

Энергия в организм поступает только с пищей, поэтому чтобы похудеть, Вам нужно начать с умеренно гипокалорийной диеты, для этого важно:

РАССЧИТАТЬ ВЕЛИЧИНУ ОСНОВНОГО ОБМЕНА, НЕОБХОДИМОГО ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ПИЩЕВАРЕНИЯ.

ЖЕНЩИНЫ

18-30 лет:
(0,0621*масса тела (кг) + 2,0357)*240
31-60 лет:
(0,0342*масса тела (кг) + 3,5377)*240
старше 60 лет:
(0,0377*масса тела (кг) + 2,7545)*240

МУЖЧИНЫ

18-30 лет:
(0,0630*масса тела (кг) + 2,8957)*240
31-60 лет:
(0,0484*масса тела (кг) + 3,6534)*240
старше 60 лет:
(0,0491*масса тела (кг) + 2,4587)*240

Полученное число _____ умножьте на 1,3 (для обеспечения физической нагрузки)

От полученного числа отнимите 600 ккал, **ИТОГО Ваш суточный рацион** _____ ккал (при таком дефиците Вы потеряете около 80 г жира в сутки и 2,4 кг – в месяц).

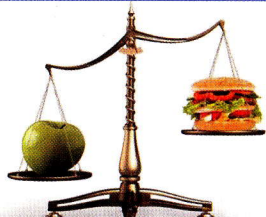
Данную диету Вы должны соблюдать в течение месяца, потом вновь рассчитайте гипокалорийную диету, подставляя в формулу новую (уменьшенную массу тела). Очень низкокалорийные диеты лучше не использовать, так как они вызывают множество побочных эффектов, а сброшенные килограммы быстро восстанавливаются – ЭФФЕКТ «ВАНЬКИ-ВСТАНЬКИ»

В граммах рассчитайте сколько Вам нужно в сутки белков, жиров, углеводов:

Белки = (суточный рацион _____ ккал * 0,19)/4,1 = _____ грамм;

Жиры = (суточный рацион _____ ккал * 0,26)/9 = _____ грамм;

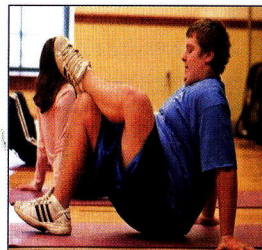
Углеводы = (суточный рацион _____ ккал * 0,55)/4,1 = _____ грамм;



ТАКЖЕ ВАЖНО:

- ✓ дробное питание небольшими порциями 4-5 раз в день;
- ✓ медленно пережевывать пищу;
- ✓ ограничить поваренную соль до 3-5 г в течение дня;
- ✓ пить воду - не менее 1,8 литров в сутки, если нет противопоказаний (вода заполняет желудок, уменьшая голод);
- ✓ употреблять продукты с высоким содержанием пищевых волокон и пектинов (отруби, ягоды, овощи).

- ✓ При низкой физической активности снижается способность к окислению жиров. Энергопотребление людей, ведущих малоактивный образ жизни, даже при нормальном питании, значительно снижено.
- ✓ При избыточной массе тела необходимы аэробные нагрузки.
- ✓ При выраженном ожирении Вас проконсультирует врач по лечебной физкультуре центра здоровья и подберет комплекс лечебной гимнастики, освоить который Вы сможете в зале ЛФК под руководством опытного инструктора.



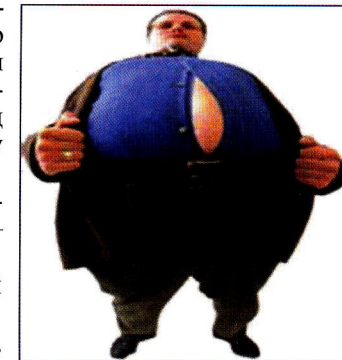
«Ваше здоровье – в ваших руках»

Памятка для пациента:

Что сделать, чтобы снизить массу тела и предупредить развитие ожирения

Факты об ожирении:

- В Западной Европе более половины взрослого населения в возрасте 35–65 лет имеют либо избыточную массу тела, либо ожирение; в США 1/3 населения имеет избыточную массу тела (на 20% и более превышающую идеальный вес); в России около 25% лиц трудоспособного возраста имеют избыточную массу тела, а 30% - ожирение.
- Вклад ожирения в структуру смертности от ишемической болезни сердца у российских мужчин — 14,9%, российских женщин — 47,7%.
- Возможность развития импотенции у любителей поесть в 10 раз больше, чем у здоровых лиц.
- Нет ни одного органа и ткани в организме человека, которые в той или иной степени не страдали бы при ожирении.
- Ожирение – единственное хроническое заболевание, которое можно полностью вылечить.



