



Министерство здравоохранения Российской Федерации
**НАЦИОНАЛЬНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ЦЕНТР ТЕРАПИИ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ**

Индивидуальная программа здорового питания

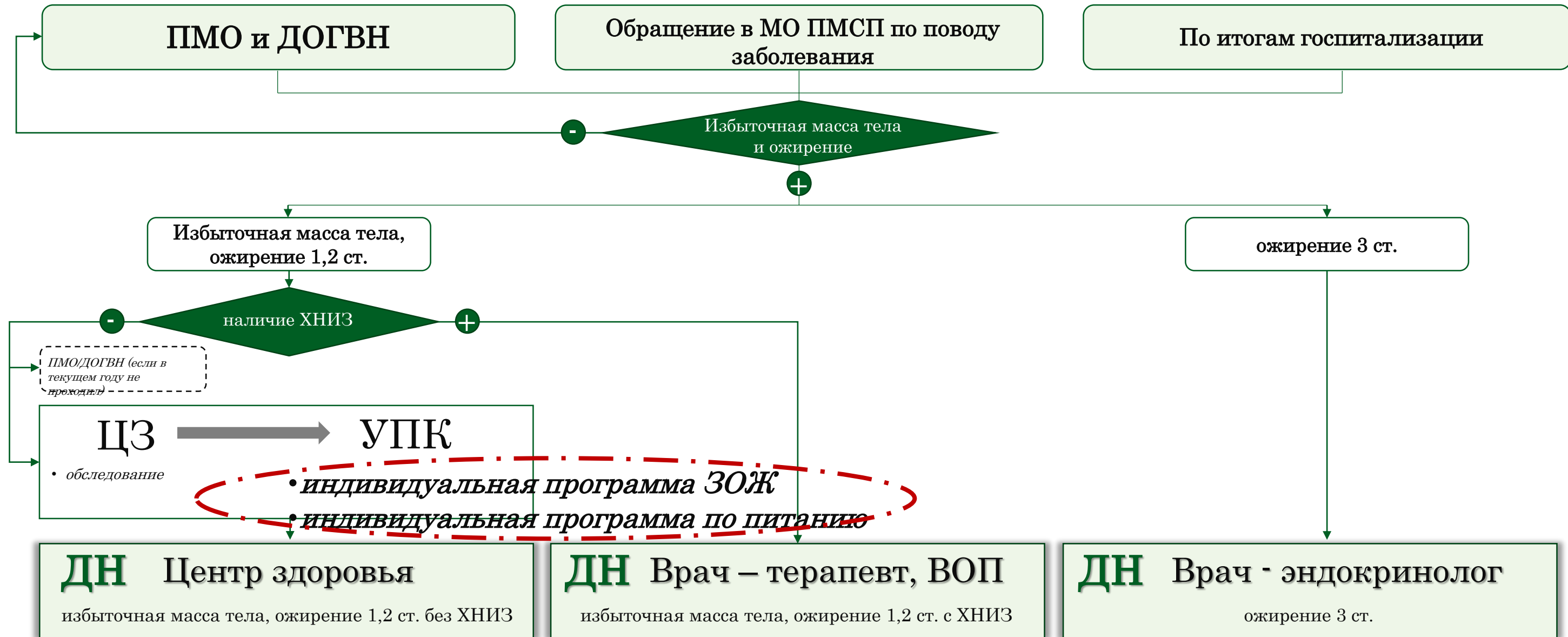
Елиашевич Софья Олеговна

врач-диетолог, терапевт

к.м.н., руководитель лаборатории

изучения и коррекции пищевого поведения

Алгоритм ведения пациента с избыточной массой тела или ожирением в условиях ПМСП



ПМО – профилактический медицинский осмотр

ДОГВН – диспансеризация определенных групп взрослого населения

МО ПМСП – медицинская организация, оказывающая первичную медико – санитарную помощь

Для кого?

Абдоминальное ожирение

1. ИМТ $< 25 \text{ кг/м}^2$
2. ОТ/рост $> 0,5$
3. ИЗМЕНЕНИЯ СОСТАВА ТЕЛА: увеличение жировой массы тела согласно данным биоимпедансометрии

Избыточная масса тела

1. ИМТ $\geq 25 \text{ кг/м}^2$ и $< 30 \text{ кг/м}^2$
2. ИЗМЕНЕНИЯ СОСТАВА ТЕЛА: увеличение жировой массы тела согласно данным биоимпедансометрии

Ожирение

1. ИМТ $\geq 30 \text{ кг/м}^2$
2. ИЗМЕНЕНИЯ СОСТАВА ТЕЛА: увеличение жировой массы тела согласно данным биоимпедансометрии

Саркопеническое ожирение

1. ИМТ $\geq 30 \text{ кг/м}^2$
2. НАРУШЕНИЯ ФУНКЦИИ СКЕЛЕТНЫХ МЫШЦ: Снижение мышечной силы на основании кистевой динамометрии (М $< 27 \text{ кг}$, Ж $< 16 \text{ кг}$)
3. ИЗМЕНЕНИЯ СОСТАВА ТЕЛА: увеличение жировой массы тела и уменьшение скелетно-мышечной массы согласно данным биоимпедансометрии

Главные задачи в лечении

- Снижение массы тела на 5-10% от исходной массы тела
- Поддержание достигнутых результатов



Минимальные изменения рациона

- «мягкое» снижение энергетической емкости на 300 ккал/сут
- уменьшение потребления сладких газированных напитков
- включение в рацион достаточного количества овощей и фруктов
- исключение питания категории «fast-food»
- контроль объема порций





Существенные изменения рациона

- Основанные на энергоёмкости

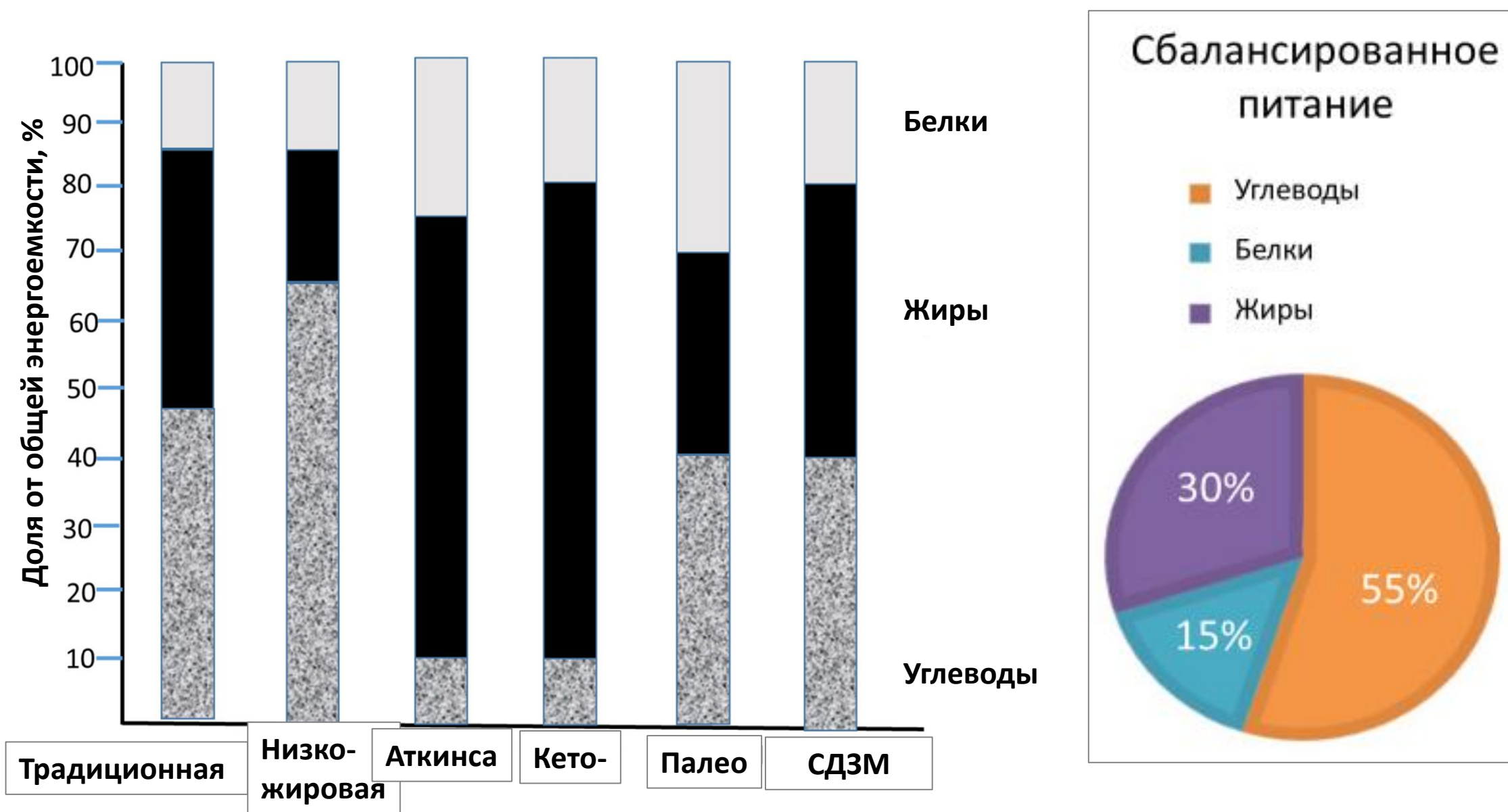
1200 – 1500 ккал/сут для женщин
1500 – 1800 ккал/сут для мужчин

