/л у мужчин и 360 мкмоль/л у женщин является повышенным. Длительное повышение уровня мочевой кислоты способствует развитию подагры.



Мочевая кислота в организме образуется при окислении пуринов, выделение ее происходит через почки. Примерно 30% пуринов поступает с пищей. Когда нарушается баланс в организме между образованием и выведением мочевой кислоты, растет концентрации уратов в крови и увеличивается образование кристаллов мочевой кислоты. Это приводит к их отложению в суставах, сухожилиях и других тканях, а также в почках с возможным образованием камней.

Гиперурикемия может не только привести к подагре, но и стать фактором риска сердечно-сосудистых заболеваний, артериальной гипертензии, сахарного диабета, ожирения и заболеваний почек.

Гиперурикемия может возникнуть при некоторых генетических дефектах, хронических заболеваниях (псориаз, ожирение и др.), приеме отдельных лекарственных препаратов, а также продуктов и напитков.

На сегодняшний день связь питания и гиперурикемии не вызывает сомнений. Соблюдая определенные принципы питания, можно улучшить состояние здоровья и предотвратить развитие гиперурикемии.



Основные принципы питания

Пурины - это натуральные вещества, которые содержатся практически во всех продуктах питания. Большое значение имеют общее количество и типы потребляемых пуринов. По уровню содержания пуринов продукты делят на несколько групп:

- с высоким уровнем — это >150 мг на 100 г продукта;
- умеренным — 50-150 мг;
- низким — менее 50 мг.

Продукты из первой группы и, особенно, с очень высоким содержанием пуринов — более 200 мг - необходимо исключить из рациона!

К продуктам с высоким содержанием пуринов, в первую очередь, относятся: мясо молодых животных и птиц (телятина, цыплята и т.д.), субпродукты (почки, печень, семенники, язык), мясные и рыбные бульоны. Много пуринов содержится в рыбе, в том числе сушеной, и рыбных консервах, в моллюсках, креветках, крабах и мясе криля, в копченостях.

К гиперурикемии приводит потребление алкоголя, особенно пива, в котором помимо этанола содержатся и пурины.

Продукты и напитки, содержащие подсластитель фруктозу, способствуют повышению мочевой кислоты в крови. Но фрукты и ягоды такого действия не оказывают!

Следует ограничить животные жиры, которые также способствуют гиперурикемии. Особенно следует избегать потребления свиного и кулинарного жира и не использовать сливочное масло для приготовления пищи.

Содержание пуринов в пищевых продуктах зависит и от способов кулинарной обработки. Тушение, отваривание, приготовление на пару снижают их содержание в блюде.



Не следует ограничивать жидкость, так как мочевая кислота выделяется через почки. Рекомендуется потреблять до 2 литров в сутки (питьевая вода, щелочные минеральные воды, морсы, компоты), если нет противопоказаний.



В рационе предпочтение следует отдавать молочным продуктам, яйцам, которые практически не содержат пуринов (<13 мг). Следует увеличивать потребление растительного белка (крупы, бобовые), уменьшая животный. Оптимальным соотношением между животным и растительными белком является 1:1,5.



Необходимо обогащать рацион овощами, фруктами и ягодами. Богатые витамином С, магнием, флавоноидами эти продукты способствуют снижению уровня мочевой кислоты и, обладая ощелачивающим эффектом, препятствуют образованию камней. Особенно это удается цитрусовым (грейпфрут, лимон, апельсин и др.) и вишне!



Растительные продукты со средним содержанием пуринов (цветная капуста, брокколи, баклажаны, зеленый перец, бобовые) не следует резко ограничивать или исключать! Исследования показали, что пурины из растительных продуктов не оказывают значимого влияния на уровень мочевой кислоты в крови.



Содержание пуринов в пищевых продуктах

Группа 1

Высокий уровень (150-1000 мг в 100 г продукта)

сардины, анчоусы

печень, почки, семенники, язык

мясной, куриный, рыбный и грибной бульоны

рыбные и мясные консервы

цыплята, мясо молодых животных (телятина и др.)

копченые продукты

пивные дрожжи, пиво

Группа 2

Умеренный уровень (50-150 мг в 100 г продукта)

мясо взрослых животных

рыба, мидии, крабы

мозги

шпик соленый

грибы

шпинат, щавель, петрушка

цветная капуста, брокколи, баклажаны, зеленый перец

бобовые, соя ферментированная

Группа 3

Низкий уровень (0-50 мг в 100 г продукта)

овощи, фрукты, ягоды

молоко и молочные продукты, сыр

яйца

крупы, хлеб

орехи

икра рыб (кроме минтая), кальмары

мед

соевое молоко, тофу

растительные напитки (овсяный и др.)





Набор продуктов при гиперурикемии

Продукты и блюда	Следует включить в рацион	Следует исключить из рациона
Хлеб и хлебобулочные изделия	Пшеничный и ржаной хлеб вчерашней выпечки, предпочтительно бездрожжевой	Булочки и пироги из сдобного и слоеного теста
Мясо, птица субпродукты Мясоколбасные изделия	Нежирные сорта 1-2 раза в неделю в отварном виде	Мясо молодых животных (телятина, ягнятина и др.) и птиц (цыплята и др.) печень, почки, язык, семенники, мозги колбасы, копченые продукты, мясные деликатесы консервы из мяса и птицы
Рыба	Кальмары, осьминоги отварные	Креветки, крабы, мясо криля, раки, мидии, гребешки; водоросли нори

Морепродукты	Молоко и кисломолочные напитки 2,5% жирности и менее; творог — до 5% жирности и блюда из творога; сыр неострый — до 17% жирности	Молочные продукты с высоким содержанием жира, с добавлением сахара и/или фруктозы; острые сорта сыра с высоким содержанием жира
Яйца птиц	В любой кулинарной обработке, количество определяется сопутствующими заболеваниями	
Крупы	Любые	
Бобовые	Бобовые (кроме запрещенных) вне приступов подагры; соевые продукты (молоко, сыр тофу и др)	Маш (бобы мунг), черная чечевица; ферментированная соя
Овощи	Свежие и приготовленные овощи — ежедневно; петрушка — не более 2 г (1/2 ч. л.)	Овощи из группы 2 — в период приступов подагры; ростки и проростки, а также хрен, редька, редис в сыром виде
Фрукты/ягоды	Любые, особенно цитрусовые, вишня	
Орехи и семена	Любые, в том числе в виде паст, урбеча	Арахис и арахисовая паста в период обострения подагры

Сладости	Мармелад, фруктовые пастила, муссы, желе; мед	С высоким содержанием животного жира и сахара (торт с кремом, чизкейк, панна-котта, бисквит, кекс, кулич, пирожное из слоенного и заварного теста, мороженое); шоколад
Супы	Вегетарианские, молочные, фруктовые	На мясном, курином, грибном, рыбном бульонах
Соусы	Приготовленные на овощном отваре; томатный, фруктовый, молочный	Сливочные; приготовленные на мясном, рыбном, курином, грибном бульонах
Жиры и масла	Растительные масла; сливочное масло на бутерброд	Говяжий, свиной и кулинарный жиры; сало; сливочное масло для приготовления
Напитки	Вода, щелочные минеральные столовые воды, фруктовые и ягодные соки, морсы, отвар шиповника, компоты из свежих фруктов/ягод и сухофруктов без сахара, некрепкий чай, чай и кофе с молоком	Алкогольные напитки, особенно пиво, сладкие безалкогольные напитки
Пряности	Ванилин, корица, куркума, розмарин, сумах; сок лимона	Ограничение поваренной соли и острых специй

Пример однодневного рациона при гиперурикемии

Завтрак

- Яичница-глазунья из 1 яйца — 50 г
- Салат из свежего огурца с укропом, раст. маслом и семенами кунжута — 170/5/5/5 г
- Апельсин — 160 г (1 апельсин среднего размера)
- Кофе черный без сахара — 150 мл

Обед

- Борщ вегетарианский — 300 мл
- Куриная грудка отварная без соли — 50 г
- Рис с растительным маслом и зеленью — 160/5/5 г
- Чай с лимоном — 200 мл/5 г

Полдник

- Яблоко — 200 г (1 крупное яблоко)
- Отвар шиповника — 200 мл

Ужин

- Салат из моркови, яблок с растительным маслом и изюмом — 170/5/10 г
- Крупеник (запеканка из гречневой крупы с творогом) — 160 г
- Чай с чабрецом — 200 мл

На весь день

- Хлеб зерновой — 200 г

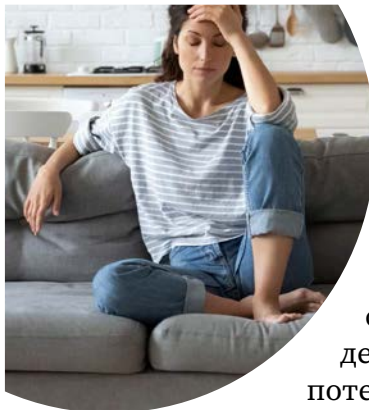
Калорийность рациона — 1780 ккал, общий белок — 67 г (15%*), общий жир — 56 г (28%*), в том числе насыщенные жир — 14,8 г (8%*), общие углеводы — 252 г, пищевые волокна — 42 г, натрий — 2000 мг. Соотношение животного и растительного белка — 42% и 58%

*от калорийности рациона



ПИТАНИЕ ПРИ ДЕПРЕССИИ И ТРЕВОГЕ

Елиашевич С.О.
Орехова А.В.
Степанова Е.О.



Депрессия и тревога, а также хронический стресс являются психоэмоциональными факторами, которые существенно влияют на нашу жизнь. На фоне такой внутренней дисгармонии у человека нарушается нормальное функционирование в повседневных ситуациях, что значительно снижает качество жизни. Симптомы депрессии включают плохое настроение, потерю интереса и удовольствий, чувство вины, нарушение сна или аппетита, чувство усталости и низкую концентрацию внимания. Жизнь воспринимается как серая безынтесная картина. К симптомам тревоги относятся ощущение неопределенности, ожидание негативных событий, нарушение сна и др.

Неправильное питание вносит свою лепту в развитие этих поведенческих и психоэмоциональных расстройств. С одной стороны, дефицит ценных для организма пищевых веществ может усугублять картину тревоги и депрессии, с другой - попытка снизить уровень психологического напряжения с помощью еды приводит к избыточной массе тела и ожирению, что усугубляет физический и психологический дискомфорт. Рациональное поступление в организм важных нутриентов играет важную роль в профилактике и лечении подобных расстройств, а также в поддержании благополучия и счастья в жизни.



Основные принципы питания

Питательные вещества, включая триптофан, витамин В 6, витамин В 12, фенилаланин, тирозин, гистидин, холин, фолиевую и глутаминовую кислоты, необходимы для производства серотонина, дофамина и норэпинефрина, которые участвуют в регуляции настроения, аппетита и познания. Омега-3 жирные кислоты морского происхождения регулируют дофаминергическую и серотонинергическую передачу, что может уменьшить депрессию и беспокойство. Кроме того, цинк и магний влияют на состояние психического здоровья. Выявление и устранение дефицита незаменимых жирных кислот, магния, цинка, витаминов группы В и витамина D имеет решающее значение для людей с депрессией. Помимо этого, витамин С уменьшает риск возникновения тяжелой тревоги.

Также выделяют 4 группы пищевых продуктов, ежедневное потребление которых может уменьшать стресс:

- Продукты, богатые пищевыми волокнами. Потребление пищевых волокон способствует снижению маркеров воспаления в структурах головного мозга, связанных с тревогой. Включение в рацион мощных источников пищевых волокон (овощей, фруктов и ягод, цельнозерновых) позволяет снизить риск депрессии, тревоги и стресса.
- Продукты, богатые ω -3 полиненасыщенными жирными кислотами (ω -3 ПНЖК)



Снижение тревоги на фоне приема ω -3 ПНЖК происходит за счет влияния состав липидного слоя мембранных структур клеток головного мозга и опосредованно через противовоспалительные эффекты. Добавление в рацион достаточного количества рыбы и морепродуктов, семян и орехов, нерафинированных растительных масел, богатых ω -3 ПНЖК, позволяет снизить тревожность.

- ферментированные продукты

Ферментированные продукты (натуральный йогурт с активными культурами, кефир, ферментированные овощи) являются отличным источником живых бактерий, которые положительно влияют на функцию кишечника, что позволяет снизить уровень тревожности.



- продукты, содержащие триптофан

Аминокислота триптофан является предшественником серотонина, который в свою очередь является одним из главных нейромедиаторов, повышающих настроение. Если в рационе отсутствуют предшественники серотонина, то у пациента могут возникать симптомы депрессивного состояния. Триптофан синтезируется микрофлорой кишечника, но при кишечных расстройствах данная аминокислота не поступает в кровоток. Суточную норму триптофана следует восполнять из продуктов питания.



Кроме этого, можно выделить категории пищевых продуктов, которые при регулярном и неконтролируемом приеме истощают адаптационный резерв и снижают стрессоустойчивость. К ним относятся кофеин, алкоголь, искусственные красители, подсластители, консерванты.

- Избыток кофеина в ежедневном рационе может спровоцировать или усилить тревогу и беспокойство, поскольку он чрезмерно стимулирует области мозга, ответственные за восприятие и обработку угрозы, в том числе социальной.
- Известно, что алкоголь снижает тревожность и «снимает стресс», однако это лишь кратковременный эффект эпизоди-



ческого приема алкоголя. Важно, что алкоголь сам действует как стрессор и активирует системы организма, включающиеся в ответ на стресс.

- Искусственные красители и пищевые консерванты, применяемые в пищевой промышленности, вызывают гиперактивность и могут повышать тревожность. Искусственные подсластители не имеют питательной ценности, но могут нарушать баланс микробиоты и тем самым негативно влиять на ось «кишечник — мозг», что в итоге способствует снижению настроения и росту тревожности.



Установлено, что более высокое потребление цельнозерновых круп, овощей, фруктов, рыбы и оливкового масла ассоцииро-



вано с низким риском развития депрессии или тревоги, в то время как более высокое потребление колбас, молочных продуктов с высоким содержанием жира и промышленной выпечки было положительно связано с более выраженными симптомами депрессии/тревоги. Таким образом, здоровое питание защищает от депрессии. И наоборот, модель питания, включающая большую долю продуктов промышленной переработки, добавленного сахара и соли, может увеличить риск развития депрессии.



Концентрация триптофана в пищевых продуктах

Группа 1

Высокое содержание триптофана (более 100% от суточной нормы в 100 г продукта)

Сыры («Швейцарский», «Чеддер», «Пошехонский», «Брынза»)

Соя

Красная икра

Семена подсолнечника

Мясо индейки, цыпленка

Морепродукты (кальмары, мидии, устрицы)

Группа 2

Среднее содержание триптофана (100% от суточной нормы в 100 г продукта)

Кунжут

Орехи (кешью, арахис, фисташки)

Бобовые (горох, фасоль)

Сельдь (несоленая)

Желток куриного яйца

Группа 3

Низкое содержание триптофана (50 - 99% от суточной нормы в 100 г продукта)

Крупы (овес, полба)

Белые грибы

Рыба (треска, кета, минтай, окунь морской)

Красное мясо (говядина, баранина, свинина)

Орехи (кедровый, фундук)

Молочные продукты (творог, йогурт, молоко)





Набор продуктов и блюд при депрессии, тревоге, стрессе

Продукты и блюда	Следует включить в рацион	Следует исключить из рациона
Хлеб и хлебобулочные изделия	Хлебобулочные изделия из цельнозерновой муки, несдобное печенье, цельнозерновые хлебцы	Изделия из сдобного теста, пшеничной муки высшего сорта, слоеного теста
Супы	Супы на курином, рыбном бульоне, овощные супы с бобовыми, супы-пюре	Супы с добавлением переработанного мяса (колбасный суп), плавленого сыра

Рыба и морепродукты	Морская рыба, запеченная или отварная, красная икра. Любые морепродукты	Консервированные рыба и морепродукты
Мясо, птица субпродукты Мясоколбасные изделия	Красное мясо (говядина, баранина), мясо птицы, кролика в отварном или запеченном виде	Переработанное мясо (колбасы, сосиски), консервированные мясные продукты (тушенка)
Молочные продукты и яйца птиц	Все кисломолочные продукты, творог яйца, твердые сыры	Йогурты и творог с фруктовым наполнителем, глазированные сырки
Овощи	Любые виды	Консервированные овощи, соленья
Фрукты / ягоды	Любые фрукты и ягоды	Варенье, джем
Орехи	Арахис, кунжут, кедровый орех, фундук	С солью, в сахарной глазури
Жиры и масла	Растительные нерафинированные масла (подсолнечное, оливковое и др.)	Животный жир (сало), маргарин, кулинарные жиры (жир специального назначения, заменитель масла какао, заменитель молочного жира и т.д.)
Напитки	Некрепкий чай, чай с молоком, какао, морсы	Крепкий чай и кофе с сахаром, алкогольные напитки, энергетики, соки пакетированные

Пример однодневного рациона при депрессии, тревоге и стрессе

Завтрак

- Омлет из 2 яиц с молоком 1,5% жирности — 120 г
- Помидоры свежие/зелень — 100/10 г
- Каша из крупы Геркулес на воде — 100 г
- Яблоко зеленое — 150 г
- Какао — 200 мл

Обед

- Борщ с фасолью — 250 мл
- Гуляш из филе бедра индейки без соуса — 100 г
- Фасоль стручковая припущенная с луком и морковью — 100 г
- Чай с лимоном — 200 мл
- Шоколад горький — 20 г

Полдник

- Апельсин — 200 г

Ужин

- Макароны с кальмаром, раст. маслом и петрушкой — 200 г
- Салат из свежих овощей с раст. маслом и кунжутом — 150 г
- Чай с лимоном — 250 мл

На весь день

- Хлеб ржаной — 200 г
- Мед — 3 ч. ложки

Калорийность рациона — 1780 ккал, общий белок — 67 г (15%*), общий жир — 56 г (28%*), в том числе насыщенные жир — 14,8 г (8%*), общие углеводы — 252 г, пищевые волокна — 42 г, натрий — 2000 мг. Соотношение животного и растительного белка — 42% и 58%

*от калорийности рациона

Не забывайте, что при наличии сопутствующих заболеваний (ожирение, подагра, заболевания желудочно-кишечного тракта, сахарный диабет 2 типа), требуется подбор индивидуального рациона питания у врача-диетолога. Только профессионал может учесть многообразие Ваших проблем и сделать питание эффективным лекарством.