Ожирение - избыточное накопление жира в организме, представляющее опасность для здоровья. Оно возникает, когда поступление энергии в организм с пищей превышает энергетические расходы (складывающиеся из основного обмена или обмена веществ в покое и при физической активности).

В 98% всех случаев причиной избыточной массы тела является переедание, оставшиеся 2% - эндокринная и неврологическая патология!

ПОСЛЕДСТВИЯ ОЖИРЕНИЯ

Резко повышен риск:

1. Заболеваний печени и желчного пузыря (камни в желчном пузыре).
2. Сахарного диабета.
3. Ишемической болезни сердца;
4. Сердечной недостаточности; артериальной гипертонии;
5. Респираторной недостаточности.

Умеренно повышен риск:

1. Онкологических заболеваний:
 - ✓ молочной железы;
 - ✓ эндометрия;
 - ✓ яичников;
 - ✓ предстательной железы;
 - ✓ толстой и прямой кишки.
2. Нарушений менструального цикла.
3. Синдрома нарушения дыхания во сне.
4. Бесплодия.
5. Остеоартрозов.
6. Варикозного расширения вен нижних конечностей.

Высокая вероятность:

1. Гирсутизма (избыточное оволосение).
2. Потливости.
3. Одышки.
4. Болей в спине.
5. Несдержанности эмоций.
6. Промышленных и дорожных аварий.
7. Незаживления ран.
8. Отеков и целлюлита.
9. Гиперлипидемии.

Переедание, неправильное пищевое поведение.

**ВСЕГО 4
ОСНОВНЫЕ
ПРИЧИНЫ
ОЖИРЕНИЯ**

Запаздывание чувства насыщения.

Нарушения пищевого терморегуляции и другие предрасполагающие генетические факторы.

Низкая физическая активность.

Проверьте, нет ли у Вас предрасположенности к ожирению?

№	Вопросы	Баллы		
		Да	Иногда	Нет
1	Присутствует ли в вашем рационе вегетарианская пища?	0	1	2
2	Используете ли вы для приготовления жареных блюд сливочное масло?	2	1	0
3	Нравятся ли вам овощные салаты с растительным маслом?	2	1	0
4	Часто ли вы употребляете в пищу рыбу?	0	1	2
5	Вы едите по 300г риса каждый день?	0	1	2
6	Пьете ли вы кофе без молока или сливок?	0	1	2
7	Едите ли вы жареную птицу с кожей?	2	1	0
8	Всегда ли вы едите мясо с овощами и зеленью?	0	1	2
9	Вы едите гамбургеры и чизбургеры?	2	1	0
10	Можете ли вы есть борщ без сметаны?	0	1	2
11	Едите ли вы по утрам овсянку или хлопья?	0	1	2
12	Пьете ли вы бифидокефир или "живые" йогурты?	0	1	2
13	Употребляете ли вы в пищу соленья и маринады?	2	1	0
14	Вы можете кушать клубнику без сливок или сметаны?	0	1	2
15	Любите ли вы восточную кухню (индийскую, китайскую)?	2	1	0
16	Вы употребляете в пищу маргарин или комбижир?	2	1	0
17	Вы предпочитаете жирные сыры?	2	1	0
18	Часто ли вы едите мясные бульоны?	2	1	0
19	Вы можете обходиться без чипсов и картошки?	0	1	2
20	Вы любите сладкое?	2	1	0
21	Вы часто едите сало или бекон?	2	1	0