Энергодефицит в 500 – 700 ккал/сут

- Основанные на качественных изменениях макронутриентного состава
- Специальные рационы (средиземноморская система питания, DASH, растительные модели и др.)
- Фокус на время приема пищи

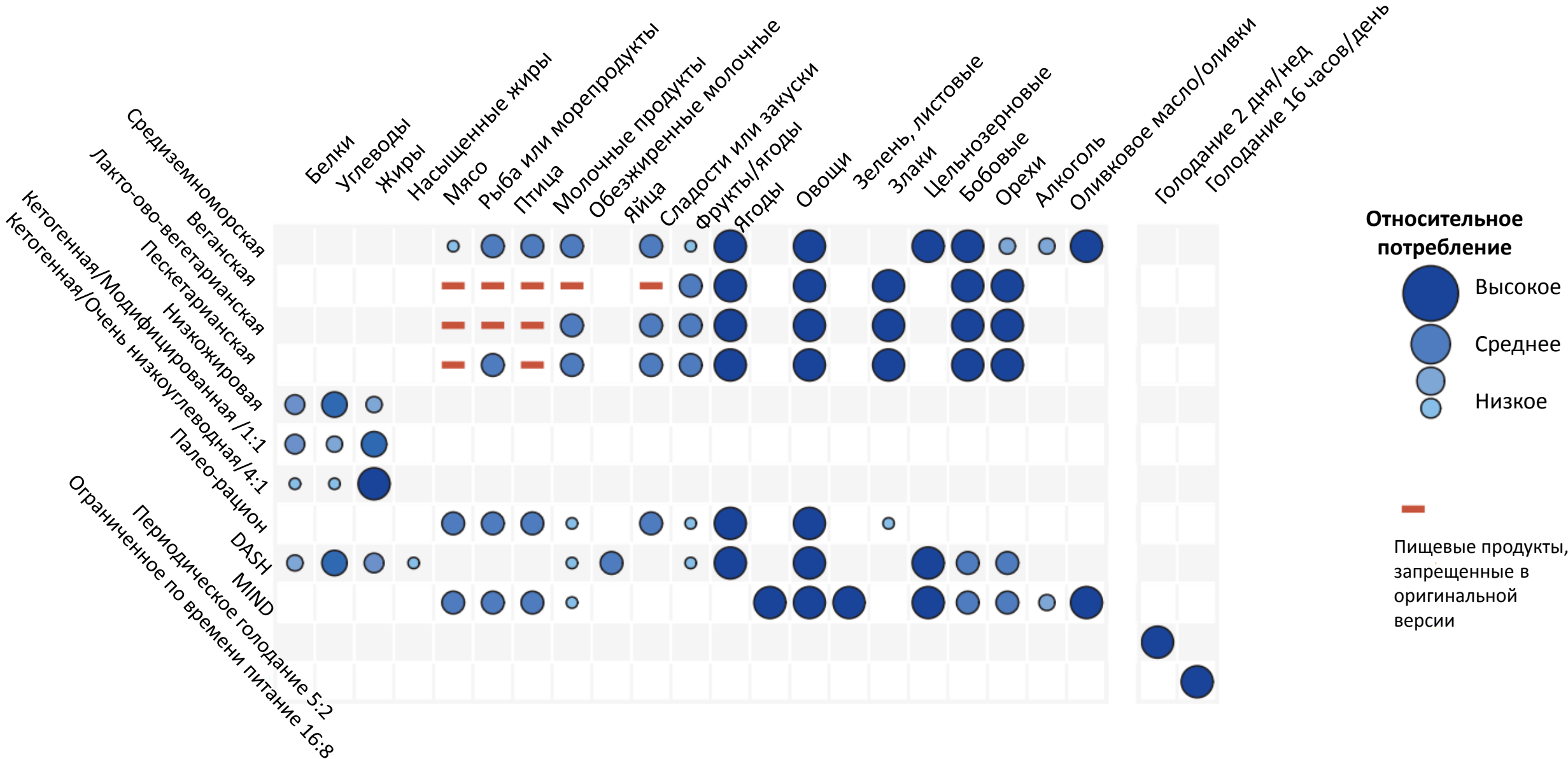


Вариации макронутриентного состава систем питания



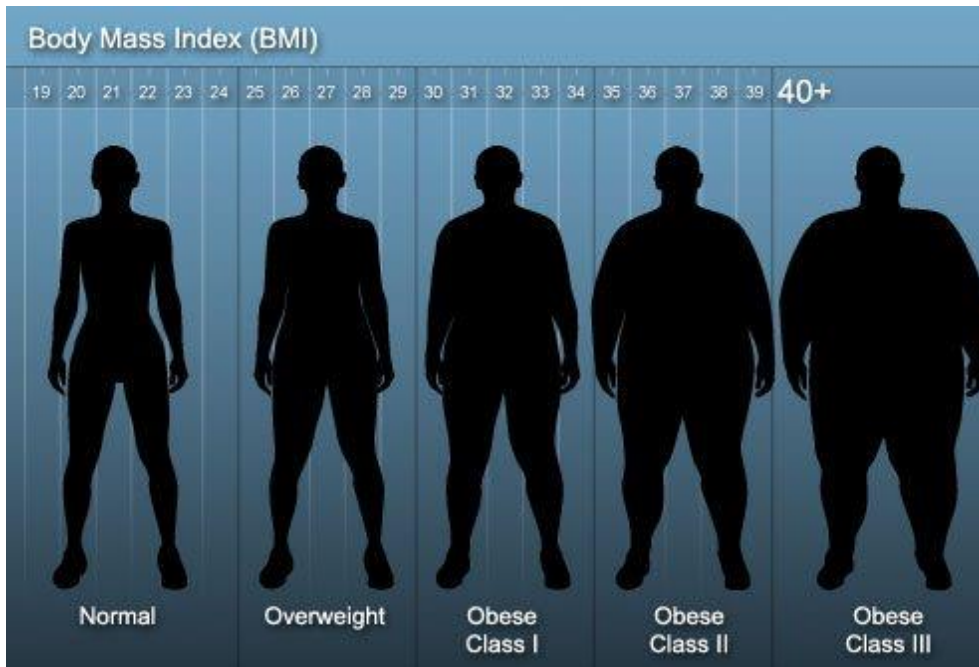


Модели питания в арсенале у врача-диетолога



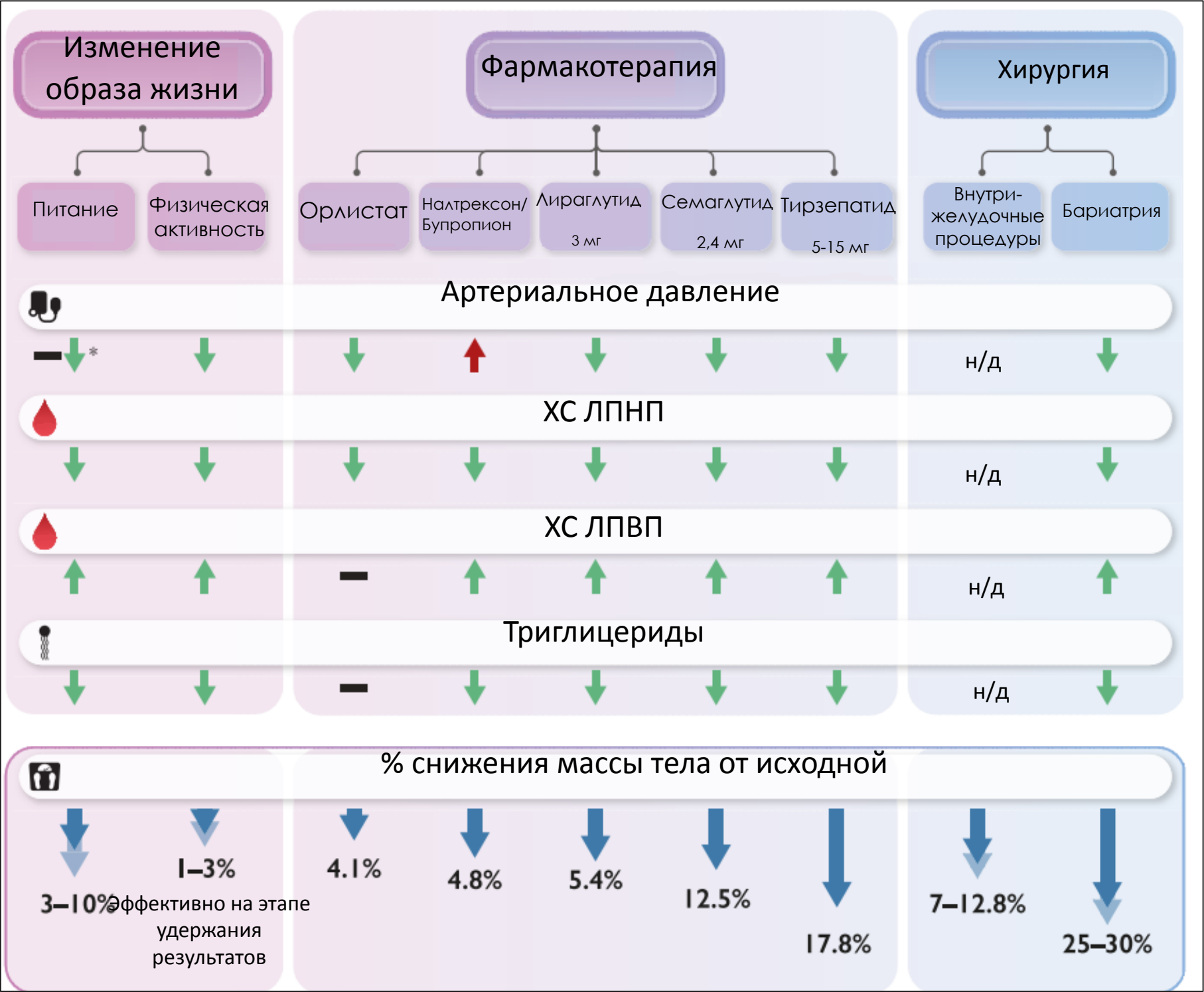
Достижимые «доказанные» цели

- Минус 0,5 – 1 кг в неделю
- Снижение массы тела на 3-5% при наличии сердечно-сосудистых ФР (снижение уровней ТГ, гликемии, риска СД 2)
- Снижение массы тела на 5-10% в течение 3-6 мес (снижение уровней ХС ЛПНП, АД, уменьшение доз ЛС по контролю за ССЗ и СД 2)



Ожидаемые эффекты от лечения ожирения

 **Масса тела –**
такой же целевой
показатель как ХС ЛПНП
или уровень АД





Примеры фенотипирования

#	1	2	3	4	5	6
ИМТ (кг/м2)	23.7	28.8	28.8	32.4	39.2	39.2
Избыток жировой массы	Нет	Нет	Да	Нет	Да	Да
Мышечная масса	Норма	Норма	Норма	Повышена	Снижена	Норма
Фенотип	Нормальная МТ	Нормальная МТ	Избыточная масса тела	Нормальная МТ	Саркопеническое ожирение	Ожирение



Общая энергетическая потребность по формуле Харриса-Бенедикта

для мужчин:

$$\text{BMR} = 88.36 + (13.4 \times \text{масса тела в кг}) + (4.8 \times \text{рост в см}) - (5.7 \times \text{возраст в годах}) \times K$$

для женщин:

$$\text{BMR} = 447.6 + (9.2 \times \text{масса тела в кг}) + (3.1 \times \text{рост в см}) - (4.3 \times \text{возраст в годах}) \times K$$

С учетом уровня физической активности

K = 1,2

K = 1,375

K = 1,55

K = 1,725

K = 1,9

Сидячий образ жизни

Низкая активность (2-3 раза в нед)

Высокая активность (3-5 раз в нед)

Очень высокая активность

Профессиональные спортсмены

**Абдоминальное
ожирение**

Полная суточная
энергоёмкость рациона с
учетом физической
активности

АКЦЕНТЫ:

- Цельная пища
- Кулинарный навык
- Осознанность в выборе
пищевых продуктов

ЦЕЛЬ:
Уменьшение окружности
талии
Муж: менее 102 см
Жен: менее 88 см
или
ОТ/рост < 0,5

**Избыточная масса
тела**

Дефицит суточной
энергоёмкости рациона с