ПИТАНИЕ ПРИ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЕ ТЕЛА И ОЖИРЕНИИ

Елиашевич С.О.
Мишарова А.П.



Избыточная масса тела и ожирение — это заболевания, основным симптомом которых является избыток жировой ткани (жировых отложений), который локализуется в разных зонах, в том числе и вокруг/внутри внутренних органов. Важно понимать, что это не только эстетическая проблема, но и серьезный фактор риска развития целого ряда заболеваний.

Среди наиболее распространенных последствий избыточного накопления жировой массы:

- заболевания сердца и сосудов. Так как увеличивается нагрузка на сердце, возрастает риск инфаркта, инсульта, артериальной гипертензии, атеросклероза и других патологий;
- ухудшение работы дыхательной системы, что приводит к частым простудным заболеваниям, быстрой утомляемости, недостаточному снабжению тканей кислородом;
- эндокринные нарушения — сахарный диабет 2 типа, сбои в работе половых желез, перемены во внешности у женщин и мужчин;
- заболевания органов пищеварительной системы — прежде всего печени и желчного пузыря с развитием холецистита, желчнокаменной болезни, стеатоза печени;
- онкологические заболевания - суммарно 13 видов онкозаболеваний ассоциировано с избыточной массой тела и ожирением. Риск рака молочных желез и простаты увеличивается при избыточной массе тела;
- заболевания опорно-двигательного аппарата, развивающиеся на фоне высокой нагрузки на позвоночник и суставы. К тому же снижение уровня физической активности ведет к ослабле-



нию мышц, нарушению кровообращения в них, а это ухудшает питание костной и хрящевой ткани.

Основная причина развития избыточной массы тела и ожирения — нарушение баланса между потребляемой и расходуемой организмом энергией, когда при высокой энергетической ёмкости пищи (еда, богатая жирами и углеводами) наблюдается низкая физическая активность и сидячий образ жизни. Есть и социальные факторы, которые приводят к набору массы тела. На пищевых привычках скаывается и хронический психоэмоциональный стресс, «заедание» эмоций.

Инициирование и поддержание даже умеренного снижения массы тела на 5–10% от исходной имеет благоприятный прогностический эффект на всех ключевых «игроках»: уровень артериального давления, липидный обмен (уровень холестерина фракций ЛПНП, нелПВП в крови) и гликемический контроль (уровень глюкозы в крови), уровень мочевой кислоты.

В основе диагностики лежит такое понятие, как индекс массы тела (ИМТ) — отношение массы тела (в килограммах) к квадрату роста (в метрах). Критерий ИМТ является простым и легко применимым показателем даже в домашних условиях.

Для самодиагностики состояний избыточного накопления жировой массы можно использовать следующую классификацию:

- 18,5–24,9 кг/м² — нормальная масса тела (целевой уровень);
- 25–29,9 кг/м² — избыточная масса тела;
- 30–34,9 кг/м² — ожирение 1 степени;
- 35–39,9 кг/м² — ожирение 2 степени;
- более 40 кг/м² — ожирение 3 степени (морбидное).



Управление массой тела и поддержание оптимального состава тела (соотношение скелетно-мышечной массы и жировой массы), в том числе ориентируясь на значения ИМТ менее 25 кг/м² являются главным залогом снижения риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета 2 типа и других осложнений.



Можно выделить целый ряд ближайших целей в зависимости от вашей мотивации и наличия ассоциированных заболеваний:

- оптимальная скорость снижения массы тела от 0,5 кг до 1 кг в неделю,
- уменьшение ИМТ с параллельным переходом из исходной классификационной группы ожирения на ступень ниже. К примеру, перейти из группы ожирения 3 степени в группу ожирения 2 степени и так далее «шаг за шагом»;
- 3-5% — снижение массы тела приводит к значимому снижению уровней триглицеридов и глюкозы крови, риска развития сахарного диабета 2 типа;
- 5-10% - снижение массы тела в течение 6 месяцев приводит к снижению уровней холестерина липопротеинов низкой плотности, артериального давления, уменьшению доз лекарственных средств по контролю за сердечно-сосудистыми заболеваниями.



Основные принципы питания:

Большая часть пациентов, страдающих ожирением, не имеют навыка определять физиологические стимулы голода/жажды и насыщения, помогающие контролировать объёмы потребляемой пищи. Поэтому часто человек ест, потому что надо поесть или с целью компенсации эмоций. Первый важный шаг в лечении ожирения: научиться определять физиологический голод и насыщение через практические тренировки в условиях реальной жизни.

Пять простых советов в отношении организации процесса питания

1. Уменьшайте энергетическую нагрузку пищи, с помощью увеличения в рационе овощей/фруктов. Исключите сахар (в том числе сладкие напитки), промышленную выпечку и переработанные мясные продукты. Уменьшите порцию еду, используя тарелку меньшего размера. Не используйте добавку.
2. Избегайте «перекусывания». Если чувствуете голод — выделите время и поешьте полноценно. И наоборот, если не чувствуете голода через 30 минут после утреннего подъема, позавтракайте позже, когда будете голодны.
3. Ешьте медленно
4. Отрабатывайте навык осознанного питания:
 - уловите момент отдыха
 - присядьте за стол (не на ходу/стоя) в отсутствие телевидения, смартфона, компьютера, радио, книги
 - ешьте медленно и получайте удовольствие, отмечайте свойства приготовленных блюд: горячее/холодное, мягкое/твердое, соленое/сладкое и т.д.
 - остановитесь, когда ощущение голода сменится легкой сытостью

5. Ведите дневник записей, отражающий пищевое поведение и помогающий определить триггеры использования еды в отсутствие голода

- что, когда и сколько съедаю
- сопутствующие эмоции и ситуации (просмотр сериала, работа за компьютером, стресс, усталость, гнев или тревога)

Принципы лечебно-профилактического питания сводятся к следующему:

- не существует универсальной стратегии питания,
- степень снижения массы тела зависит от степени редукции калорийности рациона,
- выбор врача зависит от состояния здоровья пациента, наличия сопутствующих заболеваний, вкусовых предпочтений, предыдущих опытов в изменении питания.

Уменьшение энергетической ёмкости пищи — краеугольный камень управления массой тела. Физическая активность является необходимым элементом «удержания» достигнутого результата и профилактики обратного прироста массы тела («весовых качелей»).



Следует знать, что существует два основных подхода к изменению исходного рациона: минимальные изменения питания и существенная модификация. К минимальным изменениям относятся меры, которые вы сами самостоятельно можете ввести в свою жизнь:

- «мягкое» снижение суточной калорийности на 100-200 ккал/сут;
- уменьшение/исключение потребления сладких газированных напитков, добавленного сахара;

- включение в рацион достаточного количества овощей и фруктов (600–800 г/сут);
- исключение питания категории «fast-food»;
- контроль объема порций.

Существенная модификация рациона может идти по разным направлениям, обеспечивая создание энергетического дефицита в 500–750 ккал/сут. Это задача врача-диетолога. Существует около 20 стратегий питания, включенных в современные международные клинические рекомендации по коррекции массы тела и различающихся соотношением главных нутриентов, времени приема пищи и общей энергоемкости.



Если вы решили сосредоточиться на снижении квоты углеводов в пище, а не на снижении калорий и/или жира, это может быть успешной краткосрочной стратегией. Снижение потребления углеводов более чем на 35% потребляемой энергоемкости приводит к снижению потребления энергии и ассоциировано с большим снижением общей и жировой массы тела в течение первых 6 мес. Однако по данным ряда исследований эти результаты становятся незначимыми через 12 мес. Использование низкоуглеводных планов питания (кетогенная модель) следует проводить только под наблюдением врача-диетолога, в особенности у пациентов с остеопорозом, заболеваниями почек и высоким уровнем холестерина липопротеинов низкой плотности.

Порционный контроль может быть включен в комплексную программу управления массой тела. Оптимальная для пищеварения масса одной порции пищи составляет около 250 - 300 г.

Общее потребление калорий должно быть распределено в течение дня на 3–5 приемов пищи, включая завтрак. Больше потребление энергии днем предпочтительнее, чем в вечернее и ночное время.

Углеводы. При формировании рационального питания на долю углеводов следует выделять 55-60% поступления энергии от суточной нормы, за счет ограничения легкоусвояемых и рафинированных углеводов.

Белок. В зависимости от суточной нормы доля белка должна обеспечивать 10-15% калорий рациона. Для поддержания нормального уровня мышечной массы целесообразно потреблять 1-1,2 г белка на 1 кг массы тела. Иными словами, в каждый основной прием пищи (завтрак, обед, ужин) в тарелке должен присутствовать источник белка (яйцо, творог, мясо птицы, рыба).

Жиры. Суточная норма потребления жира должна составлять 30% общих калорий, так как она способствует уменьшению риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. В структуре потребления жиров следует рекомендовать употреблять ненасыщенные жиры, входящие в состав рыбы, жидких нерафинированных растительных масел, семян, орехов, вместо продуктов с высоким содержанием насыщенных жиров (сливочное масло и животные жиры). Ежедневно в рационе должно быть не менее 2 порций рыбы (например, лосося или скумбрии) ввиду содержания большого количества эйкозапентаеновой и докозагексаеновой кислот.

Пищевые волокна. Ежедневное потребление цельнозерновых круп, фруктов, ягод и овощей (особенно сырых) увеличивает поступление пищевых волокон, фитонутриентов и облегчает контроль над липидным и углеводным обменами.

Соль следует ограничить до 5 г/день (а при наличии сахарного диабета 2 типа, повышении уровня артериального давления - до 3 г/день). Рекомендуется не солить пищу дополнительно в тарелке, использовать пряности. Необходимо также учитывать скрытые источники соли (сыры, переработанные мясные продукты, овощные консервы и соленья). Избыточный натрий, поступающий из соли, задерживает жидкость, что приводит к торможению реакции «жиросжигания».





Качественные и количественные характеристики пищевых продуктов при избыточной массе тела и ожирении

Группа 1

Высококалорийные пищевые продукты

Сладкая выпечка

Масло сливочное, маргарин

Бульонные кубики

Мясные и рыбные консервы

Полуфабрикаты (пельмени, манты, чебуреки)

Бекон, сосиски и другие мяскоколбасные изделия

Икра

Майонез

Сметана, сливки

Промышленная выпечка (торты, вафли, круассаны, печенье)

Мед, шоколад

Пицца, роллы, бургеры, шаурма

Группа 2

Низкокалорийные пищевые продукты

овощи, фрукты, ягоды

молоко и молочные продукты, сыр

яйца

крупы, хлеб

орехи

кальмары, морепродукты

мед

соевое молоко, тофу

растительные напитки (овсяный и др.)

Группа 3

Пища с высокой ценностью (штучный продукт)

Растительные масла (нерафинированное) 1 ст. ложка в день

Орехи, семена 30 г в день

Сухофрукты 10-15 г в день

Молочнокислые продукты (кефир 1%, ряженка 2,5-4%) 250 мл в день





Набор пищевых продуктов при избыточной массе тела и ожирении

Продукты и блюда	Следует включить в рацион	Следует исключить из рациона
Хлеб и хлебобулочные изделия	Хлебобулочные изделия из цельнозерновой муки	Изделия из сдобного теста; мучные изделия с кремом, слоеное тесто, торты, вафли
Мясо, птица субпродукты Мясоколбасные изделия	Блюда из нежирной говядины, телятины, птицы в отварном или запеченном виде	Жирное мясо; внутренние органы животных; сало; мясные консервы; колбасы, сосиски, сардельки
Молочные продукты и яйца птиц	Яйцо, молоко, творог, кефир, простокваша, ацидофильное молоко низкой жирности, белые пресные сыры	Сметана, сливки, мороженое, твердые сыры, соленые сыры

Овощи	Любые	Консервированные овощи, соленья
Фрукты/ ягоды	Любые в свежем виде	Консервированные фрукты и ягоды
Жиры и масла	Растительные нерафинированные масла (подсолнечное, оливковое и др.)	Животный жир (сало); маргарин; кулинарные жиры
Напитки	Вода, некрепкий чай; чай с молоком; отвар шиповника без сахара	Крепкий чай и кофе; алкогольные напитки; фруктовые и овощные соки
Орехи, семена	Любые 1 ст. ложка	Орехи соленые и в сахарной глазури



Пример однодневного рациона при избыточной массе тела и ожирении

Завтрак

- Омлет с зеленью и семенами подсолнечника — 100/10/10 г
- Каша овсяная на воде — 150 г
- Йогурт натуральный 1% с кусочками чернослива — 125/50 г
- Кофейный напиток из цикория - 250 мл

Обед

- Суп-пюре из тыквы (без сливок) — 250 мл
- Тушеная грудка курицы — 100 г
- Салат из капусты с морковью — 200 г
- Чай с лимоном — 150 мл
- Груша — 100 г

Полдник

- Яблоко — 100 г
- Отвар шиповника — 200 мл

Ужин

- Запеченная сельдь — 100 г
- Винегрет без картофеля — 200 г
- Чай с лимоном — 250 мл

На весь день

- Хлеб ржаной — 150 г

Калорийность рациона — 1604 ккал, общий белок – 73 г (18 %*), общий жир – 55 г (30%*), насыщенный жир – 14 г (8%*), пищевые волокна – 26 г, натрий – 2025мг

*от калорийности рациона

Не забывайте, что при наличии сопутствующих заболеваний (гипертоническая болезнь, подагра, заболевания желудочно-кишечного тракта, сахарный диабет 2 типа), требуется подбор индивидуального рациона питания у врача-диетолога. Только профессионал может учесть многообразие Ваших проблем и сделать питание эффективным лекарством.





ПИТАНИЕ ПРИ ОСТЕОПОРОЗЕ

Скрипникова И.А.
Цориев Т.Т.



Остеопороз — метаболическое заболевание скелета, характеризующееся снижением прочности кости и predisposing к увеличению риска переломов. Прочность кости зависит от минеральной плотности кости (костной массы) и качества костной ткани.

Последствия остеопороза — низкотравматичные переломы определяют медицинскую и социальную значимость проблемы остеопороза и обуславливают заболеваемость, инвалидность и смертность среди лиц пожилого возраста. Остеопороз широко распространен в Российской Федерации и встречается не только у женщин, но и у мужчин. Среди мер профилактики и в комплексной терапии остеопороза характер питания имеет очень важное значение.

Основные принципы питания

Достаточное ежедневное потребление продуктов, богатых кальцием и витамином D — необходимое условие как для формирования, так и для поддержания здоровой костной ткани в течение всей жизни человека. Рекомендованные нормы потребления кальция и витамина D для поддержания нормальной жизнедеятельности костной ткани у лиц различного пола и возраста в РФ приводятся в таблице №1.



