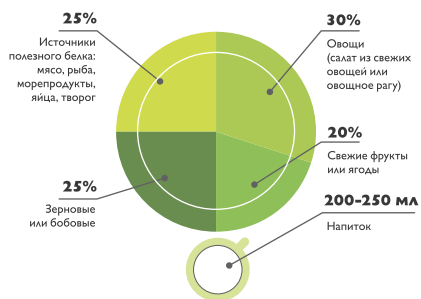


## Режим питания

- в течение дня оптимально 3 приема пищи (завтрак, обед и ужин);
- последний прием пищи — за 3-4 часа до отхода ко сну;
- следите за основными параметрами: вес тела и окружность талии.
- взвешивайтесь и измеряйте окружность талии не реже 2-х раз в месяц, утром, натощак до завтрака.

## Принцип «здоровой тарелки»



## Снижение массы тела: основные подходы

- Постановка реалистичных целей: снижение массы тела примерно на 400грамм в неделю.
- Ведение пищевого дневника.
- Снижение калорийности рациона, но не ниже 1200ккал/сутки.
- Существенное ограничение легкоусвояемых углеводов, насыщенных жиров (в том числе «скрытых») и крахмалсодержащих продуктов.
- Ограничение соли, острых закусок, соусов.
- Увеличение потребления овощей и фруктов.
- Дробное питание малыми порциями.
- Увеличение физической активности.

### В части случаев:

Психотерапия

Лекарства для снижения массы тела.

Бариатрическая хирургия



**Ожирение — это проблема, с которой нужно и можно бороться.**



# ПРОФИЛАКТИКА ОЖИРЕНИЯ



**ОЖИРЕНИЕ** (от лат. *obesitas* — буквально: полнота, тучность, откормленность) - отложение жира, увеличение массы тела за счёт жировой ткани. Жировая ткань может откладываться как в местах физиологических отложений, так и в области молочных желёз, бёдер, живота. В настоящее время ожирение рассматривается как хроническое обменное заболевание, возникающее в любом возрасте, проявляющееся избыточным увеличением массы тела преимущественно за счёт чрезмерного накопления жировой ткани. Ожирение тесно связано с развитием многих заболеваний и патологических состояний.

## Оценка веса

**Индекс массы тела = масса тела (кг) : рост (м)<sup>2</sup>**

ИМТ, кг/м <sup>2</sup>	Масса тела
< 18,5	недостаточная
18,5-24,9	нормальная
25,0-29,9	избыточная
30,0-34,5	Ожирение I степени
35,0-39,9	Ожирение II степени
40,0 и выше	Ожирение III степени

## Снижение калорийности

При оценке калорийности своего питания полезно знать, что средняя суточная калорийность пищи при нормальной массе тела для мужчин в среднем составляет **2500 ккал, для женщин - 2000 ккал.**

Для того, чтобы достигнуть уменьшения веса тела, следует снизить калорийность рациона до 1800-1200 ккал/сутки, то есть примерно на одну треть. Снижение веса должно быть медленным: на 400-800 г в неделю. Более быстрое похудание делает чрезвычайно трудным сохранение достигнутого успеха.

Первым простым шагом в снижении калорийности питания может быть уменьшение обычных для конкретного человека порций потребляемых блюд, на одну четвертую - одну треть часть, и если вы не хотите заниматься вычислениями калорийности питания, легче всего отказаться от трети (четверти) каждого потребляемого вами блюда. Эффективен также переход на преимущественное потребление низкокалорийных продуктов вместо высококалорийных.

**СНИЖЕНИЕ ВЕСА ДОСТИГАЕТСЯ ЗА СЧЕТ УМЕНЬШЕНИЯ КАЛОРИЙНОСТИ ПИТАНИЯ И УВЕЛИЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ!**

# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

## ОГРАНИЧЕНИЕ

### Жиров

сливочного масла, сала, жирного мяса и птицы, жирных молочных продуктов

### Сладостей

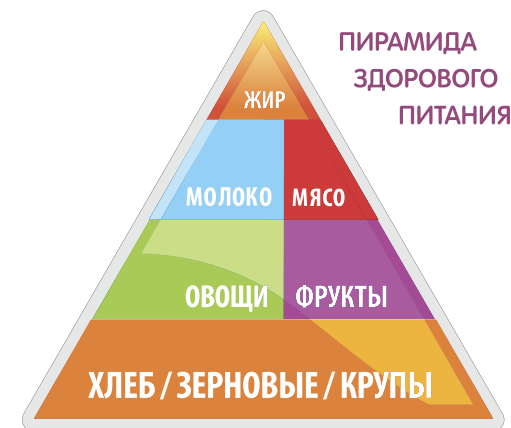
в том числе сладких газированных напитков

### Поваренной соли

(менее 5 грамм в сутки): не досаливайте готовую пищу, избегайте соленых продуктов

### Алкоголя

потребление в сутки не более 50 мл крепких напитков для мужчин и 25 мл для женщин



## РЕКОМЕНДУЕТСЯ УПОТРЕБЛЯТЬ:

Ежедневно зерновые продукты: хлеб из муки грубого помола, овсянка, гречка, рис, пшено, макароны

500 грамм и более овощей, фруктов и ягод в день

Рыбу, особенно жирную, 2-3 раза в неделю

Фасоль, чечевицу, горох, грибы, соевые продукты, орехи

Нежирное мясо и птицу, нежирные молочные продукты

Растительные масла для заправки салатов и приготовления пищи

Жидкости (не сладкие) не менее 1,5 литров в день

Запеченные и отварные продукты, вместо жареных