учетом физической
активности в объеме
300ккал

Минус 300 ккал

АКЦЕНТЫ:
Снижение углеводной
нагрузки

ЦЕЛЬ:
1) Ближайшая – минус 5-
10% от исходной массы
тела
2) Долгосрочная – по
данным
биоимпедансометрии

Ожирение

Дефицит суточной
энергоёмкости рациона с
учетом физической
активности в объеме
500ккал

Минус 500 ккал

АКЦЕНТЫ:
Снижение углеводной и
жировой квот в суточном
рационе

ЦЕЛЬ:
1) Ближайшая – минус 5-
10% от исходной массы
тела
2) Долгосрочная – по
данным
биоимпедансометрии

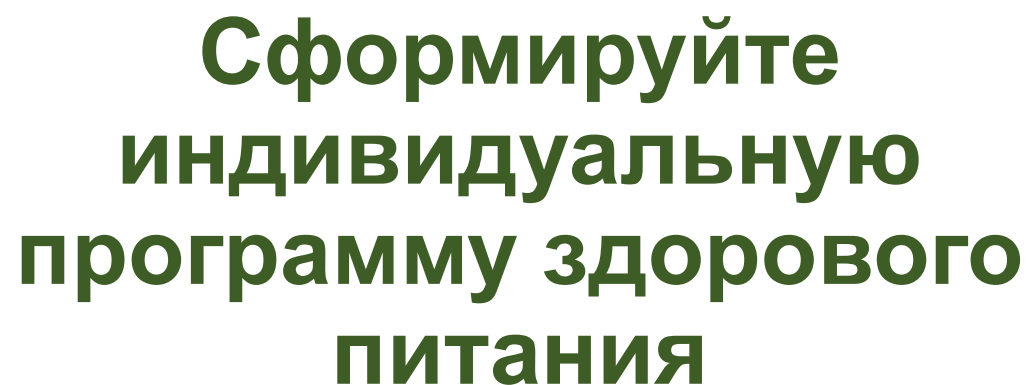
**Саркопеническое
ожирение**

Дефицит суточной
энергоёмкости рациона с
учетом физической
активности в объеме
500ккал

Минус 500 ккал

АКЦЕНТЫ:
Увеличение белковой
квоты и омега-3 жирных
кислот в суточном рационе

ЦЕЛЬ:
Под контролем
биоимпедансометрии
снижение жировой массы
тела и увеличение
скелетно-мышечной
массы



ГРУППЫ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ (грамм в день)	Суточная потребность в энергии, ккал							
	1600	1800	2000	2200	2400	2600	2800	3000
Овощи (свекла, морковь, все виды капуст, болгарский перец, помидоры, кабачки)	300	375	375	450	450	525	525	600
Фрукты и ягоды (яблоко, груша, цитрусовые, киви, вишня, брусника)	225	225	300	300	300	300	375	375
Цельнозерновые (сваренные крупы: гречка, нешлифованный рис, овёс, кукурузная, ячневая; хлеб, хлебцы, макароны и др.)	141	170	170	198	226	255	283	283
Бобовые (сваренные фасоль, горох, нут, чечевица)	40	40	50	50	70	100	100	110
Орехи, семена (грецкий, миндаль, фундук, семя тыквы и подсолнечника)	16	16	20	20	20	20	24	24
Нерафинированное растительное масло (подсолнечное, кукурузное, оливковое, льняное и др.)	22	24	27	29	31	34	36	44
Молочные продукты (творог 2-5%, йогурт, молоко, ряженка и др.)	400	400	420	420	420	450	450	450
Белковые продукты (приготовленное мясо, рыба, птица, белок яйца)	142	156	200	200	220	220	230	230
Резерв ккал на другие цели (ккал/день) (% от суточной энергоемкости системы питания)	100	140	240	250	320	350	370	440
	6%	8%	12%	11%	13%	13%	13%	15%
Жидкость, минимальный объем	Для женщин: 1,0 – 1,2 л							
	Для мужчин: 1,3 – 1,4 л							

Качество VS количество

?