Сложите все баллы и посмотрите полученный результат: **Итого** _____

Баллы	Предрасположенность к ожирению, рекомендации
От 0 до 13 баллов	Содержание жиров в вашем рационе питания в норме. Вы предпочитаете полезные, в основном растительные жиры. Вы не нуждаетесь в каких-либо диетах. Ваш вес, скорее всего, соответствует норме. Но не забывайте включать в свой режим дня утреннюю гимнастику, легкие оздоровительные пробежки, контрастный душ, самомассаж, а также полноценный активный отдых.
От 14 до 28 баллов	В вашем рационе превышено содержание вредных жиров. Вам следует добавить к питанию долю рыбных продуктов, а также уменьшить количество солений и маринадов, заменив их листовой зеленью (салат, петрушка, укроп, кинза, базилик). Ваш вес несколько превышает норму и у вас начальная стадия ожирения. Необходимо начать заниматься своим здоровьем и питанием, а также начать делать гимнастику от ожирения.
От 29 до 42 баллов	Вы употребляете слишком много вредных жиров и сладкого. Нужно резко уменьшить потребление сладостей и ввести в рацион питания больше свежих овощей и фруктов, морепродуктов, заменить хлеб высшего сорта на хлеб из муки грубого помола, лучше с отрубями. Необходимо начать питаться дробно, т.е. принимать пищу 5-6 раз в день, небольшими порциями. Рекомендуется перед едой кушать по 3 столовые свекольного жмыха (натертая на мелкой терке свекла, из которой полностью выжат сок). Посетите диетолога для консультации. Если такой возможности нет, Вам следует самостоятельно контролировать рацион и перейти на низкокалорийный режим питания. Также Вам нужна лечебная гимнастика, так как обычная физкультура может вызвать осложнения.

ЕСЛИ РИСК ОЖИРЕНИЯ У ВАС ВЫСОКИЙ ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОСЧИТАЙТЕ ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА, РАЗДЕЛИВ МАССУ НА РОСТ В КВАДРАТЕ, И ОПРЕДЕЛИТЕ СТЕПЕНЬ ОЖИРЕНИЯ!

Индекс массы тела (кг/м ²)	Степень ожирения
Менее 18,5	Недостаточная масса тела
18,5-24,9	Норма
25-29,9	Избыточная масса тела (предожирение)
30-34,9	Ожирение I степени
35-39,9	Ожирение II степени
Более 40	Ожирение III степени

ОБЯЗАТЕЛЬНО ОПРЕДЕЛИТЕ ТИП ОЖИРЕНИЯ, ИЗМЕРИВ ТАЛИЮ В ОБЛАСТИ ПУПКА!

Окружность талии более 102 см у мужчин и 88 см у женщин - ожирение по мужскому типу «яблоко»



Если талия меньше 102 см у мужчин и 88 см у женщин, а жир в основном распределяется в области бедер и таза - ожирение по женскому типу «груша»

Риск развития сопутствующих заболеваний (инсульты, инфаркты, сахарный диабет) больше зависит от особенностей распределения жира, чем от степени. Наиболее опасно ожирение по типу «яблоко», которое выражено в области живота и груди.

Также важно процентное количество жировой ткани и внутреннего жира, врач центра здоровья может определить эти показатели:

Процент жира в организме зависит от возраста

- в 25 лет: мужчины – 14%, женщины – 26% от массы тела;
- в 40 лет: мужчины – 22%, женщины – 32% от массы тела;
- в 55 лет: мужчины – 25%, женщины – 38% от массы тела;

Показатель внутреннего жира не должен быть больше 12!

«ОЖИРЕНИЕ - это бомба замедленного действия, которую следует обезвредить!», при этом «не подорвавшись», так как оборотная сторона ожирения – анорексия (отказ от еды)!



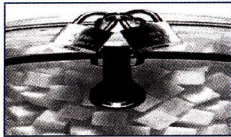
Вы должны знать, что у жира много полезных функций:

- ✓ Жиры накапливают энергию, необходимую для жизни.
- ✓ Жировая ткань сохраняет в организме тепло.
- ✓ Жировая ткань защищает от травмы и смягчает удары.
- ✓ Жиры участвуют в образовании гормонов и других биологически активных веществ.
- ✓ Ряд жизненно важных витаминов, в основном жирорастворимых А, Д, Е, К поступает в организм или образуется при обязательном участии жиров.
- ✓ Жиры входят в состав клеточных мембран, которые защищают клетки от повреждений.

Необходимо понимать почему полезный жир становится вредным?

- ✓ Жиры должны составлять 30% суточной калорийности, в экономически развитых странах эта цифра равна 40-60%. Жиры улучшают вкус продуктов и блюд. В отличие от углеводов, во время еды они не приносят чувства насыщения, поэтому их поглощение труднее контролировать и происходит интенсивный набор веса.
- ✓ В процессе еды человек ориентируется не на калорийность пищи, а на ее объем. Пища, богатая жирами, значительно меньше по объему, чем содержащая углеводы. Следовательно, при питании жирной пищей чувство насыщения приходит позже и человек переедает.