Таблица №1

Группа	Рекомендуемая норма кальция, мг/сут	Рекомендуемая норма витамина D, МЕ/сут*
Женщины и мужчины 19–50 лет	1000	600
Беременные	1300	
Кормящие	1400	
Женщины 51–60 лет	1200	800–1000
Мужчины 51–60 лет	1000	
Женщины и мужчины 61 и старше	1200	800–1000

Примечание* рекомендуемые нормы витамина D в период низкой инсоляции — с октября по апрель.

Установленный уровень потребности кальция составляет 500-1200 мг/сут., верхний допустимый уровень 2500 мг/сутки.

Кальций является важным строительным материалом для формирования крепкой костной ткани. Поскольку кальций в организме человека не синтезируется, адекватное его потребление необходимо на протяжении всей жизни. Достаточное количество кальция замедляет возрастную потерю костной массы и может снизить риск остеопорозных переломов. И пищевые источники, и добавки кальция связаны с укреплением здоровья костей, однако по возможности рекомендуется получать достаточный уровень кальция только с помощью питания.

Кальций содержится во многих продуктах, но в различных количествах, и лучшим его источником являются молочные продукты в связи с большим содержанием и максимальной биодоступностью (таблица №2).



Таблица №2. Содержание кальция в различных продуктах питания (мг кальция на 100 г продуктов)

Продукт питания	Кальций, мг
Молоко 1,0-3,2% жирности	120
Молоко топленое 4%	124
Сливки	90
Ацидофилин	120
Сметана 15% жирности	88
Кефир 1-3,2% жирности	120
Кефир, простокваша 0,05%	126
Простокваша 1-3,2% жирности	118
Ряженка 1-6%	124
Варенец 2,5%	118
Творог нежирный до 2%	120
Творог 9%	164
Творог 18%	150
Масса творожная Московская	135
Масса творожная Особая	120
Сырок ванильный глазированный	105
Йогурт 1,5-6,0% жирности	124
Молоко сгущенное с сахаром	304
Сыр Домашний нежирный	166
Сыр Пошехонский, Угличский, Голландский, Чеддер	1000
Сыр Сусанинский, Костромской, Латвийский, Российский	900

Сыр Адыгейским, Камамбер	510
Брынза из коровьего молока, сыр Сулугуни, Колбасный сыр	630-650
Сыры плавленые	700
Мороженное Пломбир	159
Шпроты в масле (консервы)	300
Лещ в томатном соусе (консервы)	424
Горбуша в томатном соусе	340
Рыба свежая – лещ, карп	25, 35
Рыба свежая – сельдь атлантическая	60
Рыба свежая – минтай	40
Морковь	27
Капуста белокочанная/краснокочанная	48/53
Петрушка (зелень)	245
Салат листовой/лук зеленый	77/106
Свёкла отварная	45
Кунжут	1474
Семена подсолнечника	367
Молочный шоколад	352
Халва	465
Смородина черная	36
Малина	40
Апельсин	35
Крупа овсяная	64
Крупа гречневая ядрица	20
Рис	8

Фасоль	150
Хлеб пшеничный	20-28
Соевые бобы	348
Сыр тофу	510
Хлеб ржаной	29-35
Абрикосы сушеные	160
Изюм	80
Яйцо	55

Чтобы восполнить суточную потребность в кальции, взрослому человеку необходимо потреблять не <3-х порций молочных продуктов в день. Одной порцией может считаться



100 г творога, 200 мл молока или кисломолочных продуктов, 125 г йогурта или 30 г сыра. Жирность молочных продуктов на содержание в них кальция не влияет. Недостаточное поступление кальция в организм может быть не только следствием его низкого содержания в продуктах питания, но и одновременного присутствия в пищевом рационе веществ, снижающих всасывание кальция.

Хуже кальций усваивается из продуктов, богатых щавелевой кислотой (зелень, шпинат, кофе, зелёный горошек, арахис, спаржа, орехи и бобовые кроме соевых бобов).

Необходимо употреблять с пищей такое количество кальция, чтобы покрывать рекомендуемую суточную норму, что поможет предотвратить потерю кальция из костей. Чтобы рассчитать свое суточное потребление кальция с пищей, можно использовать формулу:

Суточное потребление кальция, мг = кальций
молочных прод-в, мг + 350 мг.



Увеличение потребления кальция является основным подходом к профилактике и в комплексной терапии остеопороза. Когда адекватное его поступление с пищей не может быть достигнуто, например, лицам с недостаточностью фермента лактазы следует использовать добавки кальция. Использование кальция в таблетках (≥ 1000 мг) имеет те же эффекты, что и использование пищевых источников кальция.

Витамин D необходим для обеспечения нормального процесса усвоения кальция и дальнейших обменных процессов в костной ткани и осуществляет многочисленные функции в организме после превращения в активную форму или D-гормон. С увеличением возраста отмечается уменьшение синтеза D-гормона, обусловленное снижением функции почек и недостаточным поступлением витамина D в связи с сокращением времени пребывания на солнце и уменьшением способности кожи к выработке витамина D. Недостаточность или дефицит витамина D обуславливают развитие вторичного гиперпаратиреоза, который, в свою очередь, ведет к ускорению костного метаболизма.

Сывороточная концентрация кальцидиола (25(OH)D) является лучшим показателем статуса витамина D, поскольку отражает суммарное количество витамина D, производимого в коже и получаемого из пищевых продуктов и пищевых добавок. Необходимо проводить измерение витамина D, особенно в осенне-зимнее время года.

В таблице №3 приводятся данные о содержании витамина D в различных продуктах.

Таблица №3

Естественные пищевые источники	МЕ витамина D (D2 или D3) на 100г
Дикий лосось	600-1000 МЕ
Лосось, выращенный на ферме	100-250 МЕ
Сельдь	294-1676 МЕ
Сом	500 МЕ
Сардины консервированные	300-600 МЕ
Макрель консервированная	250 МЕ
Тунец консервированный	
Рыбий жир	400-1000 МЕ на 1 столо- вую ложку
Грибы, облученные УФ	446 МЕ
Грибы, не облученные УФ	10-100 МЕ
Сливочное масло	52 МЕ
Молоко	2 МЕ
Молоко, обогащенное витамином D	80-100 МЕ на 1 стакан
Сметана	50 МЕ
Яичный желток	20 МЕ в 1 шт.
Сыр	44 МЕ
Печень говяжья	45-15 МЕ

В рационе питания следует ограничивать: алкогольные напитки (особенно пиво), кофе и энергетики; а также избегать избыточного потребления красного мяса.

Пример однодневного рациона при остеопорозе и остеопении

Завтрак

- Каша ячневая на молоке 1,5% жирности со сливочным маслом — 250 /5 г
- Салат из отварной свеклы с изюмом и миндалем — 150/20/20 г
- Сыр Голландский — 25 г
- Яблоко — 140 г (1 шт. среднего размера)
- Чай зеленый с лимоном — 200 мл/50 г

Обед

- Салат (помидор, огурец, зелень петрушки, растительное масло) — 170/25/5 г
- Суп-пюре из свежих грибов — 250 мл
- Котлета куриная на пару — 90 г
- Гречка отварная — 150 г
- Чай травяной — 200 мл/50 г

Ужин

- Салат из печенного перца, красной фасоли и кунжута — 150/50/10г
- Овощное рагу (капуста цветная, брокколи, морковь) — 250 г
- Минтай тушеный — 100 г
- Апельсин — 150 г (1 шт. среднего размера)
- Чай с чабрецом — 200 мл

На весь день

- Хлеб зерновой — 50 г (3 куска)
- Лимон — 50 г
- Курага — 50 г

- Сахар — 15 г (3 ч. ложки «без верха»)

Калорийность рациона — 2091 ккал, общий белок — 91 г (17%*), общий жир — 70 г (30%*), в том числе насыщенный жир — 17,21 г (8%*), пищевой холестерин — 164 мг, пищевые волокна — 46 г, кальций — 1244 мг, натрий — 2025 мг

*от калорийности рациона



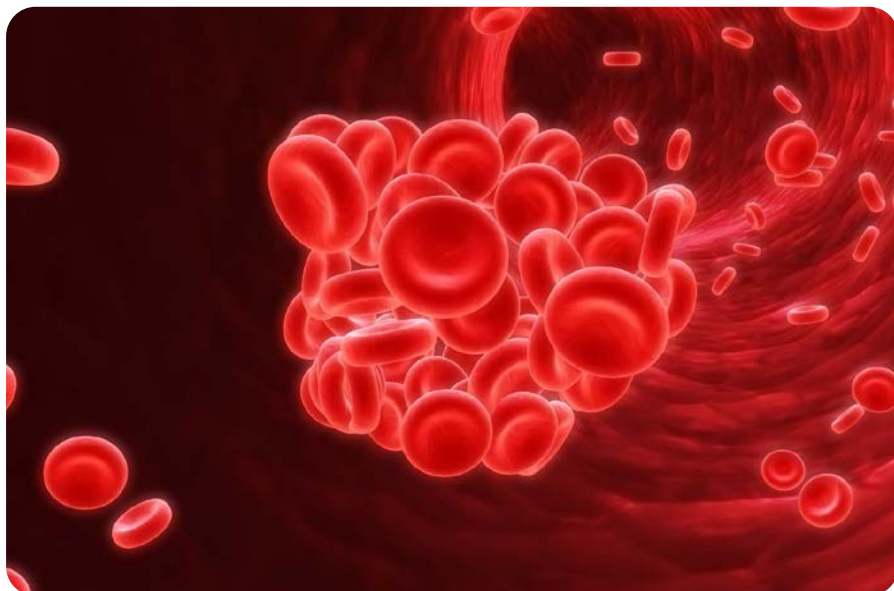


ПИТАНИЕ ПРИ ПРИЕМЕ ВАРФАРИНА **(если назначен прием препарата варфарин)**

Варфарин является антикоагулянтом — лекарственным препаратом, который способствует разжижению крови. Чтобы средство было эффективно для вас, его надо правильно принимать, точно соблюдая инструкции и советы врача.

Организм работает оптимально, если кровь свободно циркулирует по сосудам. Сгустки крови, препятствующие ее нормальному току, называются тромбами. При нормальной работе системы свертывания крови лишь при повреждении кровеносного сосуда образуется небольшой тромб для приостановления кровотечения. В случае, когда тромбы формируются в кровотоке самопроизвольно, это значит, что в системе свертывания что-то нарушилось. Образование тромбов называется тромбозом или тромбозмболией. Препарат варфарин замедляет формирование тромбов в крови, профилируя грозные осложнения заболеваний.

Питание имеет многогранное влияние на изменение эффектов варфарина. Поэтому важно уметь разбираться в этом и правильно наполнять свою тарелку. В этом отношении нужно соблюдать все необходимые меры предосторожности.





Основные принципы питания:

Всегда придерживайтесь сбалансированной модели питания. Рацион-формирующими продуктами, имеющими несомненную ценность для организма, являются: мясо птицы, рыба, молочная продукция, овощи, фрукты и ягоды, орехи/семена и нерафинированные растительные масла. У нас всегда есть альтернативный выбор в каждой группе пищевых продуктов. Именно это поможет нам включать в рацион те продукты питания, которые не влияют на эффективность варфарина.

Грани взаимодействия пищи с варфарином следует рассматривать в трех направлениях:

1. Высокое содержание витамина К в пище и сопутствующий риск тромбоза
2. Снижение всасывания витамина К из пищи и сопутствующий риск кровотечений
3. Блокада расщепления варфарина в печени и риск кровотечений

Витамин К, содержащийся во многих пищевых продуктах, активно участвует в свертывании крови. А варфарин через противодействие эффектам витамина К, снижает свертываемость крови. По сути, варфарин блокирует витамин К. Следовательно, при большом поступлении витамина К эффекты варфарина будут ослаблены (риск тромбоза). Напротив, при низком поступлении витамина К — оптимальное свертывание крови вовсе нарушится (риск кровотечений). Обратите внимание, что ряд биологически активных добавок к пище (БАД) снижают всасывание витамина К (псиллиум, рыбий жир, хитозан, отруби) и могут нарушить хрупкое равновесие нашей системы при приеме варфарина (риск кровотечений).



Любые изменения в вашем ежедневном меню могут изменить количество витамина К, поэтому за этим параметром надо следить. **Лучше всего, чтобы количество получаемого вами витамина К было постоянным.** Когда вы принимаете варфарин, особенно важно не менять существенно количество и состав продуктов в вашем ежедневном рационе, не впадать в крайности (от голодания до переедания). Достаточная ежедневная доза витамина К составляет 70–120 мкг/сутки.

Кроме описанных взаимодействий важно отметить, что варфарин в печени расщепляется особыми ферментами цитохрома P450. Ряд пищевых продуктов напрямую блокируют эти фер-

менты. Варфарин не расщепляется, дольше циркулирует в организме и его эффекты усиливаются (риск кровотечений). Знайте эти продукты питания «в лицо» и лучше полностью исключите из рациона для устранения дополнительных рисков:

- Алкоголь, чай из ромашки, крепкий кофе, чай из мяты
- Грейпфрут, манго, клюква



На заметку:

- Варфарин принимается каждый день в одно и то же время в той дозе, которую Вам подобрал врач.
- Соблюдайте план мониторингования анализа крови на МНО (Международное Нормализованное Отношение), который Вам порекомендовал врач для контроля за состоянием свертываемости крови.
- После каждой сдачи анализов посещайте врача или связывайтесь с ним по телефону для своевременной коррекции лечения.



Содержание витамина К в пищевых продуктах

Группа 1

Высокий уровень содержания витамина К (101–600 мкг на 100 г продукта)

темно-зеленые овощи и травы:

листовая (пекинская) и брюссельская капуста

листья свеклы, лук зеленый

брокколи

петрушка, шпинат

зеленая репа

блюда японской и корейской кухни

Группа 2

Низкий уровень содержания витамина К (10–100 мкг на 100 г продукта)

мясо птицы, говядина, телятина

рыба

яйцо

цельнозерновые крупы

хлеб, бисквиты

капуста белокочанная, спаржа

огурец свежий

горох зеленый консервированный

морковь сырая

тыква

помидоры красные

картофель

сыр, сливки, молоко, творог, сливочное масло

растительное масло

орехи и семена

Некоторые фрукты (слива, киви, персик, виноград, яблоко, вишня, банан, апельсин)

Некоторые ягоды (черника, малина, клубника, земляника)





Набор продуктов при приеме варфарина

Продукты и блюда	Следует включить в рацион	Следует исключить из рациона
Хлеб и хлебобулочные изделия	Хлебобулочные изделия из ржаной и пшеничной муки грубого помола; несдобное печенье	Промышленная выпечка на гидрогенизированных маслах
Супы	Супы овощные и на вторичном мясном бульоне	Крепкие мясные (первичные) бульоны, супы-пюре на сливках
Рыба и морепродукты	Дикая морская рыба (кета, кижуч, нерка, терпуг, сельдь, скумбрия) 2 раза в неделю	Роллы, японская и корейская кухня, рыбий жир
Мясо	Блюда из нежирной говядины, телятины, птицы в отварном или запеченном виде	Жирное мясо; внутренние органы животных; сало; мясные консервы; мясные деликатесы (колбасы, сосиски, сардельки и др.)

