



кефир 1% и 1,8%, творог 0%, молочные йогурты 1,5%, сметану 10-15%, нежирные сорта мяса, рыбы, белое мясо птицы, бобовые, грибы).

★ Разгрузочные дни (после консультации с врачом): белковые, творожные, фруктовые и т.д.

★ Для создания отрицательного энергетического баланса (когда энергии больше тратится, чем поступает) суточная калорийность уменьшается на 600 ккал.

★ Постепенное снижение веса, нельзя голодать или использовать «жесткие» диеты, это опасно для здоровья. После перехода к обычному рациону масса тела возвращается, иногда с прибавкой.

★ Двигательная активность: ходьба, бег, плавание, систематическая лечебная гимнастика, массаж.

**НЕДОПУСТИМО ПРИМЕНЯТЬ  
МЕДИКАМЕНТОЗНЫЕ СРЕДСТВА БЕЗ  
НАЗНАЧЕНИЯ ВРАЧА.**

**ПОМНИТЕ!**  
**Ожирение – болезнь,  
которая грозит далеко не  
безобидными последствиями.  
Предупредить ожирение  
значительно проще, чем лечить.  
Если ИМТ составляет более 30,  
обязательно обратитесь к врачу  
для обследования и составления  
индивидуальной программы  
лечения.**



Министерство здравоохранения  
Новосибирской области  
ГКУЗ НСО «Региональный центр  
медицинской профилактики»  
<http://rcmp-nso.ru/>



# ОЖИРЕНИЕ

## ВЕС ТЕЛА – ОДИН ИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЗДОРОВЬЯ.

**Ожирение – хроническое заболевание, характеризующееся патологически избыточным накоплением жира в организме.**

Выделяют ожирение по верхнему («мужскому») типу, когда жир накапливается в основном в области живота и выше – фигура напоминает «яблоко», и по нижнему («женскому») типу, когда жир откладывается на бедрах и ягодицах – фигура напоминает «грушу». Наиболее опасен «верхний» тип ожирения.

**Чтобы определить тип ожирения,** нужно измерить окружности талии и бедер и рассчитать их соотношение: окружность талии(см) разделить на окружность бедер(см). При «мужском» типе ожирения указанное соотношение у мужчин превышает 1,0, у женщин – 0,85.

Масса тела контролируется по значению ИМТ (индекс массы тела), вычисляемому по формуле: вес (кг) разделить на рост (м<sup>2</sup>).

ИМТ в пределах 18,5-24,9 соответствует нормальной массе тела, в пределах 25,0-29,9 – указывает на избыточную массу тела и более 30,0 – на ожирение.

**Первичное** (алиментарно-конституциональное) ожирение, которое встречается в 90-95% случаев, является следствием неправильного образа жизни. Предрасполагающие наследственные факторы, переедание и снижение физической активности приводят к тому, что поступление энергии с пищей превышает её расход.

**Вторичное** ожирение связано с эндокринными (гормональными) заболеваниями. Но

и в его развитии пищевой фактор играет важную роль.

**Ожирение** – не только косметическая проблема, но, что более важно, это фактор риска развития многих заболеваний. В организме человека ожирение нарушает деятельность основных систем: сердечно-сосудистой, системы дыхания, опорно-двигательной, эндокринной, мочеполовой и т.д.

**Выделяют четыре степени ожирения.** При I степени избыточная масса тела превышает идеальную, или нормальную на 10-29%; при II степени избыточная масса тела превышает нормальную на 30-49%, при III степени ожирения избыточная масса тела превышает нормальную на 50-99%, при IV степени – на 100% более.

**Последствия ожирения.** Развиваются атеросклероз, заболевания сердца, суставов, печени и желчевыводящих путей, сахарный диабет. С нарастанием массы тела увеличивается риск развития онкологических заболеваний.



## ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА СНИЖЕНИЯ ВЕСА ПРИ ПЕРВИЧНОМ ОЖИРЕНИИ – коррекция пищевого рациона и физической активности.

★ **Режим питания.** Рекомендуется 3 основных приема пищи и 2 промежуточных с распределением калорийности в течение суток: завтрак – 25%, 2-й завтрак – 10%, обед – 35%, полдник – 10%, ужин – 20%. Ужин должен быть не позднее, чем за 2-3 часа до сна.

★ **Диета с пониженной калорийностью** за счет снижения содержания углеводов до 130-150 г в сутки, жиров до 60-70 г в сутки, при достаточном содержании белков 70-80 г в сутки, витаминов, минеральных элементов.

★ **В рационе ограничивают потребление жиров** (за счет животных) и углеводов, исключают простые сахара (шоколад, конфеты, пирожные, сладкие напитки и т.д.). Включают пищевые волокна (сырые овощи, фрукты, пищевые отруби). Ограничивают поваренную соль до 3-5 г/сутки. Пища готовится в отварном виде, на пару или тушится.

★ **Основа диетических рекомендаций** – повышение в рационе доли белков до 1,5 г/кг, причем не менее 50% должны быть белки животного происхождения (говядина и курятина без жира, рыба, кролик, яйца). Снижение жиров (50% – жиры растительные) до 26-30% суточной калорийности. Резкое ограничение простых углеводов (исключить мед, сахар, варенье, конфеты и другие кондитерские изделия). Предпочтение – сложным углеводам (хлеб грубого помола, овощи, крупы, грибы, бобовые).

Используют продукты с пониженным содержанием жира (молоко 0,5% и 1,5%,