Основные причины неудач при снижении веса:



ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ ОСНОВНЫХ ФАКТОРОВ РИСКА!

Употребление скрытых жиров (колбасы, сосиски, сардельки, орехи, семечки, сыры с жирностью >15%), жиры очень калорийны, а потребность в жирах у взрослого человека невелика.

Излишек сладостей с легкоусвояемыми углеводами (пирожные, сахар, шоколад), которые при избытке легко превращаются в жиры.

Низкий уровень физической активности.

Также к дефициту инсулина приводит недостаток микроэлементов и воды:

Хром (дефицит 15-20%): стимулирует выработку инсулина, в его присутствии организму требуется меньше инсулина

Марганец (дефицит 15-20%): способствует регуляции содержания сахара в крови, незаменим для производства естественного инсулина

Цинк (дефицит 47-52%): необходим для синтеза и производства инсулина, а также пищеварительных ферментов

Селен (дефицит 52-57%): при дефиците снижается активность поджелудочной железы, что провоцирует диабет

Магний (дефицит 15-20%): участвует в процессе производства, связывания и активации инсулина, требуется для усвоения глюкозы

Поэтому важно употреблять не менее 1,5 литра чистой воды в день (при нормальных цифрах артериального давления) и продукты, богатые микроэлементами, улучшающими обмен инсулина!

Физические нагрузки для профилактики сахарного диабета



Показаны аэробные упражнения, такие как: ходьба, бег трусцой, плавание, теннис, катание на велосипеде, ритмическая гимнастика (способствуют более интенсивному усвоению организмом кислорода и полезны для сердца и кровеносных сосудов).

Аэробные физические нагрузки обеспечивают максимальную доставку кислорода к органам и тканям, поэтому они должны выполняться на определенном пульсе, для каждого человека он рассчитывается индивидуально.

Наиболее простой способ расчета Вашего тренировочного пульса:

Максимальная частота сердечных сокращений (ЧСС) = 220 — возраст (лет).
Тренировочная ЧСС должна составлять 50% (нижняя граница) - 75% (верхняя граница) от индивидуальной максимальной ЧСС.

Эта формула справедлива для относительно «здоровых» людей.

Физические нагрузки должны выполняться не реже 4 дней в неделю; продолжительность физических нагрузок должна быть 30-45 минут в день!

Фитотерапия – также один из важных методов профилактики гипергликемии.

ТРАВА КОЗЛЯТНИКА, СТВОРОК ФАСОЛИ, ЛИСТА ЧЕРНИКИ.	ПОЗВОЛЯЕТ ВОСПРОИЗВОДИТЬ В ОРГАНИЗМЕ САХАРОСНИЖАЮЩИЕ ЭФФЕКТЫ. ЭТО ОПТИМИЗИРУЕТ ДЕЙСТВИЕ ИНСУЛИНА В РЕЗУЛЬТАТЕ ЕГО ЗАЩИТЫ.
ЦВЕТКИ АРНИКИ ГОРНОЙ, ЛИСТ И ПОЧКИ БЕРЕЗЫ, ТРАВА СПОРЫША, КУКУРУЗНЫЕ РЫЛЬЦА, ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ, ИМБИРЬ И ШАЛФЕЙ.	СОДЕРЖАТ МИКРОЭЛЕМЕНТЫ, ЦИНК И ХРОМ, ОБЕСПЕЧИВАЮТ СТИМУЛЯЦИЮ ПРОЦЕССОВ СИНТЕЗА ИНСУЛИНА И СПОСОБСТВУЮТ ЕГО НОРМАЛЬНОМУ ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ С ТКАНЯМИ.
КОРНИ ДЕВЯСИЛА, ОДУВАНЧИКА, ТОПИНАМБУРА И ЦИКОРИЯ (СОДЕРЖАТ ИНУЛИН)	ФРУКТОЗА, СОДЕРЖАЩАЯСЯ В НИХ УСВАИВАЕТСЯ ДРУГИМ ПУТЕМ, НЕЖЕЛИ ОБЫЧНАЯ ГЛЮКОЗА.
ЛЕН ПОСЕВНОЙ, КОРЕНЬ ЛОПУХА И СОЛОДКИ, ЛИСТА ЧЕРНИКИ.	ВОССТАНОВЛЕНИЕ КЛЕТОК ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ, ОТВЕТСТВЕННЫХ ЗА ВЫРАБОТКУ ИНСУЛИНА.
ЖЕНЬШЕНЬ, ЛИМОННИК, ЭЛЕУТЕРОКОКК, ЛЕВЗЕЯ.	РЕГУЛИРУЮТСЯ ГОРМОНАЛЬНЫЕ И ОБМЕННЫЕ ПРОЦЕССЫ
ЛИПА, СУШЕНИЦА, АРНИКА.	УЛУЧШАЮТ СНАБЖЕНИЕ ТКАНЕЙ КИСЛОРОДОМ, ВЫВОДЯТ ИЗБЫТОК ГЛЮКОЗЫ И СОЛЕЙ В ОРГАНИЗМЕ С МОЧОЙ.