Молочные продукты и яйца птиц	Молоко, творог, кефир, простокваша, белый пресный сыр	Сметана, сливки, мороженое, твердые сыры, соленые сыры
Овощи	Капуста белокочанная, спаржа, огурец свежий Горох зеленый консервированный Морковь сырая Тыква Помидоры красные Картофель	Темные зеленые овощи и травы (брокколи, брюссельская капуста, шпинат, петрушка, мята, авокадо), чеснок
Бобовые	Фасоль, чечевица, горошек	Соя и соевые продукты (много в вегетарианской линии производства)
Фрукты/ягоды	Слива, киви, персик, виноград, яблоко, вишня, банан, апельсин, черника, малина, клубника, земляника	Грейпфрут, клюква
Жиры и масла	Растительные нерафинированные масла (подсолнечное, оливковое и др.)	Животный жир (сало); маргарин; кулинарные жиры
Напитки	Вода; некрепкий чай, отвар шиповника, компоты без добавленного сахара	Зеленый чай, мятный чай, кофе, ромашковый чай, гранатовый сок, алкоголь
Пряности	Лавровый лист; гвоздика; перец черный, красный, белый, душистый; корица молотая	Имбирь, куркума

Пример однодневного рациона при приеме варфарина

Завтрак

- Творог 5% с грушей и семенами подсолнечника — 90/50/10 г
- Каша гречневая на воде — 100 г
- Печенье Овсяное — 50 г (2 шт)
- Чай с молоком — 250 мл/30мл

Обед

- Борщ на овощном бульоне — 300 мл
- Кета запеченная — 100 г
- Салат из огурца, помидора и болгарского перца с раст. маслом — 150/10 г
- Компот из сухофруктов — 200 мл

Полдник

- Слива — 200 г
- Фундук — 10 г

Ужин

- Салат из сырой моркови, яблока с растительным маслом — 145/10 г
- Запеченная грудка курицы — 90 г
- Булгур — 50 г
- Чай с лимоном — 250 мл

На весь день

- Хлеб ржаной — 200 г
- Сахар — 15 г (3 чайные ложки)

Калорийность рациона — 2024 ккал, общий белок – 95 г (18%*),

общий жир – 66 г (29%*), насыщенный жир – 17 г (8%*), пищевые волокна – 39 г, натрий – 2015 мг

*от калорийности рациона

Не забывайте, что при наличии сопутствующих заболеваний (ожирение, подагра, гипертоническая болезнь, заболевания желудочно-кишечного тракта, сахарный диабет 2 типа), требуется подбор индивидуального рациона питания у врача-диетолога. Только профессионал может учесть многообразие Ваших проблем и сделать питание эффективным лекарством.





ПИТАНИЕ ПРИ РАКЕ МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Елиашевич С.О.
Орехова А.В.
Зими́на П.А.

Рак молочной железы — заболевание, которое занимает второе место по распространённости среди злокачественных новообразований в России. По данным Всемирной Организации

Здравоохранения заболеваемость раком молочной железы неуклонно растёт в большинстве

развитых и развивающихся стран. В числе факторов, повышающих риск развития заболевания, выделяют возраст, генетические мутации (гены BRCA1, BRCA2), гормональную заместительную терапию и т.д., а также нездоровое питание. Последний фактор можно изменить, и это — в наших руках. Эксперты Всемирного фонда исследования рака сообщили, что выбор в пользу более здорового образа жизни потенциально может предотвратить до 4 миллионов случаев рака во всем мире.



Факторы, снижающие риск развития рака молочной железы	Факторы, повышающие риск развития рака молочной железы	
Адекватная физическая активность	Алкоголь	
Грудное вскармливание детей	Большая масса тела при рождении	Избыточная масса тела во взрослом возрасте
Потребление овощей с низким содержанием крахмала	Высокий рост	
Потребление продуктов, содержащих каротиноиды	Мутации BRCA1 / 2	
Модель питания с высоким содержанием кальция	Лучевая терапия на органы грудной клетки в анамнезе	

Основные принципы питания

Поддержание нормальной массы тела ($\text{ИМТ} = 18,5\text{--}24,9 \text{ кг/м}^2$) — главная задача человека, страдающего раком молочной железы. Помимо того, что избыточная масса тела является фактором риска развития заболевания в постменопаузе и затрудняет первичную диагностику патологии, существенная прибавка в весе в процессе лечения рака также сопряжена с риском рецидива. Соответственно, вам важно контролировать свой рацион, соблюдая принципы здорового питания и отдавая предпочтение низкокалорийным продуктам. Возьмите на заметку следующий ориентир: на 100 г продукта питания должно быть не более 120 ккал.

Пищевые волокна

Пищевые волокна — это сложные углеводы, содержащиеся в цельных растительных продуктах (фрукты, овощи, бобовые, ягоды, цельные зерна), устойчивые к перевариванию и всасыванию в тонком кишечнике. Нерастворимые пищевые волокна устойчивы к перевариванию и всасыванию в кишечнике; растворимые пищевые волокна ферментируются кишечной микрофлорой до короткоцепочечных жирных кислот, которые имеют множественные благотворные эффекты на углеводный и жировой обмен, уровень артериального давления, процессы восстановления клеток.



Существуют 2 подтипа рака молочной железы: эстроген-независимый и эстроген-зависимый. В случае эстроген-зависимого варианта, выработка эстрогена ускоряет рост опухолевых клеток. В этом отношении пищевые волокна снижают уровень циркулирующего эстрогена и увеличивают чувствительность тканей к инсулину, таким образом регулируя уровень глюкозы крови и массу тела.

Также было обнаружено, что повышенное потребление пищевых волокон из различных источников связано с повышением общего качества рациона питания и увеличением потребления

витаминов, минералов, фитоэстрогенов (например, изофлавонов, лигнанов и флавоноидов) и других биологически активных соединений, обладающих как антиэстрогенными, так и противовоспалительными свойствами.

Крестоцветные

К овощам семейства крестоцветных относятся брокколи, кудрявая, белокочанная, цветная капуста. Индол-3-карбинол, содержащийся в этих продуктах, может способствовать подавлению роста раковых клеток. Ежедневное потребление крестоцветных может служить потенциальной терапевтической стратегией профилактики и лечения рака молочной железы.



Каротиноиды

Каротиноиды — естественные пигменты продуктов желто-оранжевого цвета (морковь, тыква), а также овощей с темно-зелёными листьями (капуста, шпинат, свекла). Эти вещества подавляют индуцированный инсулиноподобным фактором роста 1 типа опухолевый рост и снижают эстрогенную активность в клетках опухоли.

Фрукты



Несмотря на отсутствие прямой связи между потреблением фруктов и заболеванием, по данным некоторых исследований высокое потребление цитрусовых и розоцветных (яблоко, груша, слива, персик, айва, абрикос) способствовало профилактике рака молочной железы. Фрукты уменьшают тягу к сладкому, содержат полифенолы и каротиноиды, снижающие окислительный стресс и воспаление.

Мясо, мясные продукты

Красное и переработанное мясо — факторы риска развития рака молочной железы из-за дополнительного введения эстро-

генов крупному рогатому скоту, а также канцерогенов, образующихся во время приготовления пищи. Жарение при высокой температуре увеличивает образование потенциально проканцерогенных соединений.

Рекомендуется ограничить потребление красного мяса (телятина, говядина) до 300 г готового продукта в неделю.



Соя

Запрет на потребление продуктов, содержащих сою при заболеваниях репродуктивной системы – распространенный миф, который позднее был опровергнут множеством исследований. Соя содержит изофлавоны – подобные эстрогену соединения, которые конкурируют за связывание с его рецепторами и обладают антиэстрогенными свойствами. Некоторые ученые упоминали снижение частоты смертности и рецидивов рака молочной железы при потреблении данного продукта, однако положительное влияние отмечалось только в исследованиях среди азиатских женщин, тогда как среди западного населения не было обнаружено никакой связи. На текущий момент Американское общество по борьбе с раком даёт более осторожные рекомендации: женщинам, страдающим раком молочной железы, следует употреблять сою в умеренных количествах.

Молоко и молочные продукты

Молочные продукты содержат комбинацию нутриентов (насыщенные жиры, кальций, витамин Д, линоленовая кислота) с различными эффектами. Известно, что высокое потребление кальция и витамина Д связано с низким риском развития рака молочной железы, но имеющиеся в молоке насыщенные жирные кислоты и инсулиноподобный фактор роста 1 типа, а также различные потенциально канцерогенные пестициды, используемые в молочной промышленности, способствуют прогрессированию заболевания.





Содержание антиоксидантов в пищевых продуктах

Группа 1

Высокий уровень антиоксидантов (более 5000 мг в 100 г продуктов)

Красная фасоль

Черника

Клюква

Артишоки

Ежевика

Чернослив

Малина

Клубника

Красные яблоки

Орех Пекан

Группа 2

Средний уровень антиоксидантов (3000 – 5000 мг в 100 г продуктов)

Вишня

Слива

Красный картофель

Зеленое яблоко

Тыква

Морковь

Семена льна

Лук, чеснок

Соя

Группа 3

Низкий уровень антиоксидантов (менее 3000 мг в 100 г продуктов)

Капуста

Томаты

Цитрусовые

Яйца

Красная рыба



Набор продуктов при раке молочной железы

Продукты и блюда	Следует включать в рацион	Следует исключить из рациона
Хлеб	Цельнозерновой	Сдобное тесто
Овощи	Тыква, морковь, кресс-салат, брокколи, брюссельская, цветная, белокочанная капуста; помидоры, лук, чеснок	Продукты с избыточным содержанием соли: консервированные овощи, корейская морковь, соленья
Бобовые	Фасоль, чечевица, горох	Соя
сладости и десерты	Низкокалорийные: на 100г продукта не более 120 ккал	Продукты, содержащие пальмовое масло и трансжиры: промышленная выпечка, слоеное тесто

Мясо, мясные изделия	Мясо птицы, кролика (без видимого жира)	Красное мясо и мясопродукты промышленного производства (колбасы, сосиски и др.)
Фрукты, ягоды	Цитрусовые, абрикосы, яблоко, груша, голубика, клубника	Продукты с избыточным содержанием сахара: варенье/джем из ягод
Орехи, семена	Миндаль, пекан, грецкий орех, семена льна, кунжут	Орехи и семена в соли/сахарной глазури/шоколаде
Яйца, молочные продукты	Яйцо, творог до 2-5% жирности, белые пресные сыры (Адыгейский, Моцарелла)	Жидкие молочные продукты промышленного изготовления
Рыба	Любая рыба, 2 раза в неделю – дикая морская рыба (кета, кижуч, нерка, сельдь, скумбрия)	Соленая рыба

Важное влияние на эффективность питания оказывает кулинарная обработка пищи: продукты богатые каротиноидами (морковь, тыква, перец) готовить с использованием нерафинированных масел, чтобы увеличить биодоступность каротиноидов. Напротив, прожарка красного мяса ассоциирована с образованием канцерогенов по сравнению с приготовлением на пару или тушением.



Пример однодневного рациона при раке молочной железы

Завтрак

- Запеканка творожная — 100 г
- Овсяная каша вязкая без сахара и масла с курагой — 150/50 г
- Зелёный чай с лимоном — 200 мл

Обед

- Суп-пюре овощной (без сливок) — 250 мл
- Рагу овощное с картофелем — 150 г
- Котлеты куриные паровые — 100 г
- Чай с шиповником — 100 мл

Полдник

- Черника — 200г
- Миндаль — 10г

Ужин

- Салат из запеченной тыквы с яйцом и грецкими орехами, заправленный йогуртом — 150 г
- Макароны al dente — 150 г
- Соус из свежих помидоров и базилика — 50 г
- Чай с чабрецом — 200 мл

На весь день

- Хлеб ржаной — 100 г
- Мед — 3 ч. ложки

Калорийность рациона — 1672 ккал, общий белок – 66 г (15 %*), общий жир – 56 г (30 %*), насыщенные жиры – 16 г (9 %*), пищевые волокна – 31 г, натрий – 2054 мг

*от калорийности рациона

Не забывайте, что при наличии сопутствующих заболеваний (ожирение, подагра, заболевания желудочно-кишечного тракта, сахарный диабет 2 типа), требуется подбор индивидуального рациона питания у врача-диетолога. Только профессионал может учесть многообразие Ваших проблем и сделать питание эффективным лекарством.





ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ РИСКА, СВЯЗАННОГО С УПОТРЕБЛЕНИЕМ АЛКОГОЛЯ

Куликова М.С.
Еганян Р.А.
Измайлова О.В.

Чрезмерное потребление алкоголя оказывает выраженное негативное воздействие на состояние здоровья, приводя к более чем 200 различным заболеваниям и травмам, и является одной из ведущих причин смертности во всем мире.

Этанол является основным компонентом алкогольных напитков и представляет собой водорастворимое соединение, которое легко проникает через клеточную мембрану. Чрезмерное потребление этанола вызывает повреждение клеток, что обуславливает неблагоприятное воздействие практически на все органы и системы.

Потребление алкоголя связано с риском развития психических и поведенческих расстройств, включая алкогольную зависимость, а также тяжелых хронических заболеваний, таких как цирроз печени, сердечно-сосудистые болезни и некоторые виды рака. Алкоголь является причиной по меньшей мере семи видов рака, в том числе колоректального рака и рака молочной железы.

Основными органами — мишенями, которые первыми включаются в патологический процесс при потреблении алкоголя, а в дальнейшем запускают повреждающие механизмы в других органах и системах, являются печень, поджелудочная железа, кишечник, что обуславливает нарушение пищеварения и обменные расстройства.

Алкоголь не содержит витаминов, макро- и микроэлементов, клетчатки и других питательных веществ, при этом он достаточно калорийный. Его калорийность гораздо выше, чем пищевого белка и углеводов, и приближается к калорийности жиров.

Алкогольные напитки стимулируют аппетит, способствуют увеличению потребления продуктов с высоким содержанием жира, что приводит к избыточной массе тела и ожирению даже у лиц, редко и мало потребляющих алкоголь.

Потребление алкоголя при уже имеющемся избыточном весе и повышенном уровне глюкозы в крови напрямую связано с повреждением печени и быстрым развитием тяжелой патологии — алкогольной болезни печени.

Безопасных доз алкоголя для здоровья не существует!

Люди, хронически злоупотребляющие алкоголем, редко страдают ожирением. У них чаще наблюдается сниженная масса тела по причине недостаточного поступления с пищей белка и углеводов.

Системное потребление алкоголя приводит к изменению обонятельного и вкусового восприятия пищи, потери интереса к еде, что сопровождается однообразием в питании. При этом в организме отмечаются изменение кишечной микробиоты (из-за недостатка пищевых волокон), снижение всасывания и метаболизма питательных веществ, повышенное разрушение собственных белков организма (в мышцах и внутренних органах). Дефицит витаминов и микроэлементов также вносит свой вклад в развитие и прогрессирование алкогольной болезни печени.

У пациентов с алкогольной болезнью печени часто встречается метаболический синдром, который требует индивидуального лечения, в том числе и с помощью изменения характера питания. По мере прогрессирования патологии печени возникает белково-энергетическая недостаточность, снижение мышечной массы и силы.

Хроническое повреждение мозга, связанное с алкоголем, помимо прямого токсического воздействия этанола, зачастую является прямым результатом недостатка питательных веществ, особенно витаминов B1, B12, B3 и B6.

Алкоголь вызывает нарушение обмена глюкозы и подавляет секрецию инсулина клетками поджелудочной железы, что способствует развитию сахарного диабета.

Нарушение обмена веществ, процесса пищеварения, недостаточность поступления микро- и макроэлементов, возникающие при потреблении алкоголя, усугубляют течение и ухудшают прогноз уже имеющихся заболеваний, а также увеличивают риск развития новых патологических состояний.

Потребление алкоголя — это поведенческий фактор риска, поэтому коррекция рациона питания и соблюдение пациентом полученных рекомендаций — это сложный процесс, где ключевым моментом является устойчивое взаимодействие врача и пациента.

Основные принципы формирования рациона питания для снижения риска, связанного с употреблением алкоголя

1. Рацион питания должен обеспечивать организм нужным количеством питательных веществ в условиях нарушенного пищеварения.
2. Соблюдение дробного режима питания, до 5-6 раз в день, но не реже 3 раз с целью уменьшения одномоментной нагрузки на органы пищеварения. То есть следует избегать обильного приема пищи за один раз.
3. Включение в рацион до 1,5-2 л свободной жидкости.
4. Выбирать в качестве способа приготовления пищи отваривание, тушение, запекание.
5. Ограничение потребления поваренной соли (до 5 г/сут, учитывая и соль в готовых продуктах).
6. Ограничение потребления продуктов и блюд, раздражающих слизистую оболочку органов пищеварения, а также стимуляторов секреции пищеварительных желез. К таким продуктам относят приправы, пряности, копчености, острые блюда, овощи, богатые эфирными маслами (редис, редька, чеснок), а также мороженое, холодные соки.
7. Обеспечение достаточного потребления белка в рационе (до 120 г/сут, 1,0-1,2 г/кг). Недостаточность питания и снижение веса требуют увеличения общей калорийности рациона и повышения суточного количества белка. Ограничивается белок лишь при тяжелой печеночной недостаточности.
8. Обеспечение в рационе питания физиологической нормы потребления жиров. Содержание растительных жиров до 30 г/сут. Введение достаточного количества жира при адекватных количествах



Безопасных доз алкоголя для здоровья не существует!

белка повышает вкусовые качества пищи и насыщаемость, улучшает обмен жирорастворимых витаминов. Растительные масла (подсолнечное, кукурузное, оливковое) в составе диеты обеспечивают желчегонный эффект рациона, улучшается обмен холестерина. Количество жира в рационе должно быть снижено при нарушении усвоения жиров (стеаторее), при нарушении всасывания на фоне повышенной моторной функции кишечника (диарея).

