

ПИТАНИЕ ПРИ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЕ ТЕЛА

Для снижения веса необходимо поддерживать дефицит калорий в 500-1000 ккал в сутки от физиологической суточной потребности. Нецелесообразно ограничение калорийности менее 1500 ккал у мужчин и 1200 ккал у женщин. Резко редуцированные по содержанию калорий (<500 ккал/сут) диеты не меняют стереотип питания, характеризуются низкой приверженностью, сопряжены с высоким риском обострения сопутствующих заболеваний, способствуют резкому снижению скорости основного обмена и быстрой повторной прибавке массы тела. Полное голодание в лечении ожирения практически не используется.

Жиры. Ограничение калорий главным образом достигается за счет ограничения жиров. Жиры обладают большой энергетической ценностью (1 г = 9 ккал), медленно вызывают насыщение, имеют высокую склонность к депонированию. Потребление жиров должно составлять не более 25-30% от общей калорийности рациона, насыщенных жиров – не более 8-10%. Предпочтение отдается растительным жирам, поскольку они содержат преимущественно ненасыщенные жирные кислоты и не содержат холестерина. Однако следует помнить, что по содержанию калорий продукты, содержащие растительные жиры, превосходят продукты с животными жирами (см. приложение 1). Из рациона исключаются продукты с высоким содержанием жира, в том числе «скрытого»: майонез, сливки, жирные сорта сыра (более 30%), колбаса, ветчина, пицца, торты, консервы в масле, орехи, семечки, чипсы, шоколад и др. Отдается предпочтение нежирным сортам рыбы, молока, кисломолочных продуктов, постным сортам мяса, морепродуктам. Диета с пониженным содержанием жира обычно не приводит к усилению аппетита и чувства голода. Низкожировая диета способствует уменьшению инсулинорезистентности, улучшению липидного состава крови, снижению АД.

Углеводы. За счет углеводов покрывается 55-60% суточной калорийности. Резкое ограничение содержания углеводов с целью снижения веса нецелесообразно, т.к. оно сопровождается снижением энергозатрат, связанных с приемом пищи. В отличие от жиров, углеводы имеют низкую энергетическую ценность (1 г = 4 ккал), быстро вызывают чувство насыщения, имеют низкую способность к отложению к депо. Основную часть должны составлять медленно усваиваемые углеводы: овощи, фрукты, ягоды, бобовые, изделия из муки грубого помола, крупы. Овощи должны включаться в рацион не менее 3-4 раз в день, фрукты – не менее 2-3 раз в день. Помидоры, огурцы, все виды капусты, зелень, зеленые салаты можно употреблять без ограничений. Употребление рафинированных углеводов (сахар, варенье, сладкие напитки, мед, кондитерские изделия) необходимо ограничить.

Белки. Потребление белка при сбалансированном питании составляет 1-1,5 г/кг массы тела. Белки должны обеспечивать 15% энергетических потребностей. При гипокалорийном питании рекомендуются нежирные сорта мяса и рыбы, морепродукты, молочные продукты менее 2,5% жирности, птица (без кожи), бобовые.

Пищевые волокна. Целесообразно включить в рацион питания продукты, богатые пищевыми волокнами (18-25 г в сутки), так как при этом уменьшается абсорбция глюкозы и жиров в кишечнике, улучшается утилизация углеводов тканями, снижается гликемия и липидемия. Кроме того, пищевые волокна способствуют нормализации микрофлоры кишечника, стимулируют деятельность пищеварительных желез, предотвращают запоры, снижают риск развития рака толстой кишки.

Для облегчения выбора продукты условно разделяются на 3 зоны
(табл. 1):

Таблица 1

Выбор продуктов питания для лиц с ожирением

Зона	Продукты
«Зеленая» - употребляются без ограничений	Овощи (капуста, кабачки, огурцы, помидоры, перец, свекла, морковь, зеленый горошек), грибы, ягоды, салат, зелень, злаки, отруби, соевые продукты
«Желтая» - умеренно ограничиваются («дели пополам»)	Крупы, хлеб и макароны из муки грубого помола, картофель, кукуруза, бобовые, мясо постное, грудка курицы и индейки без кожи, морепродукты, нежирные сорта рыбы, нежирное молоко, творог и кисломолочные продукты, яйца, фрукты (кроме фиников, бананов, винограда)
«Красная» - не рекомендуются	Сало, маргарин, майонез, жирное мясо, рыба жирная, колбасные изделия, рыбные консервы в масле, сметана, сливки, мороженое пломбир, пицца, пирожные, пирожки, торты, шоколад, мед, варенье, финики, дыня, сладкие фруктовые напитки, алкогольные напитки, пиво.

Все изменения в питании должны вводиться постепенно.

Целесообразно ведение *дневника питания*, который помогает оценить пищевые привычки, количество РЕАЛЬНО съеданной пищи, помогает сформировать осознанное отношение к изменению питания, способствует упорядочению рациона, а также помогает проводить коррекцию питания в процессе снижения массы тела.

В табл. 2 приведены примеры рекомендаций с целью уменьшения числа калорий и нормализации режима питания.

Таблица 2

Рекомендации для сокращения потребления калорий и нормализации режима питания

Цель	Рекомендации
Уменьшение калорий	<ul style="list-style-type: none">• можно значительно увеличить количество овощей• ешьте больше грейпфрутов и яблок• как можно чаще ешьте блюда из круп без жира• чаще пробуйте блюда из овощей и рыбы• духовка, микроволновка и пароварка лучше сковородки
Нормализация режима питания	<ul style="list-style-type: none">• «если хочешь похудеть, никогда не доводи себя до сильного голода» (ешьте 4-5 раз в день)• наиболее сытными надо сделать завтрак и обед, наименее сытным – ужин• ешьте очень медленно• во время еды думайте о еде и получайте от нее удовольствие

Общие рекомендации для коррекции пищевых привычек:

- Покупайте продукты по заранее составленному списку
- Избегайте мест и ситуаций, провоцирующих на прием пищи
- Не ходите за продуктами в состоянии голода
- Покупая продукты, читайте этикетки
- Не готовьте пищу отдельно для себя и других членов семьи
- Каждый раз перед едой спросите себя: «Действительно ли я хочу есть?»

- Найдите отличные от приема пищи способы расслабления (прогулка, душ, музыка, разговор по телефону, аутогенная тренировка, и т.д.).

*Материал подготовлен: зав. лаб. эндокринологии НИИКЭЛ д.м.н.
Климонтовым Вадимом Валерьевичем.*

E-mail: klimontov@mail.ru