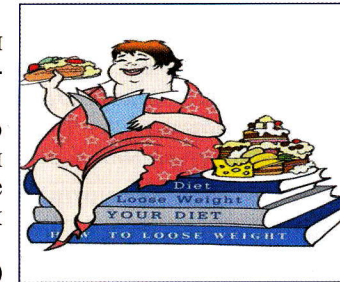
«Ваше здоровье – в ваших руках»

Памятка для пациента:

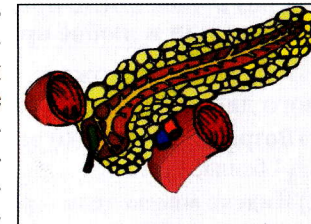
Что сделать, чтобы предупредить развитие гипергликемии и сахарного диабета.

Факты о гипергликемии и сахарном диабете:

- ✓ Каждые 20 минут в США регистрируется новый случай заболевания диабетом, а в Европе — каждые сорок минут.
- ✓ В настоящее время распространенность явного сахарного диабета среди населения экономически развитых стран достигает 4-7 %. Однако массовые обследования показали, что больных скрытыми формами диабета - в 2 раза больше.
- ✓ У лиц, масса тела которых превышает норму на 20 %, сахарный диабет выявляется в 10 раз чаще, чем в популяции. Среди лиц с резко выраженным ожирением заболеваемость диабетом увеличивается в 30 раз. Показано, что сочетание нескольких факторов риска увеличивает вероятность развития клинического сахарного диабета примерно в 29 раз.
- ✓ Смертность среди больных сахарным диабетом, перенесших инфаркт миокарда в 1,5 – 2,5 раза выше, чем у лиц без нарушений углеводного обмена.

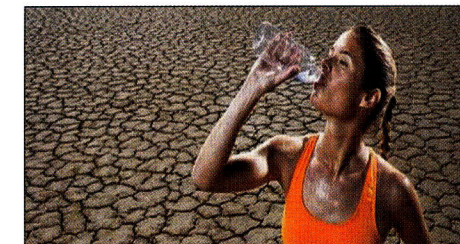


Гипергликемия (повышенное содержание сахара в крови) возникает, когда уровень сахара в крови поднимается выше нормы. Это происходит, если поджелудочная железа не вырабатывает достаточное количество инсулина, или он не работает так, как надо. Тогда глюкоза – основной источник энергии не усваивается клетками, клетки начинают «голодать», развивается слабость; сахар в крови, наоборот, повышается и вытягивает воду из клеток – появляется жажда; из-за нарушения обмена быстро поражаются мелкие и крупные сосуды головного мозга, сердца, почек и других органов, нарушается иммунитет.



Проверьте, нет ли у Вас признаков сахарного диабета?

- ✓ сильная жажда;
- ✓ сонливость;
- ✓ нечеткое зрение;
- ✓ частое мочеиспускание;
- ✓ раздражительность;
- ✓ зуд (особенно в области промежности);
- ✓ сухость кожи, гнойнички и фурункулы;
- ✓ повышенный аппетит;
- ✓ липкая моча.



Если уровень глюкозы в крови слишком высок, развивается сахарный диабет. В 95% случаев это сахарный диабет 2 типа, встречающейся чаще у людей после 40 лет, ведущих неправильный образ жизни. **Посмотрите, может быть, факторы риска этого опасного заболевания есть и у Вас?**

- ✓ возраст старше 45 лет;
- ✓ сахарный диабет у родственников;
- ✓ избыточная масса тела;
- ✓ низкая физическая активность;

- ✓ случайно обнаруженный повышенный уровень глюкозы при обследовании;
- ✓ повышение сахара крови при беременности и рождение крупного плода;
- ✓ высокое артериальное давление, выше 140/90 мм.рт.ст.;
- ✓ изменения в обмене холестерина (низкий уровень липопротеидов высокой плотности $\leq 0,9$ ммоль/л и/или уровень триглицеридов $\geq 2,82$ ммоль/л);
- ✓ поликистоз яичников;
- ✓ перенесенные инсульты, инфаркты.