263 ккал



263 ккал

Принципы моделирования при разработке моделей здорового питания для национальных руководств по питанию

- ✓ Строгость количественных рекомендаций
- ✓ Соответствие современной диетологической науке
- ✓ Адаптация рекомендаций к пищевым традициям потребления конкретной страны
- ✓ Типирование по группам пищевых продуктов
- ✓ Гибкость выбора
- ✓ Реалистичность и практичность



Модели здорового питания в разных странах

США	Великобритания	Япония	Бразилия
1. Молочные продукты 2. Фрукты 3. Овощи 4. Зерновые 5. Белок-содержащие 6. Масла 7. Твердые жиры 8. Добавленный сахар	1. Овощи и фрукты 2. Зерновые 3. Белок-содержащие 4. Молочные продукты Пища с высоким содержанием жира и сахара	1. Зерновые 2. Овощи 3. Рыба и мясо 4. Молочные изделия 5. Фрукты	1. Натуральная, минимально обработанная пища (зерновые, фрукты, овощи, молочные продукты, рыба, яйца, бобовые) 2. Переработанные продукты (сыр, батон, продукты, мясные) 3. Ультрапереработанные продукты (продукты с добавленным сахаром и высоким содержанием жира)

Karelyn A. Davis, Krista Esslinger, Lisa-Anne Elvidge Munene, International approaches to developing healthy eating patterns

for national dietary guidelines. Nutrition Reviews 2019 Vol. 77(6):388–403

Индивидуальные программы здорового питания



Фенотип АО

Рассчитанная энергетическая
потребность – 1800 ккал/сут.
РЕКОМЕНДУЕМАЯ потребность =
рассчитанной



Фенотип ИзбМТ

Рассчитанная энергетическая
потребность – 2500 ккал/сут.
РЕКОМЕНДУЕМАЯ потребность
«мягкий дефицит» минус 300 =
2200 ккал/сут



Фенотип Ож

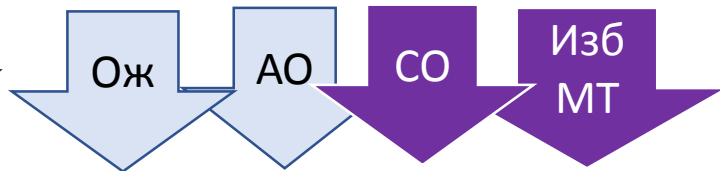
Рассчитанная энергетическая
потребность – 2200 ккал/сут.
РЕКОМЕНДУЕМАЯ потребность
«дефицит» минус 500 ккал =
1700 ккал/сут



Фенотип СО

Рассчитанная энергетическая
потребность – 2500 ккал/сут.
РЕКОМЕНДУЕМАЯ потребность
«дефицит» минус 500 ккал =
2000 ккал/сут

Укажите стрелкой
целевую программу
питания



Суточная потребность в энергии, ккал

ГРУППЫ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ

(грамм в день)

1600 1800 2000 2200 2400 2600 2800 3000

Овощи

(свекла, морковь, все
виды капуст,
болгарский перец,
помидоры, кабачки)

300 375 375 450 450 525 525 600

Фрукты и ягоды

(яблоко, груша,
цитрусовые, киви,
вишня, брусника)

225 225 300 300 300 300 375 375

Цельнозерновые

(сваренные крупы:
гречка, нешлифованный
рис, овёс, кукурузная,
ячневая; хлеб, хлебцы,
макароны и др.)

141 170 170 198 226 255 283 283

ГРУППЫ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ (грамм в день)	1600 ккал	Конкретные примеры
Овощи (свекла, морковь, все виды капуст, болгарский перец, помидоры, кабачки)	300	1 помидор (70г) + вареная свекла (100г) + тушеная капуста (120г)
Фрукты и ягоды (яблоко, груша, цитрусовые, киви, вишня, брусника)	225	свежемороженая вишня (50г) + груша (100г) + 2 мандарина (75г)
Цельнозерновые (сваренные крупы: гречка, нешлифованный рис, овёс, кукурузная, ячневая; хлеб, хлебцы, макароны и др.)	141	2 куса хлеба (70г) + гречневая каша на воде (71г)
Бобовые (сваренные фасоль, горох, нут, чечевица)	40	40г красной фасоли (чечевицы)
Орехи, семена (грецкий, миндаль, фундук, семя тыквы и подсолнечника)	16	грецкий орех в цельном или измельченном виде (10г) семя тыквы в салат (6г)
Нерафинированное растительное масло	22	5г – на завтрак к каше, 10г /7г на обед/ужин – в качестве заправки к овощам

Пример рациона на 1600ккал

ГРУППЫ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ (грамм в день)	1600 ккал	Конкретные примеры
Молочные продукты (творог 2-5%, йогурт, молоко, ряженка и др.)	400	творог (100г) + йогурт (125г) + сыр (40г) + молоко (155г)
Белковые продукты (приготовленное мясо, рыба, птица, белок яйца)	142	курица (70г) + рыба (72г) в термически обработанном виде
Резерв ккал на другие цели (ккал/день) (% от суточной энергоемкости системы питания)	100 6%	При необходимости можно позволить себе пищу с добавленным сахаром и жирами (кондитерские изделия, творожный сырок, восстановленные соки и др.) в объеме, равным 100 ккал (к примеру, пастила 30г)
Жидкость, минимальный объем (вода и несладкие напитки)	Для женщин: 1,0 – 1,2 л Для мужчин: 1,3 – 1,4 л	

ГРУППЫ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ (грамм в день)	2000 ккал	Конкретные примеры
Овощи (свекла, морковь, все виды капуст, болгарский перец, помидоры, кабачки)	375	Картофель в мундире (50г) + болгарский перец (100г) + капуста брокколи (150г) + редис/дайкон (75г)
Фрукты и ягоды (яблоко, груша, цитрусовые, киви, вишня, брусника)	300	Киви (100г) + малина замороженная/свежая (100г) + яблоко (100г)
Цельнозерновые (сваренные крупы: гречка, нешлифованный рис, овёс, кукурузная, ячневая; хлеб, хлебцы, макароны и др.)	170	1 кусок хлеба (30г) + кукурузная каша на воде (70г) + макароны al dente (70г)
Бобовые (сваренные фасоль, горох, нут, чечевица)	50	50 г стручковой фасоли (тушенной или на пару)
Орехи, семена (грецкий, миндаль, фундук, семя тыквы и подсолнечника)	20	Фундук (10г) кедровые орешки в салат (10г)
Нерафинированное растительное масло	27	10г – на завтрак к каше, 10г /7г на обед/ужин – в качестве заправки к овощам

Пример рациона на 2000ккал

ГРУППЫ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ (грамм в день)	2000 ккал	Конкретные примеры
Молочные продукты (творог 2-5%, йогурт, молоко, ряженка и др.)	420	творог 2-5% (100г) + кефир 1% (150г) + сыр (40г) + молоко (130г)
Белковые продукты (приготовленное мясо, рыба, птица, белок яйца)	200	Минтай (100г) + говядина (100г)
Резерв ккал на другие цели (ккал/день) (% от суточной энергоемкости системы питания)	240 12%	При необходимости можно позволить себе пищу с добавленным сахаром и жирами (кондитерские изделия, творожный сырок, восстановленные соки и др.) в объеме, равным 240 ккал (к примеру, сливочное масло 5 г + печенье 45 г)
Жидкость, минимальный объем (вода и несладкие напитки)		Для женщин: 1,0 – 1,2 л Для мужчин: 1,3 – 1,4 л