9. Обеспечение достаточного количества углеводов. Следует обращать внимание на достаточное потребление пищевых волокон, т.е. необходимо включать в ежедневный рацион овощи, фрукты, ягоды, листовую салатную зелень, цельнозерновые продукты, бобовые.



10. При отсутствии аппетита, диспепсических явлениях (тошноте и рвоте) обеспечение полноценности питания должно происходить за счет продуктов, богатых белком — творога, неострых сортов сыра, яиц, а также отварной рыбы. Период отказа от еды не должен быть длительным, необходимо стремиться по возможности быстрее достичь введения всех пищевых ингредиентов в достаточном количестве.

Таким, образом, коррекция рациона питания должна проводиться с учетом имеющихся сопутствующих заболеваний и выраженности клинической картины и симптоматики.

При наличии желудочно-кишечного тракта и/или печени необходимо стремиться к максимальной полноценности диеты, отказываясь от этого принципа лишь при резком нарушении функции пораженного органа.

Безопасных доз алкоголя для здоровья не существует!



Набор продуктов и блюд для снижения риска, связанного с употреблением алкоголя

	Рекомендуются	Следует ограничить
Хлеб и хлебобулочные изделия	Хлеб пшеничный или ржаной, цельнозерновой, предпочтительно вчерашней выпечки, галетное печенье, постная выпечка, изделия из несдобного теста	Сдобные пироги и булочки
Мясо, птица, субпродукты, мясколбасные изделия	Мясо нежирных сортов (говядина, телятина, курица без кожи, индейка)	Жирные сорта мяса (гусь, утка, баранина, жирная свинина), субпродукты; мясные консервы; колбасы, сосиски, сардельки

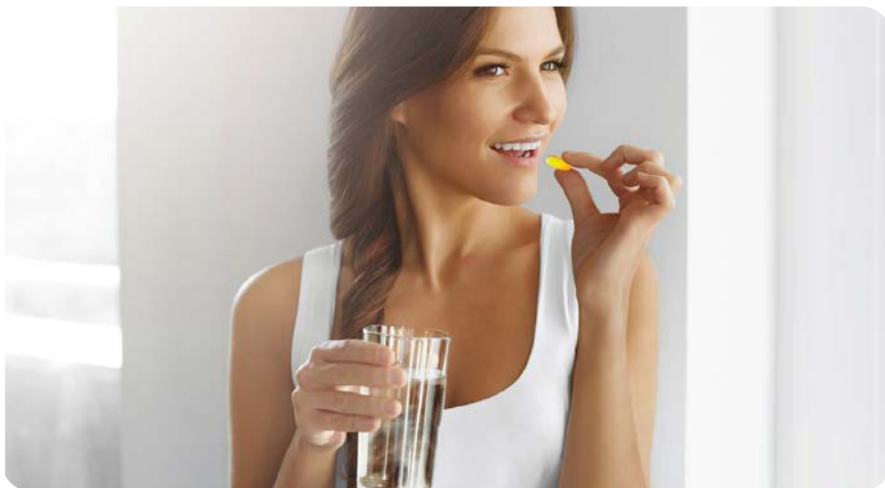
Безопасных доз алкоголя для здоровья не существует!

Рыба	Нежирные сорта рыбы (треска, судак, лещ, окунь, навага, хек и пр.) в отварном или запечённом виде до 1-2 раз /нед	Рыбные консервы с большим содержанием соли Сушеная, соленая, копченая рыба
Молоко и молочные продукты и блюда из них	Молоко и кисломолочные напитки: кефир, ацидофилин, ряженка с низким содержанием жира (до 2,5%) и сахара; сыр неострый, сметана 10-15%, творог 1-5% и изделия из творога - вареники, пудинги, запеканки	Молочные продукты с высоким содержанием жира и/или с добавленным сахаром, острые сорта сыра
Яйца и блюда из яиц	Цельные яйца (не более 1-2 шт. в день), блюда из яиц (омлеты)	
Блюда и гарниры из круп, бобовых, макаронные изделия	Различные рассыпчатые каши (овсяная, гречневая), макароны из твердых сортов пшеницы, горох, фасоль	
Блюда и гарниры из овощей	Картофель, кабачки, морковь, тыква, цветная капуста в отварном виде или в виде пюре, овощные запеканки. При хорошей переносимости - зелёный горошек, капуста белокочанная, фасоль, свекла, морские водоросли.	Редька, редис, чеснок

Безопасных доз алкоголя для здоровья не существует!

Фрукты, ягоды, орехи	Любые. Предпочтительны сладкие сорта яблок, груш, мандарины, апельсины, виноград	
Сладкие блюда, сладости	Мармелад, зефир, пастила, муссы, желе, суфле, пудинги	Пирожные, торты с кремом, мороженое
Супы	На вторичном мясном или рыбном бульоне с различными крупами, овощами. Молочные. Фруктовые	Мясные первичные бульоны, рыбные, грибные бульоны
Соусы и пряности	Лавровый лист, укроп, листья петрушки, корица, гвоздика, куркума, соус бешамель, фруктовые соусы	Чеснок, уксус, промышленные соусы
Напитки	Отвар шиповника, зеленый чай, некрепкие чай и кофе без молока или с молоком, кисели, компоты, морсы, фруктовые и ягодные соки из сладких сортов ягод и фруктов	Крепкий кофе, сладкие газированные напитки
Жиры и масла	Масло сливочное (не более 20 г/сут) - добавлять в готовое блюдо и на бутерброд; растительные масла	Жарка, блюда во фритюре

Безопасных доз алкоголя для здоровья не существует!



Значение витаминов и микроэлементов

При хроническом злоупотреблении алкоголем, даже при отсутствии серьёзных заболеваний, возникает дефицит и нарушение обмена жирорастворимых (А, D и E) и водорастворимых (группы В, С) витаминов, а также некоторых микронутриентов, таких как магний, селен, цинк. При нарушении функции печени вследствие употребления алкоголя нарушается метаболизм витаминов В9 и В12 и достаточно быстро развивается их дефицит.

Дефицит витамина D усугубляет воспалительный процесс при развитии алкогольной болезни печени, а также приводит к мышечной дистрофии (саркопении), алкогольной миопатии с развитием мышечной слабости и истощения. При этом этанол и его метаболиты также оказывают прямое токсическое воздействие на мышцы.

Употребление алкоголя является фактором риска недостаточности витаминов С и Е, играющих роль антиоксидантов в нашем организме. Для восстановления нормального уровня витамина С в крови лиц, хронически потребляющих алкоголь, может потребоваться до трех месяцев приема добавок с витамином С. Недостаточность витамина Е напрямую связана с раз-

Безопасных доз алкоголя для здоровья не существует!

вити́ем алкогольной болезни печени, поскольку дефицит витамина Е делает печень более чувствительной к алкоголю.

Дефицит витамина В1 (тиамина) часто встречается у лиц, употребляющих алкоголь. Дефицит тиамина влияет на сердечно-сосудистую, нервную и иммунную системы. Когнитивные нарушения могут быть ранним следствием дефицита тиамина. При приеме тиамина следует дополнительно учитывать уровень электролитов, особенно магния и калия.

Уровни фолиевой кислоты в сыворотке крови у лиц, длительно употребляющих алкогольные напитки, значительно ниже, чем у здоровых людей. Дефицит фолиевой кислоты может вызвать анемию. Низкий уровень фолиевой кислоты связан с окислительным стрессом, повреждением печени и раком (развитием гепатоцеллюлярной карциномы).

Дефицит цинка распространен при всех хронических заболеваниях печени. Недостаточность этого микроэлемента вызывает многие типы метаболических нарушений, включая резистентность к инсулину, жировую дистрофию печени, перегрузку организма железом и печеночную энцефалопатию. Примерно у 90% лиц, употребляющих алкоголь, наблюдается недостаточное потребление цинка с пищей. Добавки цинка значительно улучшают прогноз при развитии печеночной энцефалопатии и снижают уровень аммиака в крови. Низкие уровни цинка в головном мозге во время алкогольной интоксикации могут повышать чувствительность к судорогам, вызванным алкогольной абстиненцией. В исследованиях показано, что цинк улучшает барьерную функцию слизистой оболочки кишечника.

Хроническое злоупотребление алкоголем вызывает значительный дефицит магния. Уровни магния в скелетных мышцах также снижаются.

Дефицит селена у лиц, употребляющих алкогольные напитки, снижает устойчивость организма к воспалению, нарушает иммунные функции организма и связан с высоким риском развития онкологических заболеваний.

Безопасных доз алкоголя для здоровья не существует!

Нормы физиологических потребностей в витаминах и минеральных веществах и продукты — источники

Витамины и микронутриенты	Норма физиологической потребности	Продукты – источники витаминов и минералов
Витамин А	900 мкг РЭ	Яйца, сливочное масло, творог, сметана, сыр
Витамин D	15 мкг 20 мкг (старше 60лет)	Печень трески, шпроты в масле, сельдь атлантическая, кета, горбуша, яйца
Витамин Е	15 мг ток.экв.	Растительные масла (кукурузное, рапсовое, оливковое) семена подсолнечника, миндаль, грецкий орех, лесной орех, крупа гречневая, горох, крупа перловая, авокадо
Витамин С	100 мг	Шиповник свежий/сухой, киви, черная смородина, облепиха, цитрусовые, перец, клубника, крыжовник, капуста белокочанная, капуста цветная

Безопасных доз алкоголя для здоровья не существует!

Витамин В1	1,5 мг	Горох, фасоль, семена подсолнечника, фисташки, крупа овсяная, крупа гречневая, пшено, свинина нежирная, хлеб из муки 2-го сорта
Витамин В2	1,8 мг	Говядина, яйца, сыр, скумбрия, творог, кефир, курица, молоко и молочные продукты, зеленый горошек, шпинат, крупа гречневая, крупа овсяная
Витамин В3	20 мг	Телятина, говядина, свинина, крупа гречневая, перловая и ячневая, треска, хек, судак, горох, фасоль, персик, абрикос, слива
Витамин В6	2,0 мг	Скумбрия, фасоль, мясо животных и птиц, палтус, сельдь, крупа гречневая, перловая, ячневая, пшено, хлеб из муки 2-го сорта
Витамин В9	400 мкг	Зелень петрушки, шпинат, салат, фасоль, зеленый горошек, укроп, лук

Безопасных доз алкоголя для здоровья не существует!

		порей, капуста цветная и белокочанная, сыры, крупы, кабачки, баклажаны, свекла, клубника, инжир
Витамин B12	3,0 мкг	Сельдь, скумбрия, сардины, мясо кролика, говядина, рыба, сыр, творог, желток яйца
Магний	420 мг	Орехи, семена подсолнечника, крупы (гречневая, овсяная), фасоль, горох
Цинк	12 мг	Мясо, рыба, креветки, яйца, бобовые, цельнозерновые продукты, пшеничные отруби, тыквенные семечки
Селен	55 мкг для женщин, 70 мкг для мужчин	Морепродукты, яйца, злаки (пшеница)

Учитывая высокую частоту дефицита витаминов и микроэлементов, развивающегося при приеме алкоголя, необходимо обеспечить прием витаминно-минеральных комплексов, содержащих рекомендуемые ежедневные уровни потребления указанных витаминов и микроэлементов.

Помните, только полное воздержание от приема алкогольных напитков обеспечит успешность медикаментозной терапии, назначенной Вашим лечащим врачом!

Безопасных доз алкоголя для здоровья не существует!

Пример однодневного рациона для снижения риска, связанного с употреблением алкоголя

(рассчитан на мужчину 30-44 лет с очень низкой физической активностью)

Завтрак

- Каша овсяная на молоке 1,5% жирности – 150 г
- Творог 5% жирности с добавлением зелени и орехов – 90/10/10 г
- Ягоды (смородина, облепиха, малина и т.д.) – 100 г
- Чай с сахаром – 200 мл
- Яблоко свежее – 140 г

Обед

- Салат из свеклы с морской капустой с р/м – 150 г
- Щи из свежей капусты (суп овощной) – 250 мл
- Биточки куриные паровые – 100 г
- Греча отварная (на гарнир) – 150 г
- Компот из сухофруктов без сахара – 200 мл

Полдник

- Печенье Юбилейное – 25 г
- Отвар шиповника – 200 мл

Ужин

- Рыба нежирная (треска) отварная – 100 г
- Рагу овощное с картофелем – 200 г

На весь день

- Хлеб зерновой - 150 г
- Масло сливочное – 10 г

Безопасных доз алкоголя для здоровья не существует!

Калорийность рациона — 2130 ккал, общий белок – 98 г (18,5%*),
общий жир 64 г (27,5%*), насыщенный жир – 16 г (7%), общие
углеводы – 287 г (54%*), пищевой холестерин – 119 мг, пищевые
волокна – 41 мг, натрий – 2087 мг

*от калорийности рациона





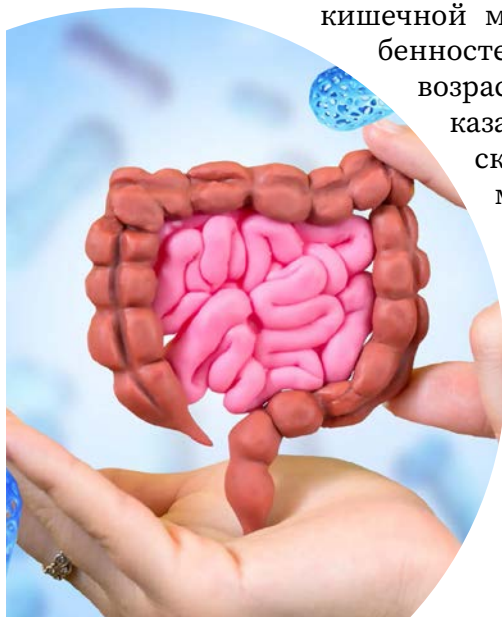
РАЦИОН ПИТАНИЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ КИШЕЧНОЙ МИКРОБИОТЫ

Шептулина А.Ф.
Яфарова А.А.

В настоящее время кишечная микробиота рассматривается как своеобразный невидимый орган, который взаимодействует с различными органами и системами организма-хозяина (человека), в частности головным мозгом, сердечно-сосудистой, иммунной системами. Исследования, проведенные в течение последних десятилетий, выявили взаимосвязи между кишечной микробиотой и развитием ожирения, воспалительных заболеваний кишечника, сердечно-сосудистых заболеваний, заболеваний печени, почек и нервной системы.

Кишечная микробиота включает в себя не только бактерии, но и вирусы, простейшие, грибы, археи, которые находятся во взаимовыгодных отношениях с организмом человека. Однако, большую часть кишечной микробиоты составляют бактерии, поэтому им уделяется более пристальное внимание. В норме состав микробиоты кишечника представлен 6 фило типами, из которых 90% составляют Фирмикуты и Бактероиды. Огромное сообщество бактерий, вирусов, грибов, археев, простейших вносит в организм человека содержит колоссальное количество генов и клеток, значительно превосходящее то, которым располагает человек. Состав и жизнедеятельность кишечной микробиоты зависит от особенностей питания, генетики, пола, возраста, антропометрических показателей человека, географического региона проживания и многих других факторов.

В течение многих десятилетий микробиота кишечника считалась лишь частью пищеварительной системы, которая участвует в переваривании и всасывании питательных веществ, однако ее функция значительно шире!



Основные функции кишечной микробиоты:

- 1. пищеварительная:** микроорганизмы расщепляют неперевариваемые пищевые волокна растительного происхождения (клетчатку). Более эффективно извлекают энергии из пищи. Участвуют в образовании короткоцепочечных жирных кислот, играющих роль «топлива» для бактерий в толстом кишечнике, слизистой оболочки кишечника, а также являются предшественниками ряда биологически активных веществ, необходимых для поддержания функции различных систем органов;
- 2. барьерная:** кишечная микробиота стимулирует выработку слизи, которая подавляет проникновение в организм и размножение болезнетворных микроорганизмов и, таким образом, предотвращает развитие инфекций;
- 3. иммунная:** кишечная микробиота влияет на рост и развитие клеток иммунной системы кишечника, на выработку защитных иммуноглобулинов;
- 4. синтетическая:** синтезируют витамины группы В, К, некоторые аминокислоты;
- 5. участие в обмене веществ:** кишечная микробиота участвует в метаболизме половых гормонов, желчных кислот, солей, липидов, обеспечивает организм-хозяина ионами двухвалентного железа, кальцием.



