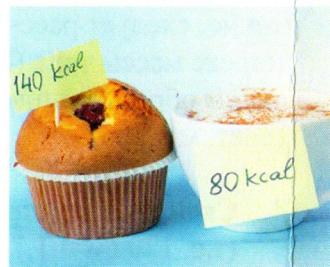


Каковы нормы средней суточной калорийности еды?

Не менее 1200 ккал у женщин и 1500 ккал у мужчин. **6**

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. **7**



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

Каковы общие принципы здорового питания?

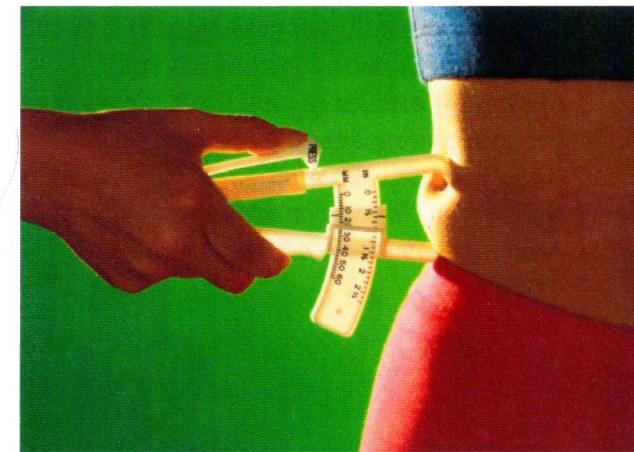
- ❖ Небольшой объем еды (250-300 г – на один прием).
- ❖ Частый дробный прием пищи (4-6 раз в день), последний прием пищи не позднее, чем за 3 часа до сна.
- ❖ Потребление жидкости в среднем по 30–40 мл на кг массы тела (вода, чай, соки, компот из сухофруктов, отвар шиповника).

8



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.
Койчуева С.М.
Белоха В. А.

Азбука пациента



9

Профилактика ожирения

10



Какое бывает ожирение?

- ❖ Андроидный (тип «яблоко», абдоминальный, висцеральный) в области верхней половины туловища, шеи, брюшной стенки (в сальнике, брыжейке и ретроперитонеальной области) (окружность талии более 102 см для мужчин и 88 см для женщин свидетельствует об этом виде ожирения); **1**

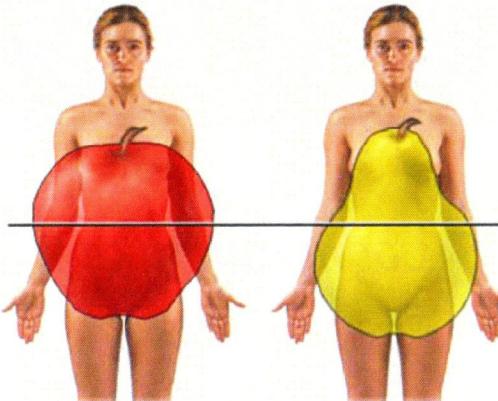
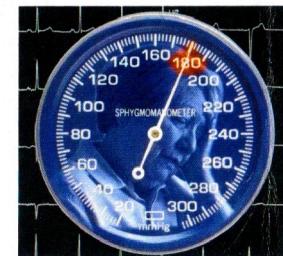


Рисунок. Типы ожирения: андроидный и гиноидный

- ❖ Гиноидный (тип «груша», глютеофеморальный), при котором наблюдается распределение жира с преобладанием в области ягодиц и бедер.

К чему приводит избыточный вес?

- ❖ Высокое артериальное давление.
- ❖ Высокий уровень холестерина в крови.

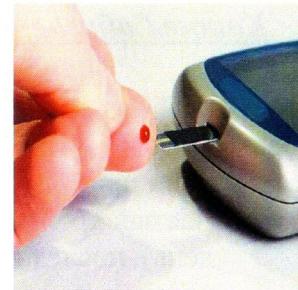


❖ Диабет (риск развития у тучных людей в 3 раза выше, чем у людей со здоровым весом).**3**

❖ Проблемы с суставами (артрит).

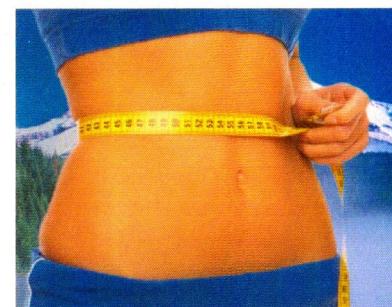
❖ Желчекаменная болезнь.

❖ Если у вас уже есть какое-либо из данных заболеваний, снижение веса поможет вам справиться с ними. Вы также будете выглядеть и чувствовать себя лучше. **4**



Какая польза от снижения веса?

Снижение веса на 5,0-9,9 кг снижает риск развития АГ (артериальной гипертензии) на 15%, более 10 кг – на 26%, а уменьшение массы тела на 10% в целом, снижает риск развития СД 2 типа на 44%. **5**



Как понять, что твой вес избыточный?

Чтобы охарактеризовать свой вес наиболее точно, следует рассчитать так называемый индекс массы тела (ИМТ). Его вычисляют таким образом: индекс массы тела = вес, кг : (рост, м x рост, м):

1. Свой рост в метрах, а не в сантиметрах (т.е. 170 см = 1,7 м), возведите в квадрат ($1,7 \times 1,7 = 2,89$).
2. Свою массу тела в килограммах (90 кг) разделите на полученное число: $90 : 2,89 = 31,1$. Число «31,1» как раз и будет Вашим индексом массы тела.
3. Полученный индекс массы тела сравните с таблицей ниже, где напротив значений индекса массы тела приведена их оценка.

Характеристика пищевого статуса	Значения ИМТ ($\text{кг}/\text{м}^2$) с учетом возраста	
	18-25 лет	26 лет и старше
Нормальный	19,5-22,9	20,0-25,9
Повышенное питание	23,0-27,4	26,0-27,9
Ожирение 1 степени	27,5-29,9	28,0-30,9
Ожирение 2 степени	30,0-34,9	31,0-35,9
Ожирение 3 степени	35,0-39,9	36,0-40,9
Ожирение 4 степени	40,0 и выше	41,0 и выше