Если что-то Вас насторожило, то единственный способ проверить, есть ли у Вас сахарный диабет, – сделать анализ крови: определить уровень глюкозы натощак и/или через 2 часа после приема 75 грамм глюкозы. Частота обследования зависит от группы риска, в которую Вы попадаете.

Группа риска	Частота обследования
Лица старше 45 лет	Не реже 1 раза в 3 года;
Сочетание 3-х и более факторов риска	Не реже 1 раза в 3 года;
Лица с предиабетом, особенно с избыточным весом	1 раз в 1-2 года

Уровень глюкозы в капиллярной крови

Проведение анализа	Норма	Предиабет	Диабет
Натощак	3,3-5,5 ммоль/л	5,5-6,1 ммоль/л	> 6,1 ммоль/л
Через 2 часа после приема 75 грамм сахара или в любое время дня	< 7,8 ммоль/л	7,8-11,1 ммоль/л	> 11,1 ммоль/л

Также Вы можете проверить риск развития у Вас предиабета или сахарного диабета 2 типа в ближайшие 10 лет по опроснику:

- 1) **Возраст:** до 45 лет (0 баллов), 45-54 лет (2 балла), 55-64 года (3 балла), старше 65 лет (4 балла).
- 2) **Индекс массы тела – рост (м), деленный на массу тела (кг) в квадрате**, например, при росте 165 см и массе 73 кг индекс равен $73 : (1,65 \text{ м} \times 1,65) = 26,8 = 27 \text{ кг/м}^2$: ниже 25 кг/м^2 (0 баллов), $25-30 \text{ кг/м}^2$ (1 балл), больше 30 кг/м^2 (3 балла).
- 3) **Объем талии** - измеряется под ребрами на уровне пупка. Мужчины: меньше 94 см (0 баллов), 94-102 см (3 балла), больше 102 см (4 балла). Женщины: меньше 80 см (0 баллов), 80-88 см (3 балла), больше 88 см (4 балла).
- 4) **Как часто Вы едите овощи, фрукты или ягоды?** Каждый день (0 баллов), не каждый день (1 балл);
- 5) **Занимаетесь ли Вы физическими упражнениями регулярно?** Делаете ли Вы физические упражнения по 30 минут каждый день или 3 часа в течение недели? Да (0 баллов), нет (2 балла);
- 6) **Принимали ли Вы когда-либо регулярно лекарства для снижения артериального давления?** Нет (0 баллов), да (2 балла).
- 7) **Определяли ли у Вас когда-либо уровень сахара в крови выше нормы (на профилактических осмотрах, во время болезни или беременности)?** Нет (0 баллов), да (5 баллов).
- 8) **Был ли у Ваших родственников сахарный диабет 1 или 2 типа?** Нет (0 баллов), да: дедушка/бабушка, тетя/дядя, двоюродные братья/сестры (3 балла), родители, брат/сестра или собственный ребенок (5 баллов).

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО БАЛЛОВ

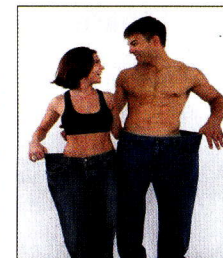
Ваш риск развития сахарного диабета 2 типа в течение 10 лет составил:

Общее количество баллов	Уровень риска СД 2	Вероятность развития СД 2
Менее 7	Низкий риск	1 из 100 (1%)
7-11	Слегка повышен	1 из 25 (4%)
12-14	Умеренный	1 из 6 (17%)
15-20	Высокий риск	1 из 3 (33%)
более 20	Очень высокий риск	1 из 2 (50%)

- Если Вы набрали менее 12 баллов, у Вас хорошее здоровье и Вы должны поддерживать здоровый образ жизни.
- Если Вы набрали 12-14 баллов, у Вас возможен предиабет. Вы должны заинтересоваться у Вашего врача об изменении образа жизни.
- Если Вы набрали 15-20 баллов, у Вас возможен предиабет или сахарный диабет типа 2. Вам желательно проверить уровень сахара в крови. Вы должны изменить свой образ жизни, а, может, Вам понадобятся и лекарства для контроля уровня сахара в крови.
- Если Вы набрали более 20 баллов, по всей вероятности, у Вас есть сахарный диабет типа 2. Вы должны регулярно глюкометром измерять уровень сахара в крови. Вам нужно изменить свой образ жизни, и Вам необходимы лекарства для контроля уровня сахара в крови.