Состояние кишечной микробиоты оценивается по 2-м основным параметрам: качественный и количественный состав, разнообразие и богатство.

Микробное разнообразие - ключевой показатель здоровья кишечной микробиоты, который отражает количество видов микроорганизмов, присутствующих в кишечнике. Каждый род/вид микроорганизмов выполняет определенную функцию. Не-

большое количество видов бактерий приводит к росту патогенных микроорганизмов.

Микробное богатство - общее количество присутствующих микроорганизмов.

Считается, чем **более выражено** разнообразие кишечной микробиоты и **больше** ее богатство, тем лучше для организма человека.

6 принципов питания для увеличения разнообразия и богатства кишечной микробиоты, основанные на доказательной медицине:

1. Разнообразный рацион с высоким содержанием необработанных и нерафинированных продуктов

Люди, которые потребляют в пищу много разнообразных продуктов растительного происхождения, имеют более высокий показатель микробного разнообразия. Поэтому нужно стремиться сделать свой рацион как можно более разнообразным вместо того, чтобы есть одну и ту же пищу каждый день. Добавляйте в свой рацион сезонные овощи и фрукты различных цветов каждую неделю.



2. Ешьте большое количество овощей, бобовых и фруктов

Любимая еда «вредных» бактерий — фастфуд, замороженные полуфабрикаты, кондитерские изделия, снеки с большим количеством жира и соли.

А «полезные» бактерии более избирательны: одним нужна клетчатка из овощей, другие предпочитают бобовые или семена. Поэтому рекомендуется потреблять не менее 2 порций фруктов в день и не менее 3 порций овощей в день. Бобовые — источник пищевых волокон



и растительного белка. Рекомендуется потреблять в среднем 1 чашку (150 г) приготовленных бобовых не менее 2-х раз в неделю. Тем не менее, следует помнить, что консервированные продукты могут содержать дополнительные количества соли и сахара, поэтому следует отдавать предпочтение бобовым, приготовленным самостоятельно, или же выбирать варианты консервированных овощей без добавления соуса и/или сахара.

Важно разнообразие овощей и фруктов в рационе, поскольку таким образом организм сможет получать большое количество пищевых веществ, которые будут использоваться разными видами микроорганизмов.

Наиболее полезные для кишечной микробиоты продукты с высоким содержанием пищевых волокон:

- малина, черника
- артишок
- зеленый горошек
- брокколи
- нут, чечевица
- бобы
- цельнозерновые
- миндаль
- фисташки
- бананы
- яблоко.



3. Добавьте в рацион ферментированные продукты

- квашеные овощи: квашеная капуста, кимчи (ферментированная пекинская капуста), темпе (продукт из цельных, ферментированных соевых бобов)
- кисломолочные продукты: кефир, йогурт (без добавления сахара)

- квас, напиток из чайного гриба
- ферментированные злаки: хлеб на закваске

Ферментированные продукты повышают показатели разнообразия и богатства кишечной микробиоты, таким образом укрепляют иммунитет.

4. Пребиотики — «топливо» для кишечной микробиоты

Пребиотики — это пищевые волокна или сложные углеводы, которые не перевариваются в кишечнике (пример, устойчивые крахмалы и полифенолы). Определенные виды бактерий в кишечнике расщепляют их и используют в качестве источника энергии. Пребиотики нужны для роста и активности полезных для здоровья микроорганизмов, включая бифидобактерии; кроме того, они повышают чувствительность к инсулину и снижают уровень холестерина в крови. Пребиотики содержатся во фруктах, овощах, цельнозерновых, бобовых и ферментированных продуктах.



5. Включите в рацион цельнозерновые продукты

Цельнозерновые (пшеница, ячмень, рожь и другие злаковые) содержат много клетчатки и неперевариваемых углеводов, таких как бета-глюкан. Эти углеводы не всасываются в тонкой кишке, а попадают в толстую кишку, где используются кишечными бактериями для своей жизнедеятельности и синтеза ряда полезных для организма веществ. В сутки рекомендуется потреблять не менее 6 порций зерновых продуктов (крупы, каши, макароны, хлеб и т.п.). Размер одной порции — это 40 г хлеба, 30 г мюсли или хлопьев, 120 г приготовленной крупы. Предпочтение следует отдавать цельнозерновым продуктам, содержащим большое количество пищевых волокон. Определенные ограничения в потреблении



некоторых злаков могут касаться пациентов с непереносимостью глютена (целиакией).

6. Добавьте продукты, богатые полифенолами

Полифенолы — вещества растительного происхождения, которые оказывают положительный эффект на здоровье, снижая артериальное давление, уменьшая выраженность воспаления, уровня холестерина и окислительного стресса. Полифенолы могут увеличивать содержание бифидо- и лактобактерий.

Продукты с высоким содержанием полифенолов:

- какао и темный шоколад
- кожица винограда
- зеленый чай
- миндаль
- чеснок
- голубика
- брокколи



Дополнительные советы:

- Старайтесь минимизировать количество потребляемого алкоголя, поскольку известно, что алкоголь оказывает неблагоприятное влияние не только на здоровье человека в целом, но и на состав кишечной микробиоты.
- Старайтесь свести к минимуму потребление искусственных подсластителей, таких как аспартам, сукралоза и сахарин, так как эти вещества нарушают жизнедеятельность кишечной микробиоты и уменьшают ее разнообразие
- Отдавайте предпочтение естественным продуктам питания и старайтесь не потреблять продукты глубокой степени переработки (мясоколбасные и кондитерские изделия, соленые пикантные закуски и т.п.).

Пример однодневного рациона для здоровья кишечной микробиоты

Завтрак

- Каша овсяная на воде — 250/10 г
- Йогурт натуральный 2,5% жирности с добавлением отрубей — 90/10 г
- Малина свежая/миндаль (добавка к блюдам) — 100/30г
- Батон с отрубями — 30 г
- Масло сливочное — 10 г
- Банан — 130 г
- Какао на воде с сахаром — 300 мл/15 г

Обед

- Салат из квашенной капусты сладким перцем, луком и растительным маслом — 200/10 г
- Борщ с картофелем и фасолью на мясном бульоне — 250 мл
- Гуляш из индейки — 80 г
- Гречка отварная — 150 г
- Хлеб Бородинский — 50 г
- Яблоко, запечённое с медом и изюмом — 165 г
- Чай зеленый — 200 мл

Ужин

- Овощи на пару (брокколи, сладкий перец, кабачки) — 300 г
- Зелень петрушки/масло оливковое — 5/5 г
- Горбуша запечённая — 90 г
- Чай с мятой — 200 мл
- Яблоко свежее — 130г

Калорийность рациона — 2022 ккал, общий белок – 75 г (15%*), общий жир – 67 (30%*), в том числе насыщенный жир – 17 г (8%), пищевой холестерин – 144мг, пищевые волокна – 44 г, натрий – 2015 мг

*от калорийности рациона





ПИТАНИЕ ПРИ ГИПЕРГЛИКЕМИИ

Если повышен уровень глюкозы крови

Дадаева В.А.

Гипергликемия — это состояние, при котором уровень глюкозы в крови выше нормальных значений: более 5,6 ммоль/л в капиллярной крови и более 6,1 ммоль/л в плазме венозной крови.



Длительная (хроническая) гипергликемия может привести к развитию сахарного диабета, при котором поражаются все сосуды. Самыми опасными последствиями сахарного диабета являются поражения сосудов почек, глаз, сердца, головного мозга, артерий нижних конечностей, нервов. Именно эти осложнения являются основной причиной инвалидности и смертности больных диабетом.

Очень важным и более надежным прогностическим показателем является уровень гликированного гемоглобина (HbA1c). **Гликированный гемоглобин** — это показатель, который отражает средний уровень глюкозы в крови за последние 2-3 месяца. Нормальным считается уровень HbA1c $\leq 6,0\%$.

Так, повышение уровня HbA1c на 1% сопровождается ростом риска смерти, связанной с сахарным диабетом на 21%, микро-сосудистых осложнений на 37%, а поражения периферических артерий на 43%.



Основные причины гипергликемии — это потребление обработанных и рафинированных продуктов; продуктов глубокой переработки с высоким содержанием сахара и подсластителей; а также нерегулярный прием пищи.

Наиболее распространенные пищевые привычки, относящиеся к неправильному режиму питания, это: быстрый прием пищи, избыточное количество потребляемого, прием

пищи при отсутствии голода; прием пищи в положении стоя (может приводить к бездумному или слишком быстрому приему пищи); обязательный прием десерта; пропуски приемов пищи (пример, отсутствие завтрака). Неправильный пищевой режим приводит не только к увеличению массы тела, но и к резким перепадам уровня глюкозы крови.

Люди с гипергликемией должны уделять пристальное внимание тому, что и в каком количестве они потребляют, чтобы не вызвать неожиданных резких изменений уровня глюкозы крови.

Потребление продуктов с высоким гликемическим индексом (более 70) приводит к быстрому поступлению в кровь большого количества сахаров (в течение 2 часов), что способствует резкому увеличению концентрации глюкозы крови.

Что такое **гликемический индекс**? Гликемический индекс (ГИ) — это показатель влияния углеводов в продуктах питания на изменение уровня глюкозы в крови. Потребление продуктов с высоким ГИ (более 70) приводит к резкому увеличению глюкозы крови.



Гликемический индекс и гликемическая нагрузка продуктов питания

Продукты	Гликемический индекс (ГИ)	Содержание углеводов	Гликемическая нагрузка (ГН)
Высокий ГИ			
тост из белого хлеба	100	65,0	65
булочка	95	63,0	60
печеный картофель	95	11,5	11
джем	91	68,0	62
мед	90	80,3	72
картофельное пюре	90	14,3	13
кукурузные хлопья	85	78,6	67
попкорн	85	72,0	61
белый хлеб	85	48,6	41
тушеная морковь	85	29,0	25
крекеры	80	66,1	53
картофельные чипсы	80	48,6	39
пончики	76	38,8	30
арбуз	75	8,8	7
кабачок	75	4,9	4
тыква	75	4,4	3
пшено	71	66,5	47

сахар	70	99,8	70
рис	70	79,3	56
молочный шоколад	70	52,6	37
кока-кола	70	42,0	29
пельмени	70	22,0	15
Средний ГИ			
круассан	67	40,7	27
ананас	66	11,5	8
кускус	65	73,0	48
черный хлеб	65	40,7	27
картофель в мундире	65	30,4	20
банан	65	21,0	14
апельсиновый сок	65	12,8	8
дыня	65	9,1	6
песочное печенье	64	76,8	49
изюм	64	66,0	42
свекла	64	8,8	6
консервированная кукуруза	59	11,2	7
овсяное печенье	59	71,0	39
манго	55	11,5	6
мороженое Пломбир	52	20,8	11
спагетти	50	59,3	30
гречка	50	30,6	15
киви	50	4,0	2
овсяная каша на молоке	49	14,2	7

виноградный сок	48	13,8	7
грейпфрутовый сок	48	8,0	4
зеленый горошек. консервы	48	6,5	3
ананасовый сок	46	15,7	7
отварная фасоль	42	21,5	9
виноград	40	15,0	6
яблочный сок	40	9,1	4
Низкий ГИ			
курага	35	55,0	19
инжир	35	11,2	4
апельсин	35	8,1	3
сырая морковь	35	7,2	3
греческий йогурт	35	3,5	1
груша	34	9,5	3
клубника	32	6,3	2
персик	30	9,5	3
яблоко	30	8,0	2
молоко 2,5% жирности	30	4,7	1
соевое молоко	30	1,7	1
тёмный шоколад (70% какао-бобов)	22	52,6	12
перловка	22	23,0	5
вишня	22	11,3	3
слива	22	9,6	2
грейпфрут	22	6,5	1

фруктоза	20	99,9	20
арахис	20	9,9	2
абрикос	20	9,0	2
грецкие орехи	15	18,3	3
баклажан	10	5,1	1
болгарский перец	10	5,3	1
томаты	10	3,8	0
брокколи	10	1,1	0
грибы	10	1,1	0
салат-латук	10	0,8	0

При гипергликемии рекомендовано следовать рациону здорового питания с более внимательным отношением к потреблению продуктов с высоким ГИ и дополнительным контролем за размером порции.





Ключевые моменты рациона при повышенном уровне глюкозы крови:

Питание является важной частью образа жизни и оказывает сильное влияние на ее качество. Поэтому важно не «соблюдать строгую диету», а выбрать такой стиль питания, который, позволит сохранить здоровье или значительно улучшить состояние. Достичь это возможно, соблюдая не хитрые правила:

- потреблять не менее 5 порций фруктов и овощей в день (1 порция – 80 г, для сухофруктов и орехов 1 порция – 30 г), включая листовую зелень и салатные травы. Овощи и фрукты могут быть сырыми, замороженными, вялеными или сушеными. Овощи содержат меньшее количество свободных сахаров и меньше влияют на повышение уровня глюкозы крови, чем фрукты. Рекомендуется уменьшить потребление фруктовых соков и смузи до 150 мл в день, так как ввиду малого содержания пищевых волокон, после их приема быстро повышается уровень глюкозы крови. Предпочтительны фрукты с низким и средним ГИ (яблоки, груши, сливы и все ягоды) вместо тропических - с высоким ГИ (бананы, ананасы (особенно в форме соков). Совет: сочетайте такие фрукты с ягодами или добавляйте в овощные салаты. При таком потреблении гликемическая нагрузка будет меньше.

- картофель и макаронные изделия имеют высокий ГИ, за счет высокого содержания крахмала, потребление их следует ограничить до 1-2 раз в неделю. Предпочтительно потреблять их в составе блюда (салат, суп, сложный гарнир), а не в качестве самостоятельного гарнира (картофельное пюре, картофель жареный, макароны отварные). Совет: картофель отваривайте в мундире, макароны готовьте *al dente*, добавляйте большое количество не крахмалистых овощей и салатной зелени, оливковое масло, а не сливочные соусы. Такие простые приемы помогут снизить гликемический индекс этих продуктов.
- сахар не имеет значимой питательной ценности, однако имеет крайне высокую калорийность. Рафинированная и подвергшаяся обработке пища, называемая также «фастфуд», содержит большое количество не только сахара, но и других рафинированных углеводов, которые легко усваиваются в ЖКТ (желудочно-кишечном тракте) и приводят к быстрому повышению уровня глюкозы крови. Таким образом, следует исключить из диеты фастфуд, а также ограничить потребление сахара. Совет: потребляйте углеводы в составе овощей, цельнозерновых, молочных продуктов
- вместо сахаросодержащих напитков (соки промышленного производства, сладкие газированные напитки) целесообразно потреблять питьевую воду так часто, как это возможно.
- следует уменьшить потребление красного мяса (говядина, свинина, баранина); выбирайте менее жирные куски мяса и в некоторые дни заменяйте мясо блюдами из фасоли, чечевицы и другими бобовыми. Это позволит уменьшить количество животных жиров и увеличить потребление клетчатки.
- физическая активность, направленная на поддержание и/или снижение массы тела (регулярные силовые и аэробные тренировки). Целевое снижение веса, позволяющее предотвратить усугубление состояния здоровья и развитие сахарного диабета 2 типа, риск развития которого при наличии гипергликемии составляет 7–10%.

Пример однодневного рациона при гипергликемии

Завтрак

- Творог 0,5% с зеленью и грецким орехом — 80 г /10г/25г
- Ягоды (черная смородина, красная смородина) — 100 г
- Лаваш армянский — 30 г
- Хумус — 50 г
- Кофе черный без сахара — 200 мл
- Яблоко свежее — 200 г

Обед

- Салат из свежей капусты с зеленым луком, огурцом, оливковым маслом и соком лимона — 250/10/10 г
- Щи вегетарианские зеленые — 250 мл
- Филе Пангасиуса на пару — 100 г
- Хлеб зерновой — 50 г
- Компот из сухофруктов без сахара — 200 мл
- Фруктовый салат (груша, клубника, яблоко) — 260 г

Ужин

- Салат (руккола, томаты, огурцы) с оливковым маслом и семенем кунжута — 200/5/5 г
- Котлета куриная паровая — 80 г
- Чай с мятой без сахара — 200 мл

На весь день

Калорийность рациона — 1522 ккал, общий белок — 71 г (18%*), общий жир — 51 г (30%*), насыщенный жир — 11 г (7%*), пищевой холестерин — 125 мг, углеводы — 198 г (52%*), добавленный сахар — 0, пищевые волокна — 31 г, натрий — 2027 мг

*от калорийности рациона





ПИТАНИЕ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ 2 ТИПА

Елиашевич С.О.
Мишарова А.П.
Орехова А.В.