Акценты в программе: абдоминальное ожирение

Акценты при абдоминальном ожирении

Цель: Окружность талии менее 88см у женщин и менее 102 см у мужчин или отношение окружности талии к росту (ОТ/рост) менее 0,5

Термическая
обработка
продуктов:

- На пару
- Тушение
- Гриль
- Запекание
- Варка

Кулинарный
навык

Наличие
осознанности

Цельная пища

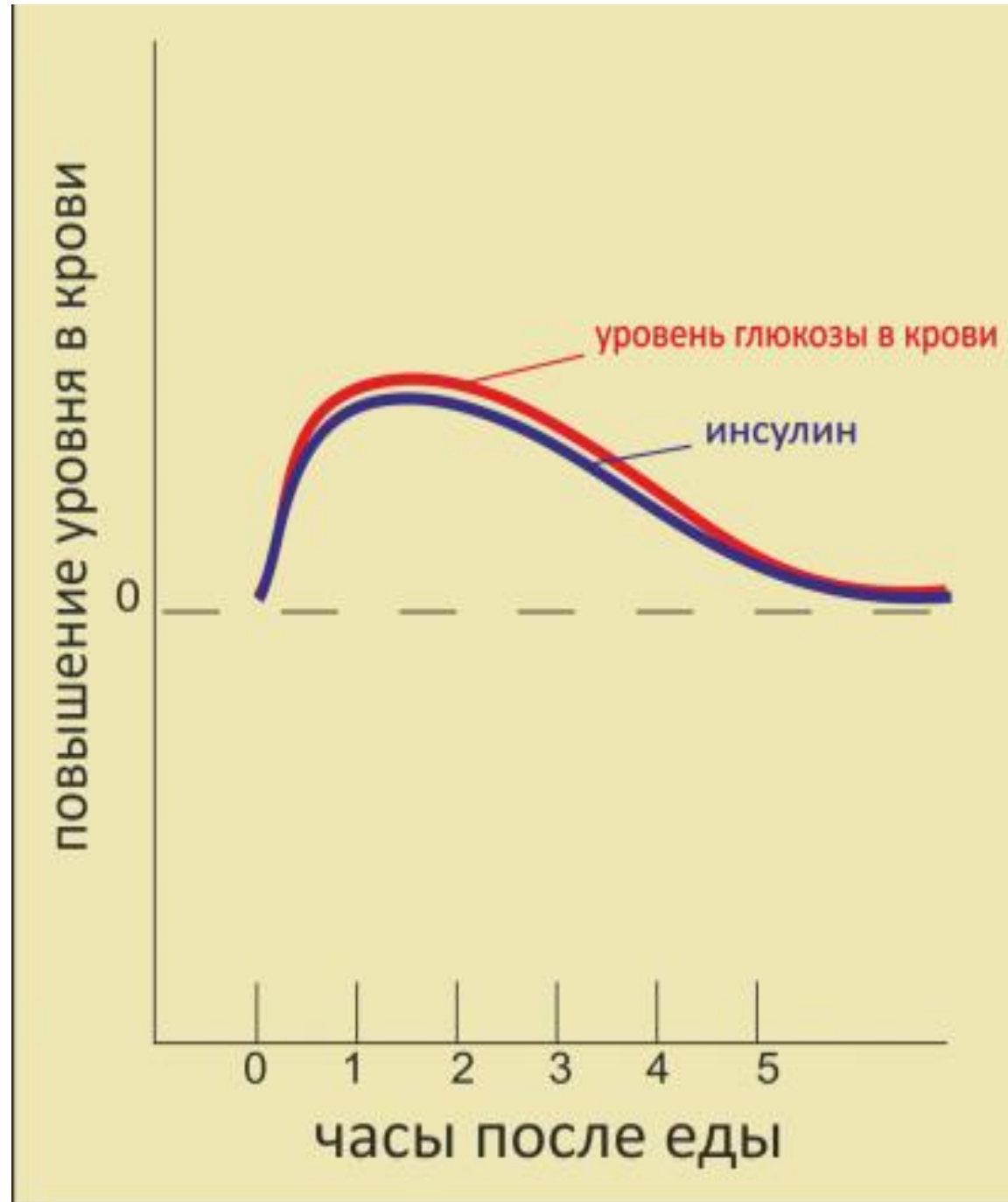
<15% от
суточной
калорийности

Продукты
глубокой
промыш-
ленной
переработки

● Овощи ● Фрукты ● Цельнозерновые ● Бобовые ● Орехи, Семена
● Нерафинированные масла

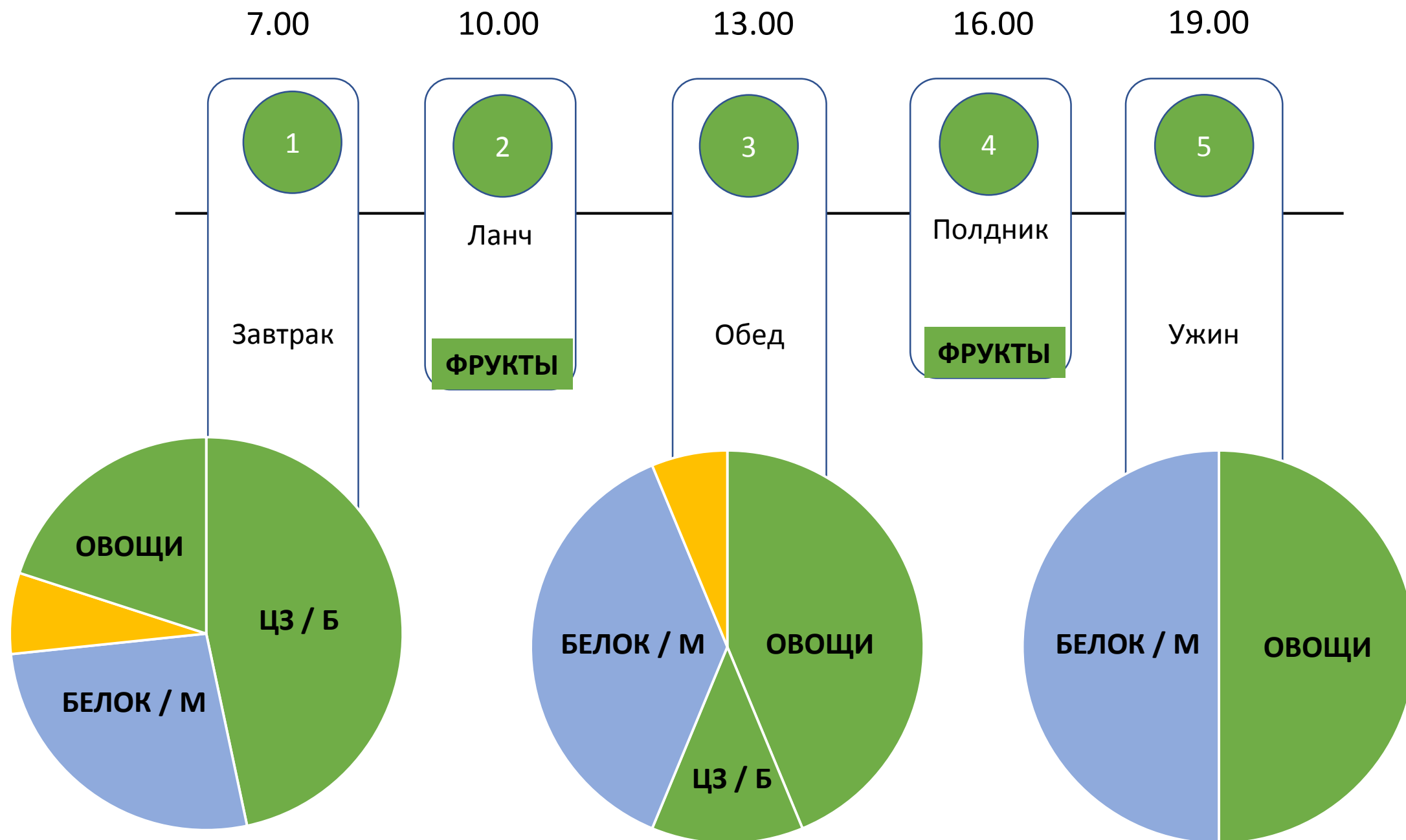
➡ Цель: Окружность талии менее 88см у женщин и менее 102 см у мужчин или
отношение окружности талии к росту (ОТ/рост) менее 0,5