Профилактика диабета должна начинаться с кухни.

Около 80% пациентов с сахарным 2 типа имеют избыточный вес, который ослабляет действие инсулина. Поэтому первоочередная задача в этой ситуации - снижение веса (не до полной нормы, но на 5-10% ниже исходного) и поддержание его на этом уровне за счет продолжающегося соблюдения диеты. Эта диета должна быть вкусной, разнообразной, не вызывать чувство голода, но содержать меньше калорий, чем пациент употреблял раньше, для этого нужно всего лишь выполнять некоторые правила:



Эти продукты надо резко ограничить:

а) Сильно повышают сахар крови:

- Сахар, мед, сухофрукты, фруктовые соки, кондитерские изделия, сладости, варенье, лимонады ("Фанта", "Пепси" и т.п.), натуральный квас.
- Манная каша, картофельное пюре, сильно «разваренные» каши.

б) Содержат много калорий:

- Масло сливочное, растительное (особенно в салатах, винегретах и при разогревании пищи), сметана, майонез, заменители масла (Rama и т.п.).
- Сало, сосиски и сардельки, колбасы и паштеты, копчености, жирное мясо, жирная рыба, мясные субпродукты (ливер, печень), куриные окорочка, кожа птицы.
- Жирные ("желтые" и плавленные) сыры, сливки, жирный творог.
- Орехи и семечки, пироги и пирожки.

Потребление этих продуктов нужно сократить вдвое:

- Хлеб (черный или белый), крупы (рис, гречневая, овсяная и др.).
- Картофель, макаронные изделия, кукуруза и соевые продукты, крекер, сушки (несладкие) и т.п.
- Фрукты: распределить в течение дня.
- Конфеты, вафли и т.п.: в виде "нечастого лакомства" (1 раз в неделю).
- Допустимы в умеренных количествах: нежирное мясо, рыба, творог.

Увеличить потребление:

- Овощи (но без добавления жиров) в виде овощных гарниров: капуста, цветная капуста, морковь, свекла, репа, редис, огурцы, помидоры, зелень.
- Напитки без сахара: минеральная вода, чай).

Важно соблюдать режим питания:

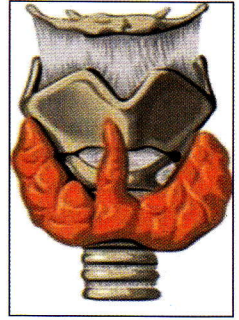
- 1) питание должно быть дробным - 5-6 раз в день небольшими порциями;
- 2) пищу необходимо тщательно прожевывать;
- 3) желательно не кушать после 6-7 часов вечера (за 3-4 часа до сна).

Памятка для пациента:

Что сделать, чтобы избежать дефицита йода

Факты о дефиците йода и эндемическом зобе:

- По данным ВОЗ, в условиях дефицита йода живут более 2 млрд. человек, среди них у 740 млн. человек выявлен эндемический зоб, 43 млн. человек имеют умственную отсталость по причине дефицита йода, более 6 млн. человек страдают кретинизмом.
- Фактическое среднее потребление йода на 1 человека в РФ составляет от 40 до 80 мкг в день, что в 3 раза меньше рекомендованной нормы РФ зоб выявляется у 20–40% детей, тогда как при отсутствии дефицита йода он составляет меньше 5%.
- В йододефицитных районах в 2 раза чаще встречается умственная отсталость, до 15% школьников испытывают трудности в обучении.
- В Иркутской области высокая распространенность йододефицитных состояний, а эндемическим зобом страдает от 50 до 70% населения.



Эндемический зоб - прогрессирующее увеличение щитовидной железы у населения, проживающего в районах с дефицитом йода во внешней среде. Основная причина болезни - недостаточное поступление йода в организм с продуктами питания вследствие йодной недостаточности в природе.