Сахарный диабет 2 типа — хроническое заболевание, при котором нарушаются все виды обменных процессов: углеводный, жировой и белковый. Питание при сахарном диабете 2 типа играет ключевую роль. Доказано, что благодаря контролю за питанием возможно:

- достичь лучших показателей уровня глюкозы в крови
- уменьшить дозировки сахароснижающих и гипотензивных препаратов
- научиться управлять массой тела
- снизить риск депрессии и тревоги
- улучшить качество жизни

Установлено, что снижение массы тела на 10% и более от исходной может способствовать ремиссии сахарного диабета, т.е. полному контролю за болезнью и уровнем глюкозы крови в отсутствие лекарственной терапии.

Основные принципы питания

Для того, чтобы научиться наполнять свою тарелку, необходимо разобрать качественные характеристики трех важных макронутриентов пищи: углеводов, жиров и белка.

Углеводы — это органические соединения, состоящие из молекул углерода и воды, которые принято считать основным источником энергии. Выделяют быстроусвояемые (простые углеводы) и медленноусвояемые (сложные углеводы). К быстрым углеводам относят продукты, которые быстро перевариваются и способствуют существенному повышению глюкоза крови. В свою очередь «медленные», исходя из названия, перевариваются медленнее и приводят к умеренному увеличению глюкозы крови за счет наличия в своем составе пищевых волокон.



Быстрые углеводы	Медленные углеводы
Сок	Крупы цельнозерновые (гречневая, овсяная, нешлифованный рис, перловая, ячневая, пшеничная, булгур, киноа)
Мед	Макароны из твердых сортов пшеницы, приготовленные al dente
Сахар	Хлеб из цельнозерновой муки
Сдобные хлебобулочные изделия	Фрукты
Варенье	Ягоды
Фастфуд	Бобовые

Результаты исследований, изучающие идеальное количество потребления углеводов для людей с диабетом, неоднозначны, поэтому рекомендуется рассчитывать индивидуальный уровень потребления углеводов исходя из:

- значений уровня глюкозы крови
- планируемой физической активности
- индивидуальной реакции организма на тот или иной продукт

Питание должно включать в себя разнообразные источники углеводов. Главный упор надо делать на качественный состав. В приоритете — сложные углеводы с высоким содержанием пищевых волокон: овощи, бобовые, фрукты, ягоды, цельнозерновые крупы. Главные эффекты пищевых волокон при сахарном диабете 2 типа включают снижение всасывания лишнего сахара и жиров в кишечнике, а также формирование микробных колоний,



способствующих тонкой регуляции углеводного и жирового видов обмена, чувства насыщения и контролю за массой тела. К тому же регулярное потребление достаточного количества пищевых волокон ассоциировано с более низкой смертностью от всех причин.

Людам, живущим с сахарным диабетом 2 типа, рекомендуется минимизировать потребление рафинированных углеводов с добавлением сахара, жира и соли, т. к. такие продукты приводят к воспалительной реакции и занимают нишу более ценной пищи.

Белок (протеины) является основным строительным материалом для каждой клетки нашего организма. Ежедневный контроль потребления белка (обычно 1–1,2 г/кг массы тела в день) профилактирует снижение мышечной массы через синтез мышечного белка, обеспечивает все виды обменных процессов через активацию ферментов, а также обеспечивает иммунную стабильность через синтез антител. Примечательно, что результаты некоторых исследований показывают, что план питания с оптимальным количеством белка животного происхождения (творог, белок яйца, мясо птицы, рыба) способствует большему ощущению насыщения.



Жиры представляют собой органические соединения, выполняющие защитную роль и функцию терморегуляции, а также являющиеся резервным «топливом» для многих клеток организма.

Выделяют два типа жиров, содержащихся в пищевых продуктах: ненасыщенные и насыщенные. Доказано, что ненасыщенные жиры обладают протективным свойством в отношении сосудов и предотвращают развитие атеросклероза (избыточного накопления жировых отложений в виде бляшек на сосудистых стенках). Такие жиры содержатся в не-



рафинированных растительных маслах, оливках, орехах и семенах, а также в дикой морской рыбе.

В свою очередь насыщенные жиры, содержащиеся в сливочном масле, сметане, сливках, свинине, сале и, наоборот, повышают риск развития атеросклероза.

Результаты многочисленных клинических исследований показали, что средиземноморский стиль питания, богатый полиненасыщенными и мононенасыщенными жирами, улучшает как гликемический контроль, так и уровень холестерина в крови.

Тип потребляемых жиров более важен, чем общее количество жира, поэтому рекомендуется ограничить процентное содержание насыщенных жиров в общем потреблении калорий.

Соль. На сегодняшний день людям с диабетом рекомендуется ограничить потребление соли менее 3-5 г в день. На самом деле, чтобы улучшить вкус приготовленной еды, не стоит недооценивать способности различных приправ, лимонного сока, чеснока, что поможет избежать дополнительного подсаливания пищи.



Алкоголь. Согласно клиническим рекомендациям по сахарному диабету Минздрава Российской Федерации и рекомендациям Международной диабетической ассоциации нет безопасной дозы алкоголя. Различия в индивидуальной траектории метаболизма алкоголя могут увеличивать риск:

- гипогликемии (уровень глюкозы крови ниже 3,9 ммоль/л) и/или отсроченной гипогликемии (особенно для тех, кто использует инсулин или терапию, стимулирующую секрецию инсулина),
- увеличения массы тела,
- гипергликемии (повышение уровня глюкозы крови более 13 ммоль/л для тех, кто потребляет алкоголь часто и много).

Сахарозаменители. Экспертные сообщества международного класса рассмотрели несколько типов заменителей сахара на предмет их безопасности и одобрили ряд веществ. К ним



относятся: сахарин, неотам, ацесульфам-К, сукралоза, адвантам, стевия. Потребление сахарозаменителей может стать переходным этапом на пути к полному отказу от добавленного сахара в напитках и других пищевых продуктах.

Подходы к планированию питания должны быть адаптированы к каждому человеку. Подобрать лучший вариант для себя возможно, следуя определенным ориентирам:

- личные предпочтения (традиции, религиозные особенности, бюджет), а также цели лечения
- достаточное количество некрахмалистых овощей, фруктов и ягод, богатых пищевыми волокнами (зелень, грибы, огурцы, помидоры, различные виды капусты, клубника, черника, яблоко и т. д.)
- минимизация добавленного сахара и соли
- выбор в пользу цельных натуральных продуктов.

Наиболее популярный способ соблюдения всех вышеперечисленных рекомендаций — принцип тарелки. Правило наполнения тарелки в основные приемы пищи (завтрак, обед, ужин):

- 1/2 тарелки для некрахмалистых овощей
- 1/4 тарелки для белка
- 1/4 тарелки для других сложных углеводов (цельнозерновые, бобовые)



5 мифов о питании при сахарном диабете:

- **Миф №1 — «Людам с сахарным диабетом необходимо знать гликемический индекс (ГИ) каждого продукта».** Это характеристика продукта, которая показывает, насколько сильно он повысит уровень глюкозы в крови по сравнению с чистой глюкозой. На самом деле, на сегодняшний день недостаточно данных о существенном прогностическом вкладе ГИ в отношении гликемии. Существуют процессы, которые изменяют скорость переваривания продуктов (наличие пищевых волокон в рационе, состав микрофлоры, разная активность ферментных систем), тем самым способствуя замедлению или ускорению всасывания глюкозы в кровь. Однако при отсутствии другого инструмента, ориентация на параметр ГИ менее 50 для овощей и фруктов может помочь в профилактике гипергликемии.



- **Миф №2 — «Обязательно нужно считать хлебные единицы».** Подсчет хлебных единиц считается продвинутым навыком, который используется при терапии инсулином для расчета дозировки препарата, т.к. помогает планировать и отслеживать, сколько углеводов потребляется во время еды.



- **Миф №3 — «Если у Вас сахарный диабет, то Вы можете потреблять только зеленые фрукты, а виноград и сладкие ягоды запрещены».** Питание человека с сахарным диабетом практически не отличается от оптимального питания здорового человека. Те продукты, которые хороши для общей популяции, стоит потреблять и Вам, однако необходимо контролировать количество съеденного и уровень глюкозы крови.





- **Миф №4 — «При сахарном диабете разрешена только капуста, остальные овощи повысят сахар крови».** Современные рекомендации базируются на разнообразии рациона питания. Известно, что разные виды овощей содержат растворимые и нерастворимые типы пищевых волокон, которые помогают медленнее усваиваться не только глюкозе, но и холестерину, а также способствуют профилактике заболеваний толстого кишечника. Важно включать в рацион термически обработанных овощей с сырыми.

- **Миф №5 — «Если у Вас сахарный диабет, то кроме гречки другие крупы противопоказаны».** Для получения всех необходимых питательных элементов и пищевых волокон рекомендовано выбирать различные источники цельнозерновых круп с учетом Ваших вкусовых предпочтений и контроля сахара крови. Избегайте рафинированных зерновых (манная каша, белый шлифованный рис, кус-кус, хлопья, мюсли).





Гликемический индекс для овощей и фруктов

Группа 1

Высокий гликемический индекс (более 50)

Вареные овощи (свекла, тыква, кабачки, морковь)

Кукуруза

Картофель

Манго

Дыня

Арбуз

Виноград

Банан

Сухофрукты (изюм, инжир, финики)

Консервированные фрукты и ягоды

Группа 2

Низкий гликемический индекс (менее 50)

Все виды капусты (брокколи, белокочанная, пекинская, кольраби, цветная, брюссельская)

Стручковая фасоль

Свежие морковь, кабачок, тыква, свекла

Репа, редис, редька

Баклажан, болгарский перец

Огурцы и помидоры

Вишня, черешня

Слива, абрикос, персик

Груша, яблоко

Клубника, голубика, малина, черника

Цитрусовые (апельсин, мандарин, грейпфрут)

Киви





Набор продуктов при сахарном диабете

Продукты и блюда	Следует включить в рацион	Следует исключить из рациона
Хлеб и хлебобулочные изделия	Хлебобулочные изделия из ржаной муки грубого помола; несдобное печенье; хлебцы	Изделия из сдобного теста, пшеничной муки; мучные изделия с кремом; конфеты
Супы	Супы вегетарианские из овощей; свекольники, борщи; щи из свежей капусты	Супы из макаронных изделий, круп (манка)
Рыба и морепродукты	Блюда из рыбы жирных и не жирных сортов (хек, треску, минтай, горбушу, форель). Рыба, запеченная или отварная. Кальмар, морской гребешок, креветки, мидии	Рыбные консервы

Мясо, птица субпродукты Мясоколбасные изделия	Блюда из нежирной говядины, телятины, птицы в отварном или запеченном виде	Мясные консер- вы; блюда из мяса и сдобного теста (пельмени, чебуре- ки, беляши); пере- работанное мясо (колбасы, сосиски)
Молочные про- дукты и яйца птиц	Молоко, творог (до 5 %), кефир, простоква- ша, мягкие сыры (до 30 %)	Мороженое, йогур- ты и творог с добав- ками
Овощи	Согласно гликемиче- скому индексу менее 50	Консервированные овощи, соленья
Фрукты/ ягоды	Согласно гликемиче- скому индексу менее 50	Консервированные фрукты и ягоды
Жиры и масла	Растительные нера- финированные масла (подсолнечное, олив- ковое и др.)	Животный жир (сало); маргарин; кулинарные жиры
Напитки	Некрепкий чай; чай с молоком; отвар ши- повника	Крепкий чай и кофе; какао; алко- гольные напитки; любые фруктовые и ягодные соки, мор- сы, сахаросодержа- щие напитки
Пряности	Любые без добавле- ния сахара, соли	Пряности с добавле- нием сахара и соли

Пример однодневного рациона при сахарном диабете 2 типа

Завтрак

- Творог 2% жирности — 100 г
- Пшённая каша с тыквой молочная — 200 г
- Чай с мятой — 200 мл

Второй завтрак

- Яблоко — 150 г
- Семена подсолнечника — 10 г
- Отвар шиповника — 200 мл

Обед

- Борщ вегетарианский — 250 мл
- Котлета куриная паровая — 100 г
- Каша гречневая рассыпчатая — 200 г
- Салат из огурца, помидора и болгарского перца — 150 г
- Чай с чабрецом — 250 мл

Полдник

- Груша — 150 г
- Фундук — 10 г

Ужин

- Скумбрия запеченная — 100 г
- Салат из свежей свеклы и моркови с раст. маслом — 250 г
- Вода с лимоном и мятой — 250 мл

На весь день

- Хлеб ржаной 3 шт. по 20 г

Калорийность рациона 1800 ккал, общий белок – 80 г (17 %*), общий жир – 60 г (30 %*), насыщенный жир – 14,2 г (7 %*), пищевой холестерин – 144 г, углеводы - 234 г (52%), добавленный сахар - 0, пищевые волокна – 46 г, натрий – 1645 мг

*от калорийности рациона

Не забывайте, что при наличии сопутствующих заболеваний (ожирение, подагра, заболевания желудочно-кишечного тракта, хроническая болезнь почек), требуется подбор индивидуального рациона питания у врача-диетолога. Только профессионал может учесть многообразие Ваших проблем и сделать питание эффективным лекарством.





ПИТАНИЕ ПРИ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТЕНЗИИ

Елиашевич С.О.
Орехова А.В.

Артериальная гипертензия характеризуется повышением уровня систолического артериального давления ≥ 140 мм рт. ст. и/или диастолического артериального давления ≥ 90 мм рт. ст.

Среди причин артериальной гипертензии выделяют наследственный фактор, сильное нервно-психическое перенапряжение, чрезмерное потребление пищи, содержащей соль и насыщенные жиры, а также избыточную массу тела. Бытует мнение, что питание не может влиять на такие показатели здоровья как давление. Однако уже давно установлено, что пища глубокой промышленной переработки (триада: соль + транс-жиры + добавленный сахар), способна вызывать в сосудах воспаление, изменять нормальную функцию клеток и способствовать сосудистому спазму.

Артериальная гипертензия существенно увеличивает риск развития инсульта, инфаркта миокарда, ишемической болезни сердца, хронической сердечной недостаточности, а также заболеваний почек.

Лекарственная терапия и изменение питания — это два взаимодополняющих компонента успешного лечения. Не учитывая в своей повседневной жизни рекомендаций по питанию, вы

можете столкнуться с ситуацией, когда даже комбинированным лекарствам (2-3 препарата) не

под силу контролировать уровень артериального давления. Помните, что

снижение массы тела на 10% при ожирении способствует снижению уровня артериального да-

вления. Поддержание индекса массы тела на уровне нормальных значений $18,5-24,9$ кг/м²

существенно снижает риск развития артериальной гипертензии. Поэтому важно

уметь использовать весь имеющийся инструментарий для

улучшения качества жизни.



Основные принципы питания:

Соль. Потребление соли необходимо ограничить до 2,5–3 г/сутки (1/2 чайной ложки без верха). Рекомендовано дополнительно не подсаливать пищу в тарелке, заменять соль другими веществами, улучшающими вкус (специи, пряности). Такой пристальный интерес к соли объясняется следующим фактом. В соли содержится натрий, который приводит к повышению уровня гормона ренина в почках, задержке воды в организме, а через это — к приросту цифр артериального давления. Запомните продукты питания, входящие в топ — 8 по скрытому высокому содержанию натрия: переработанное мясо (колбасы, сосиски, сардельки), сыр, консервированные овощи (соленья), соленая рыба, соевый соус, снеки (крекеры, сухарики, попкорн), растворимые супы, фастфуд (шаурма, пицца, бургеры).

Калий. Установлено, что калий в ионно-обменных процессах в организме человека является «противником» натрия. Так, нормализация ионов K^+ в кровотоке достоверно снижает уровень давления за счет активации выделения ионов Na^+ и воды почками. Этого можно добиться при растительном типе питания или потреблении не менее 400 г овощей в сутки. Положительные эффекты такого питания усиливаются еще и тем, что высокая концентрация пищевых волокон из овощей в суточном рационе человека увеличивает количество короткоцепочечных жирных кислот в кровотоке, которые снижают активацию симпатической нервной системы и понижают уровень давления. При артериальной гипертензии рекомендуется увеличить потребление калия. Запомните продукты питания, входящие в топ — 7 по высокому содержанию калия: сухофрукты (курага, чернослив, изюм),



бобовые, картофель печеный в «мундире», овощи, фрукты, семена подсолнечника, авокадо.