Ужин - самый весочувствительный прием пищи

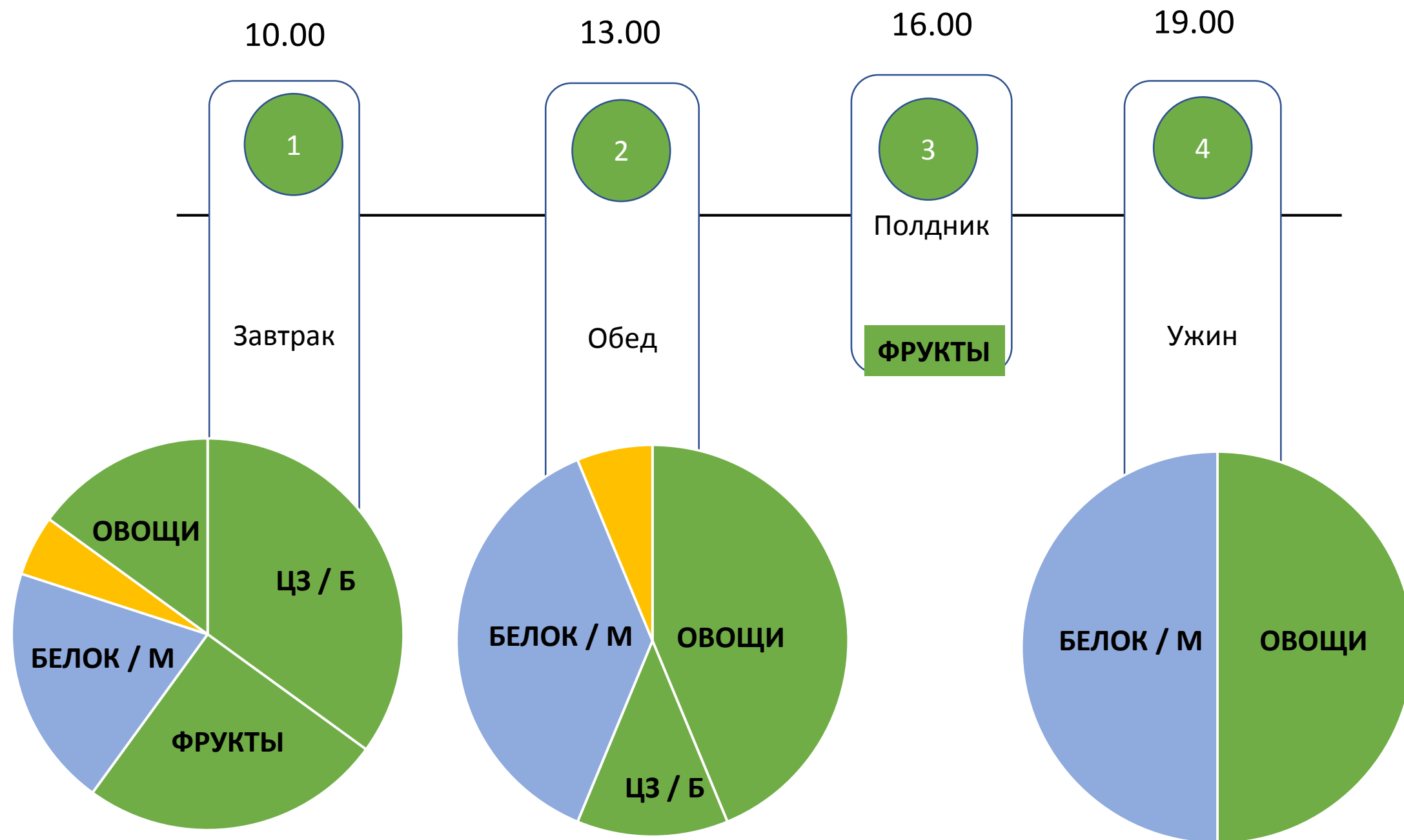


! последний прием пищи
за 3 – 4 ч до сна

5-разовый режим питания

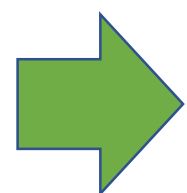


4-разовый режим питания





Акценты в программе: избыточная масса тела

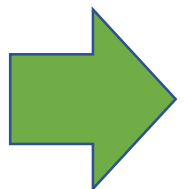


Цель: минус 5-10% от исходной массы тела в течение первых 3-6 месяцев; индекс массы тела (ИМТ) менее 25 кг/м²

Скрытые транс-жиры: умение распознать

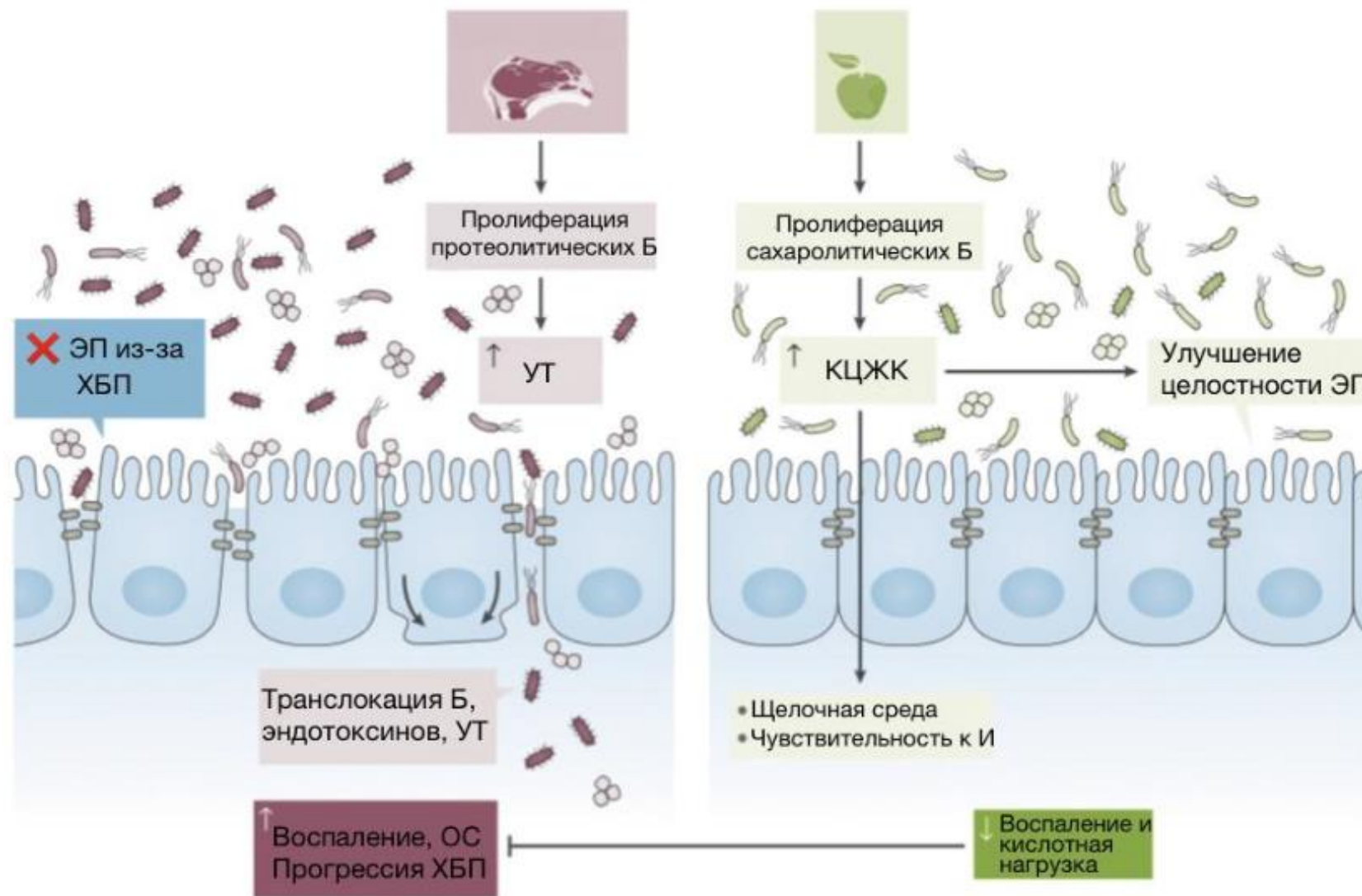
Указание в составе продукта:

- эквивалентов натурального жира,
- заменителей молочного жира,
- заменителей какао масла,
- кондитерского жира,
- спреда,
- растительных дегидрогенизированных масел,
- растительных масел без уточнения природы,
- маргарина,
- жиров специального назначения,
- комбижиров,
- периетифицированных масел,
- растительных сливок,
- топленых смесей,
- пальмового масла



Не следует употреблять в пищу!