Проверьте, нет ли у Вас и Ваших детей признаков эндемического зоба и гипотиреоза

Изменения в состоянии	Проявления
Жалобы	повышенная физическая и умственная утомляемость
Поведение	заторможенность, не хочется двигаться, разговаривать
Работоспособность	резко снижена
Память, внимание	снижение памяти, способности концентрироваться
Мышление	затруднения при выполнении умственной работы
Эмоции	преобладают безучастность и безразличие
Глаза	«потухшие»
Частота сердечных сокращений	часто снижена, менее 60 ударов в минуту
Артериальное давление	понижено (у пожилых людей, страдающих гипертонической болезнью, может быть повышено)
Дыхание	обычное, или замедленное
Сон	сонливость в дневное время
Кожа, волосы, ногти	сухая, шершавая, холодная, бледная, желтоватая, дряблая, выпадение волос
Отеки	могут быть на лице, руках, лодыжках (особенность: нет углубления от надавливания пальцем)
Мочиспускание	редкое
Стул	запоры, вплоть до отсутствия самостоятельного стула
Менструальный цикл	задержки вплоть до аменореи
Масса тела	Повышается, даже при пониженном аппетите
Аппетит	Понижен
Жажда	Обычно утром, сухость во рту

Если у Вас или Вашего ребенка есть большинство из этих симптомов необходимо обратиться к врачу и определить содержание гормонов щитовидной железы, тиреотропного гормона в крови и йода в моче.

Чем опасен дефицит йода?

Щитовидная железа регулирует все обменные процессы в организме. Йод входит в состав гормонов щитовидной железы, которые необходимы для:

- ❖ нормального развития плода и новорожденного;
- ❖ физиологического роста и развития ребенка;
- ❖ адекватного формирования и функционирования мозга;
- ❖ развития интеллекта;
- ❖ полноценной жизни взрослого человека и продолжения рода;
- ❖ благоприятного течения беременности и родов;
- ❖ замедления развития атеросклероза, продления молодости и предотвращения преждевременного старения.

Чаще всего при недостатке йода происходит снижение функции щитовидной железы - развивается гипотиреоз и компенсаторно увеличивается сама щитовидная железа.

Предупредить дефицит йода можно единственным способом: с профилактической целью принимать назначенные врачом препараты калия йодида либо получать натуральные продукты с высоким содержанием йода.

Суточная физиологическая потребность в йоде, по данным ВОЗ

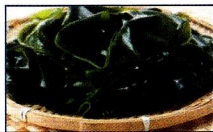
Возрастные периоды	Потребность в йоде, мкг/сут.
Дети до 1 года	90
Дети от 2 до 6 лет	110-130
Дети от 7 до 12 лет	130-150
Подростки и взрослые	200
Беременные и кормящие женщины	250-300

Эксперты ВОЗ считают дозу йода до 1000 мкг/сут. безопасной для всех взрослых старше 19 лет, включая беременных и кормящих женщин

Если Вы живете далеко от моря и у Вас нет возможности потреблять в достаточном количестве морепродукты, покупайте йодированные продукты,



Продукты	Содержание йода (мкг/100 г съедобной части)
Хек серебристый	460
Треска/печень	135/800
Ламинария	50-70
Рыбий жир	770
Креветки	110
Яйцо куриное	20
Фасоль	12,1



От 5 до 10 мкг йода на 100 г содержат следующие продукты: мясо курицы, печень говяжья, свинина, молоко коровье, сливки, сметана, крупа овсяная, хлеб ржаной, шоколад, картофель, морковь, салат, свекла, виноград.

Существуют струмогенные продукты. Это капуста, репа, редька, морковь, соя, манго, персики, редис и арахис. В них содержатся тиоционат, тиоурацил, тиомочевина, производные анилина, полифенолов и перхлорат, которые и мешают нормальному усвоению йода.

Народные рецепты

Ламинария сахаристая (морская капуста)	Принимают высушенный лист водоросли, перемолотый в порошок, по 0,5 – 1 чайной ложке 2-3 раза в день (в день достаточно съесть всего лишь 5 граммов сухой морской капусты).
Цетрария исландская (исландский мох)	20 г сухого измельченного сырья залить 0,5 л горячей воды или молока, кипятить на медленном огне 5 минут и настаивать 30 минут. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.
Ольха серая	При приготовлении отвара на воде можно добавлять различные ягоды, например, бруснику, чтобы получался кисель. По вкусу цетрария горькая, поэтому в такие кисели для детей нередко добавляют сахар или мед.