Магний. Очень важно потреблять продукты, содержащие магний. Это благотворно сказывается на состоянии нервной системы и тонусе сосудов. Суточная норма магния достигается за счет широкого включения ряда пищевых продуктов: фруктов, овощей, орехов, цельнозерновых круп (гречневая и овсяная крупы).



Белок. Важно употреблять достаточное количество белка согласно возрасту, полу и характеру физической нагрузки. Обычно суточная норма составляет 1 г/кг массы тела.

Жиры. Обеспечивайте себя полиненасыщенными жирами, которые содержатся в нерафинированных растительных маслах, орехах, морской дикой рыбе. Отмечено, что эти компоненты пищи обладают гипотензивным эффектом, уменьшают вязкость крови, снижают уровень триглицеридов крови, что положительно влияет на течение заболевания и способствует предупреждению осложнений.



Углеводы. Рафинированные углеводы в виде хлопьев/мюсли, белого риса, конфет, промышленной выпечки не нужно включать в ежедневный рацион. Предметом выбора должны стать: цельнозерновые крупы, фрукты и ягоды, овощи — источники пищевых волокон (в том числе, растворимых), которые расщепляются кишеч-

ными микробами до короткоцепочечных жирных кислот и имеют гипотензивные эффекты.



Антиоксиданты. Большое значение имеет также обогащение рациона витаминами-антиоксидантами: витамином С (шиповник, смородина, цитрусовые и др.), витамином Р (смородина, черноплодная рябина и др.), витамином Е (цельнозерновые, нерафинированные растительные масла) и бета-каротином (оранжевые фрукты и овощи), снижающими перекисное окисление липидов в сосудистой стенке.

Необходимо придерживаться частого и дробного питания — 3-4 раза в день небольшими порциями. Последний прием пищи не позднее чем за 3 часа до сна. Способы приготовления пищи включают в себя тушение, варку на пару или запекание в духовке. Овощи могут быть термически обработанными и в виде свежих салатов.





Содержание соли (ионов Na⁺) в продуктах питания

Группа 1

Высокий уровень содержания ионов Na⁺ (более 1,75 г в 100 г продуктов)

Бульонные кубики

Консервированные мясные продукты питания, рыбные консервы)

Консервированные овощи и овощные закуска

Полуфабрикаты (пельмени, манты, чебуреки)

Бекон, сосиски, колбасы (переработанное мясо)

Соевый соус

Твердые сыры

Соленая рыба, икра

Томатный сок (пакетированный)

Майонез, горчица

Группа 2

Средний уровень содержания ионов Na⁺ (0,3–1,75 г в 100 г продуктов)

Хлебобулочные изделия

Мягкие сыры

Свежие морепродукты (рыба, мидии, устрицы, кальмары)

Мясо (говядина, свинина, курица, индейка, кролик)

Масло сливочное, маргарин

Молочнокислые продукты (кефир, ряженка, творог, простокваша)

Группа 3

Низкий уровень содержания ионов Na⁺ (менее 0,3 г в 100 г продуктов)

Яйца

Овощи свежие и замороженные

Фрукты свежие и замороженные

Цельнозерновые крупы

Растительные масла (нерафинированное подсолнечное, оливковое)

Специи (чеснок, розмарин, имбирь, куркума, лавровый лист, тмин, гвоздика)



Набор продуктов для рациона при артериальной гипертензии

Продукты и блюда	Следует включить в рацион	Следует исключить из рациона
Хлеб и хлебобулочные изделия	Хлебобулочные изделия из ржаной и пшеничной муки грубого помола; несдобное печенье	Изделия из сдобного теста; мучные изделия с кремом; изделия из слоеного теста
Супы	Супы овощные и на вторичном мясном бульоне	Крепкие мясные первичные бульоны, супы-пюре на сливках
Рыба и морепродукты	Дикая морская рыба (кета, кижуч, нерка, терпуг, сельдь, скумбрия) 2 раза в неделю	Рыбные консервы; соленые, копченые виды рыбы; икра

Мясо	Блюда из нежирной говядины, телятины, птицы в отварном или запеченном виде	Жирное мясо; субпродукты; сало; мясные консервы; мясные деликатесы (колбасы, сосиски, сардельки и др.)
Молочные продукты и яйца птиц	Молоко, творог, кефир, простокваша, ацидофильное молоко, белый пресный сыр	Сметана, сливки, мороженое, твердые сыры, соленые сыры
Овощи	Любые	Консервированные овощи, соленья
Фрукты/ ягоды	Любые	Консервированные фрукты и ягоды, варенье
Жиры и масла	Растительные нерафинированные масла (подсолнечное, оливковое и др.)	Животный жир (сало); маргарин; кулинарные жиры
Напитки	Вода; некрепкий чай, зерновой кофе (по переносимости), отвар шиповника, компоты без добавленного сахара	Крепкий чай и кофе; алкогольные напитки; фруктовые и овощные пакетированные соки
Пряности	Лавровый лист; гвоздика; перец черный, красный, белый, душистый; корица молотая и кора корицы; имбирь; куркума; мускатный орех; анис; кардамон	Пряности с добавлением соли (сванская смесь, адыгейская соль и др.); горчица; хрен

Пример однодневного рациона при артериальной гипертензии

Завтрак

- Творог 2% жирности с зеленью и тыквенными семечками — 100/10/10 г
- Каша пшенная на воде с тыквой и сливочным маслом — 150/10 г
- Яблоко — 150 г
- Кофейный напиток из цикория — 250 мл

Обед

- Борщ на овощном бульоне — 250 мл
- Минтай запеченный — 100 г
- Салат из огурца, помидора, болгарского перца с растительным маслом — 150 г
- Компот из сухофруктов — 200 мл

Полдник

- Апельсин — 150 г

Ужин

- Тушеная стручковая фасоль — 200 г
- Запеченная грудка курицы — 100 г
- Чай с лимоном — 100 мл

На весь день

- Хлеб Бородинский — 200 г
- Мед — 3 ч. ложки

Калорийность рациона — 1722 ккал, общий белок – 79 г (18%*), общий жир – 56 г (30%*), насыщенный жир – 13 г (7%*), пищевой холестерин – 138 мг, пищевые волокна – 41 г, натрий - 2015 мг

*от калорийности рациона

Не забывайте, что при наличии сопутствующих заболеваний (ожирение, подагра, заболевания желудочно-кишечного тракта, сахарный диабет 2 типа), требуется подбор индивидуального рациона питания у врача-диетолога. Только профессионал может учесть многообразие Ваших проблем и сделать питание эффективным лекарством.





ПИТАНИЕ ПРИ ХРОНИЧЕСКОЙ АЛКОГОЛЬНОЙ ИНТОКСИКАЦИИ

Елиашевич С.О.
Мишарова А.П.
Нуньес Араухо Д.Д.

Безопасных доз алкоголя для здоровья не существует!

Хроническая алкогольная интоксикация — это тяжелое состояние, возникающее при чрезмерном употреблении этанола в виде вина, пива, ликеров или водки. При этом страдает желудочно-кишечный тракт, сердечно-сосудистая система, печень, почки и нервная система. Все негативные эффекты реализуются через метаболические трансформации спирта в печени. С участием фермента алкогольдегидрогеназы этанол расщепляется до ацетальдегида, а это вещество является мощнейшим ядом.

Данное состояние обычно сопровождается:

- покраснением лица, синюшностью носа
- головной болью, головокружением
- болями и тяжестью в правом подреберье
- нечеткостью зрения
- одышкой
- чрезмерной сухостью ротовой полости, жаждой
- расстройствами пищеварения (метеоризм, изжога, отрыжка, диарея)
- изменениями артериального давления, нарушением ритма сердца



- снижением способности четко и ясно мыслить, концентрировать внимание на чем-либо
- непреднамеренным снижением массы тела и мышечной силы

Такая картина полиорганных нарушений развивается на фоне низкого поступления белка, дефицита витаминов группы В и других ценных веществ. Важную роль в борьбе с хронической алкогольной интоксикацией играет рациональное питание.

Безопасных доз алкоголя для здоровья не существует!

Основные принципы питания

Питание в первую очередь должно быть направлено на:

- нормализацию метаболизма,
- ускорение расщепления и выведения этанола,
- восстановления кислотно-щелочного и электролитного равновесия,
- предупреждения осложнений со стороны внутренних органов.

Для начала необходимо определиться с суточной потребностью в энергии. Общий калораж пищи должен составлять 35-40 ккал на килограмм массы тела в день.

Наилучшей стратегией для восстановления будет 5-разовое питание небольшими порциями с достаточным количеством жидкости.

Для восстановления повреждённых систем необходимо увеличить количество потребляемого белка и уменьшить квоту жира.

Наилучшими вариантами будут:

- нежирные сорта мяса или птицы
- нежирные виды рыбы без кожи в отварном или паровом виде
- яйца в виде омлета
- творог в виде запеканок и сырников из духовки



Помимо недостаточности белка при алкогольной интоксикации возникает тяжелый дефицит витаминов.

Особенно губительно алкоголь воздействует на витамины группы В. Их нехватка вызывает нарушение работы головного мозга, потерю памяти, нарушенную координацию движений, раздражительность, проблемы со зрением.

Безопасных доз алкоголя для здоровья не существует!

Попадают под удар:

B1 - отвечает за обмен углеводов и жиров, переработку калорий в энергию, работу сердца, мозга, пищеварительной системы.

B2 - ускоряет восстановительные процессы и мышечный рост.

B3 - или ниацин, влияет на память и координацию движений. При дефиците развивается пеллагра – тяжелое заболевание с такими симптомами, как диарея, деменция, воспаление кожи.

B4 - гепатопротектор, т.е. «защитник» печени.

B5 - оберегает от нервного истощения, ослабления памяти и зрения.

B6 - участвует в выработке эритроцитов и синтезе нейромедиаторов – веществ, передающих нервные импульсы.

B12 - обеспечивает кроветворение, укрепляет нервную систему.



Влияние алкоголя на питательные вещества

Питательные вещества	Влияние приема алкоголя	Результат
Углеводы	Препятствует необходимому синтезу глюкозы для нужд организма	Увеличение лактата в крови, снижение глюкозы крови (гипогликемия)
Белки	Увеличивает распад белка (в основном, из мышечной ткани)	Мышечная атрофия, снижение количества мышечной массы и мышечной силы
Жиры	Тормозит «жиросжигание», увеличивает отложение жировых депо «про запас»	Ожирение, жировая инфильтрация печени, риск цирроза печени
Витамин B1	Неадекватное питание, снижение всасывания B1 в кишечнике	Синдром Вернике-Корсакова - психоз в сочетании с энцефалопатией, параличом мышц глаза и отсутствием координации движений
Витамин B9	Дефицит пищи; снижение всасывания витамина в кишечнике; отсутствие запасов в печени; повышенное выделение с мочой	Макроцитарная анемия; мышечная дисфункция
Витамин A	Препятствует расщеплению предшественника витамина (β -каротина)	Сухость глаз и куриная слепота

Безопасных доз алкоголя для здоровья не существует!

Витамин С	Снижение всасывания витамина в кишечнике, тормозит превращение витамина в активную форму в печени	Цинга, плохое заживление ран
Цинк	Нарушает проходимость кишечника; снижает концентрацию цинка в подвздошной кишке	Повреждение кожи; отсутствие аппетита; гипогонадизм; измененная иммунная функция; плохое заживление ран; нарушение ночного зрения; диарея; нарушение психической функции
Магний	Увеличивает выделение магния с мочой	Сердечно-сосудистые: гипертония, риск инсульта и инфаркта миокарда. Неврологические: судороги, депрессия и нервно-мышечные нарушения



Первый шаг на пути к выздоровлению: полный отказ от алкоголя. Если это не поддается волевому решению - необходима комплексная помощь специалистов (нарколога, кардиолога, гепатолога и др.) по коррекции аддиктивного поведения.

Рациональное питание как компонент лечения играет важную роль в восстановлении правильного хода обмена веществ.

Безопасных доз алкоголя для здоровья не существует!



Питательные вещества и пищевые продукты при хронической алкогольной интоксикации:

Питательные вещества и пищевые продукты	Следует включать в рацион	Следует исключить из рациона
Углеводы - лучшими считаются сложные углеводы. За счет медленного переваривания организм обеспечен постоянным источником энергии, есть эффект уменьшения тяги к алкоголю. «Здоровые» углеводы включают:		
Крупы и макаронные изделия	Цельнозерновые (амарант, просо, овес, полба, перловка, гречка, булгур, нешлифованный рис (бурый, красный, черный), макароны al dente	Хлопья, мюсли, экстра «Геркулес» без варки, белый шлифованный рис

Безопасных доз алкоголя для здоровья не существует!

Бобовые	Горох, нут, чечевица, маш, фасоль	
Хлебные изделия	Пшеничный хлеб из муки 1-го и 2-го сорта, ржаной хлеб из сеяной и обдирной муки вчерашней выпечки или подсушенный, несдобное печенье	Фастфуд, сдобные булочки, снеки, печенье, крекеры
Овощи	Картофель, морковь, свекла, цветная капуста, брокколи, спаржа, зелень, шпинат, щавель, редис, редька, зелёный лук, чеснок, грибы	Консервированные, соления
Ягоды и фрукты	Спелые, мягкие, сладкие фрукты и ягоды в сыром натуральном или протёртом виде, запечённые, варёные	Пакетированные соки, газированные сахаросодержащие напитки
Полезные жиры являются питательными веществами, богатыми энергией, и играют важную роль в функционировании всех клеток, помогают усваиваться многим другим питательным веществам		
Рыба и рыбные блюда	Жирные сорта рыбы (лососевые, сардины, озерная форель, кижуч, горбуша и королевский лосось, луфарь, скумбрия атлантическая)	Рыба копченая, соленая

Безопасных доз алкоголя для здоровья не существует!

Масло	Сливочное масло 10 г/день, растительные нерафинированные масла (подсолнечное, кунжутное, кукурузное, оливковое)	Транс-жиры в составе промышленной выпечки, заменителей масла какао, молочного жира
Орехи и семена	Все разновидности орехов и семян	Соленые орехи и в сахарной глазури
Молоко и кисломолочные напитки	Молоко 2,5 % жирности, свежая простокваша, кефир	Йогурты питьевые с фруктовым наполнителем, паке-тированные молочные коктейли
Белок является строительным материалом для мышц и тканей. Поскольку потребление алкоголя повреждает многие ткани, получение достаточного количества белка может помочь устранить ущерб		
Мясо и мясные блюда	Нежирные сорта мяса, например, говядина, телятина, кролик, курица, индейка	Жирные сорта мяса, утка, гусь, печень, почки, мозги, копчености, большинство колбас и все мясные консервы
Молочные продукты	Творог 2-5%, белый пресный сыр (Адыгейский, Моцарелла)	Творожки с фруктовым наполнителем, сырки
Яйца	Омлет из яиц	

Безопасных доз алкоголя для здоровья не существует!

Пример однодневного рациона

Завтрак

- Овсяная каша на воде со сливочным маслом – 150/10 г
- Яйцо всмятку – 100 (2 шт.)
- Отвар шиповника – 250 мл
- Яблоко – 100 г
- Миндаль – 10 г

Обед

- Суп с фрикадельками – 250 мл
- Картофельное пюре с растительным маслом – 100/5 г
- Отварная куриная грудка – 120 г
- Отвар изюма и кураги – 250 мл

Полдник

- Банан – 100 г
- Грецкий орех – 10 г

Ужин

- Тефтели из индейки на пару – 150 г
- Салат из свежих помидоров, огурца, болгарского перца с растительным маслом – 150/5 г
- Кисель из малины – 200 мл

На весь день

- Хлеб ржано-пшеничный – 200 г

Калорийность рациона 2233 ккал, общий белок – 101 г (18%*), общий жир – 76 г (30%*), насыщенные жир – 21 г (9%*), пищевые волокна – 32,5 г, натрий – 2056 мг

*от калорийности рациона

Безопасных доз алкоголя для здоровья не существует!

Не забывайте, что безопасной дозы алкоголя не существует!!!

Если у Вас или у ваших родных, страдающих алкоголизмом, нет аппетита, и физически невозможно съесть оптимальное количество запланированной пищи, следует обратиться к врачу для подбора пероральной нутритивной поддержки.





**Федеральное государственное бюджетное учреждение
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ЦЕНТР ТЕРАПИИ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ»
Министерства здравоохранения Российской Федерации**

Наши контакты:

 Москва, Петроверигский пер., д. 10, стр. 3
Москва, Китайгородский пр., д. 7

 7 (495) 212-07-13

 www.gnicpm.ru