Ключевые моменты о пищевых волокнах

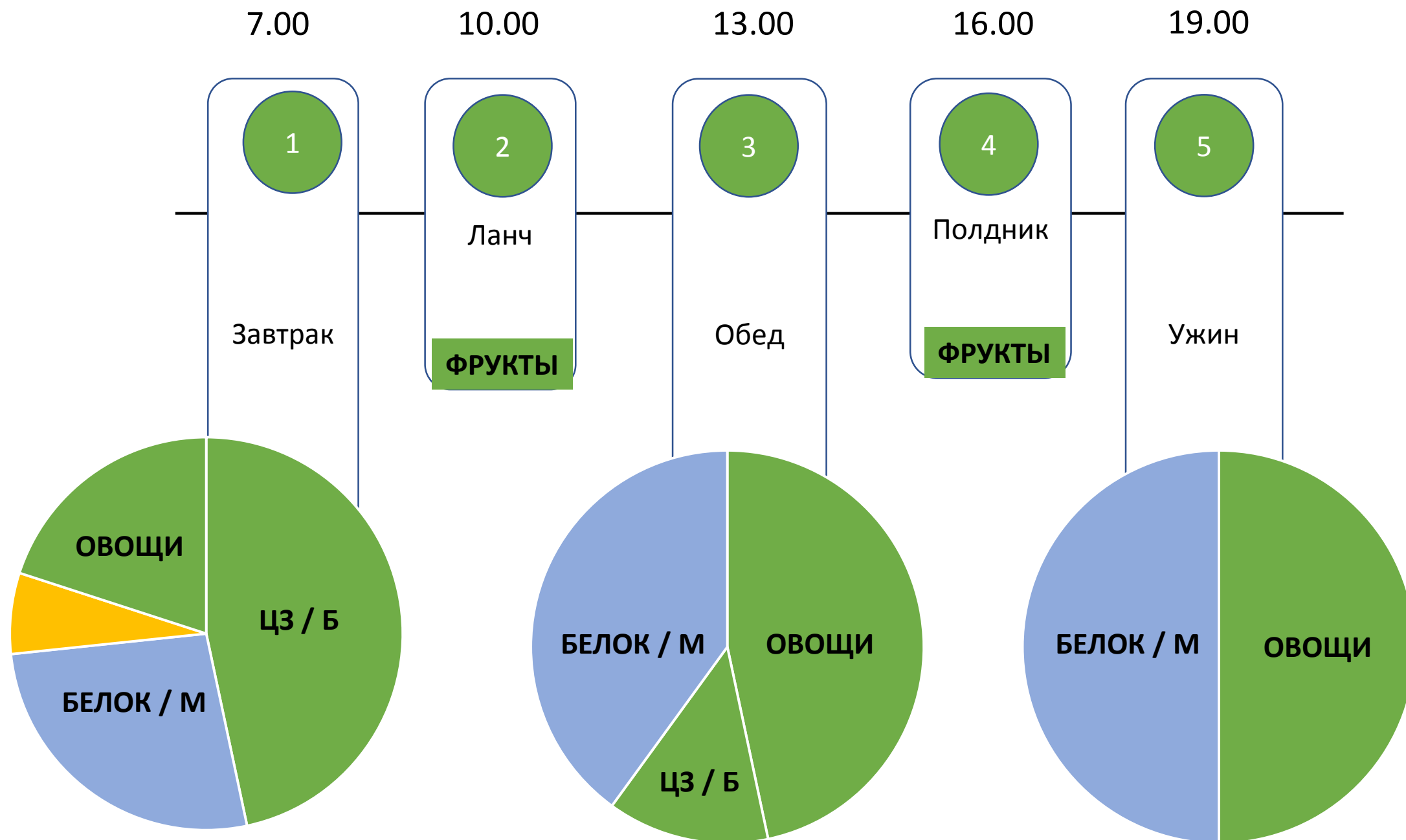


- неперевариваемая часть растительной пищи (в том числе клетчатка)
- важны для здоровья пищеварительной системы и регулярной работы кишечника
- помогают дольше чувствовать сытость, могут снижать уровень холестерина и сахара в крови
- снижают риск развития хронических заболеваний, включая рак кишечника
- большинство людей с избыточной массой тела не употребляют достаточного количества пищевых волокон
- употребление разнообразной растительной пищи поможет вам получать достаточное количество пищевых волокон ежедневно

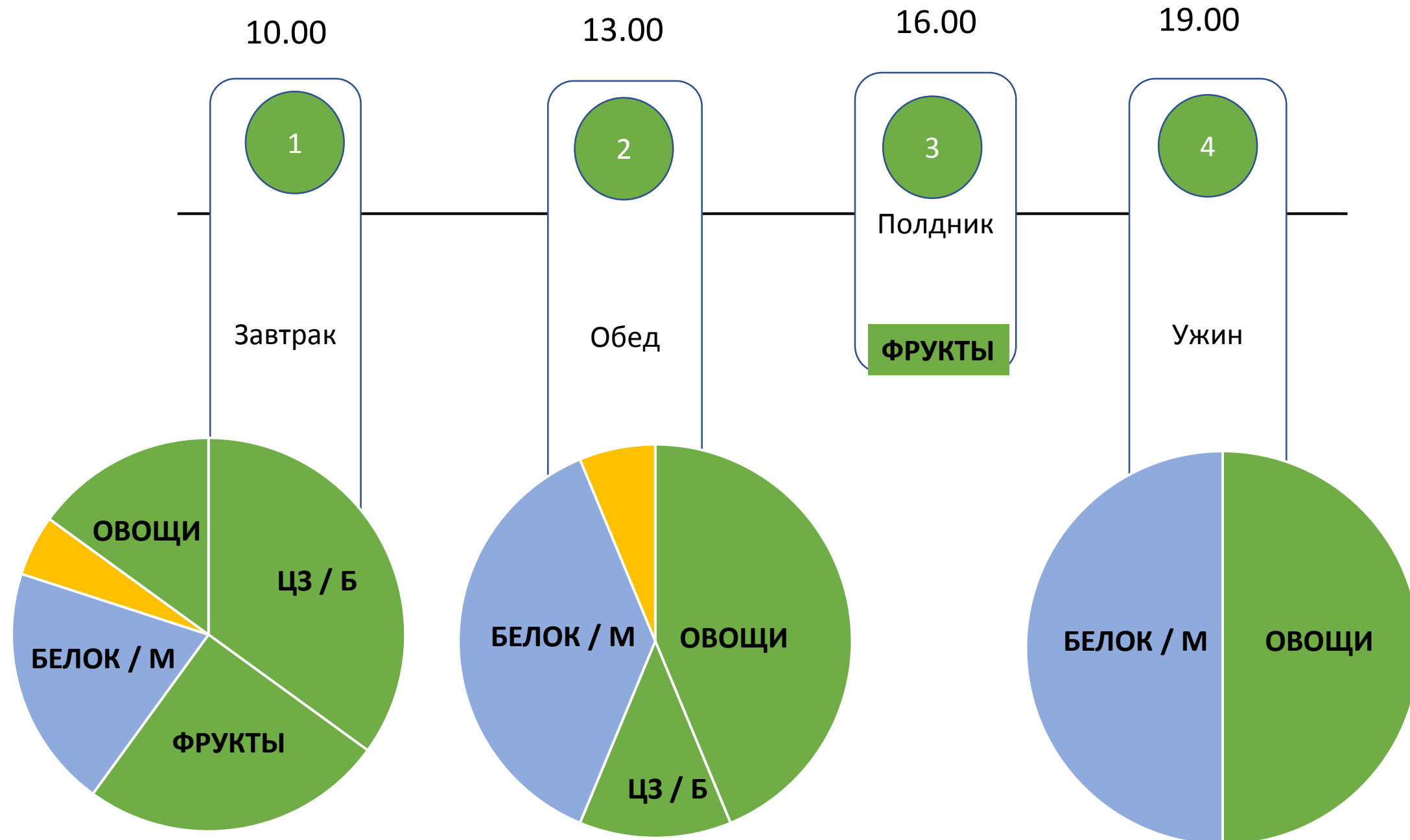
Здоровое питание – это больше, чем просто пища:

