

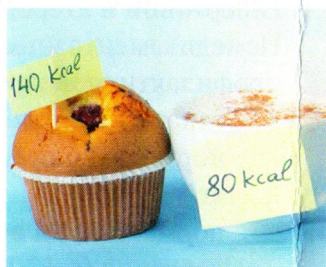
- изменение режима питания: увеличение потребления растительной пищи, увеличение в рационе калия, кальция (содержатся в овощах, фруктах, зерновых) и магния (содержится в молочных продуктах), а также уменьшение потребления животных жиров.

Важно! Мероприятия по профилактике МС должны проводиться пожизненно.

Каковы нормы средней суточной калорийности еды?

Не менее 1200 ккал у женщин и 1500 ккал у мужчин. **2**

Очень низкокалорийная – 800 ккал и ниже, называется разгрузочно-диетической и применяется в виде разгрузочных дней.



Как сократить калорийность суточного рациона?

Следует уменьшить калорийность Вашего суточного рациона на одну пятую часть, т.е. на 20%. Это и есть рекомендуемая для Вас калорийность суточного рациона.

Внимание! Уменьшение калорийности рациона до величины ниже 1200 ккал в сутки опасно для здоровья!

Каковы общие принципы здорового питания?

3



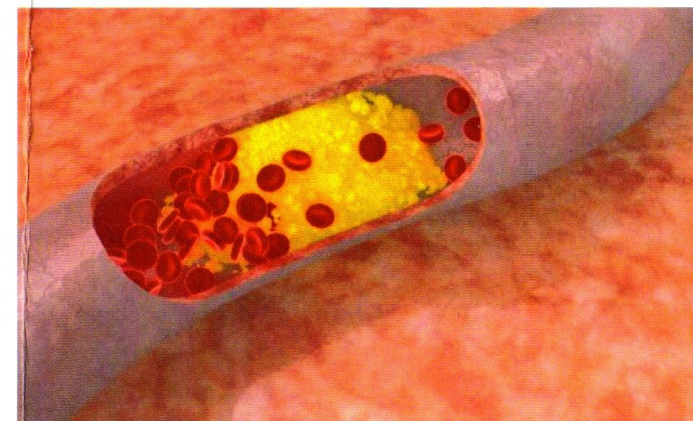
- Небольшой объем еды (250-300 г – на один прием).
- Частый дробный прием пищи (4-6 раз в день), последний прием пищи не позднее, чем за 3 часа до сна.
- Потребление жидкости в среднем по 30–40 мл на кг массы тела (вода, чай, соки, компот из сухофруктов, отвар шиповника).

*МБУЗ «Городской центр медицинской профилактики» города Ставрополя, Кафедра организации здравоохранения, экономики и социальной работы СтГМУ
тел./факс: 38-38-94*

*Авторы: д.м.н. Амлаев К. Р.
Хорошилова Е. Ю.
Койчужева С.М.
Белоха В. А.*

Азбука пациента

4



Метаболический синдром X



5