- Будьте осознанны в своих пищевых предпочтениях
- Уделяйте время приему пищи, замечайте, когда вы голодны и когда сыты
- Чаще готовьте домашнюю пищу; планируйте свой день и питание
- Наслаждайтесь своей культурой питания, и кулинарные традиции могут стать частью здорового питания
- Принимайте пищу вместе с другими людьми

5-разовый режим питания



4-разовый режим питания



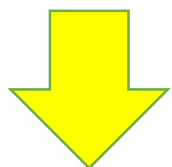


Акценты в программе: ожирение

- **Овощи**
- **Фрукты**
- **Цельнозерновые**
- **Бобовые**



Цельные
пищевые
продукты



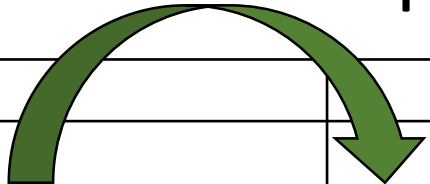
Снижение
углеводной
нагрузки

Снижение
жировой
квоты

- **Фаст-фуд**
- **Шоколад**
- **Сладкие газированные напитки**
- **Продукты с высоким содержанием сахара**

+	-
Орехи, семена <i>Штучный продукт</i> 16 – 24 г/день	Кондитерские изделия <i>с кондитерским жиром, заменителями масла какао, молочного жира и т.д.</i>
Растительные нерафинированные масла <i>2-3 разных видов (льняное, подсолнечное, оливковое)</i> 1 ст.л. на порцию салата	• Рафинированные масла, сливочное масло (5-10г в день утром) • Жареная пища
Рыба, в особенности <i>Морская, дикая, свежая/замороженная (лососевые, скумбрия, сельдь, терпуг)</i> 2 раза в неделю	• Рыба <i>соленая, копченая</i> • Переработанное промышленностью мясо <i>Сосиски, колбасы, сардельки</i>
Мясо птицы <i>без видимого жира, без кожи</i>	Красное мясо <i>2 раза в неделю по 100-120г термически обработанного</i>
Молочная продукция низкой жирности <i>Сыры твердые сорта (20-40г в день) Белый пресный сыр (60-80г в день)</i>	Ультрапереработанные продукты

Идеи замен привычной еды

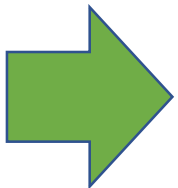


ЗАМЕНИТЕ это	НА ЭТО
Белый хлеб, булочки или бублики Мюсли и хлопья Крекеры и соленое печенье	✓ Цельнозерновые крупы и хлеб из муки грубого помола ✓ Простые хрустящие хлебцы из цельного зерна
Сливки Сметана	✓ Сыр моцарелла ✓ Натуральный или греческий йогурт
Мясо с видимым жиром или кожицей Мясные и рыбные котлеты в крошках или кляре Колбасы и сосиски	✓ Постные мясные блюда без кожи ✓ Мясное или рыбное филе без теста ✓ Нежирные сорта мяса
Сливочное масло, масло гхи, сало, пальмовое масло, топленый жир Кокосовые сливки, молоко Заправки на основе майонеза	✓ Нерафинированные растительные масла ✓ Заправки, приготовленные с использованием полиненасыщенных или мононенасыщенных масел, или заправки на основе лимонного сока, бальзамического уксуса или йогурта
Конфеты, печенье к чаю	Свежие/замороженные ягоды и фрукты

Сага о перекусах

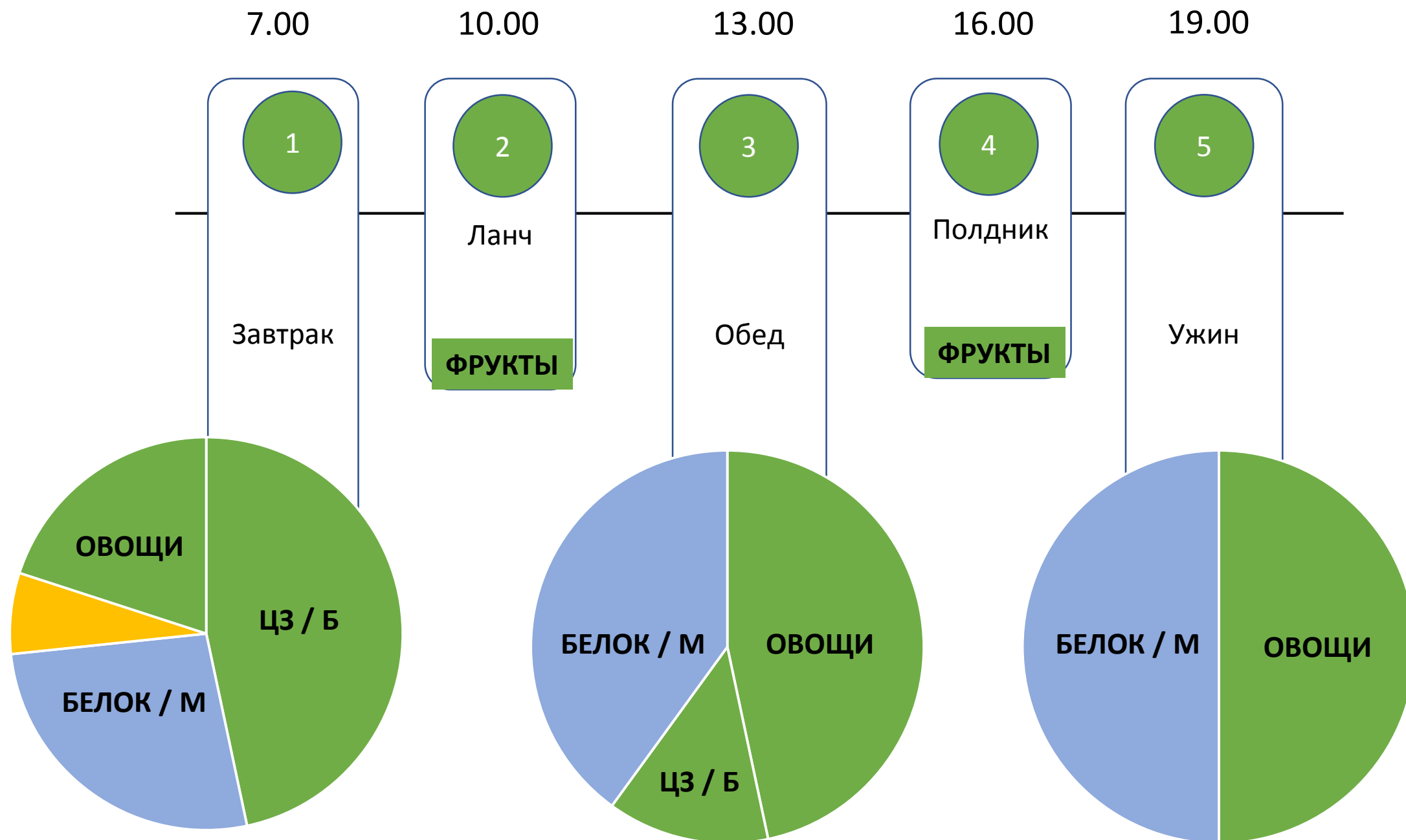
Иногда вам может понадобиться быстрый и удобный перекус, и вы выбираете готовый упакованный продукт. В таких ситуациях обратите внимание на информацию о питательной ценности, чтобы определить, является ли это здоровым выбором. В составе полезного «перекуса» должно быть:

- менее 1,5 г насыщенных жиров на 100 г
- более 3 г пищевых волокон на порцию
- менее 200 мг натрия на 100 г
- в основном цельные ингредиенты с минимальным количеством добавок
- **хорошее правило — стараться, чтобы порция не превышала 120 ккал.**

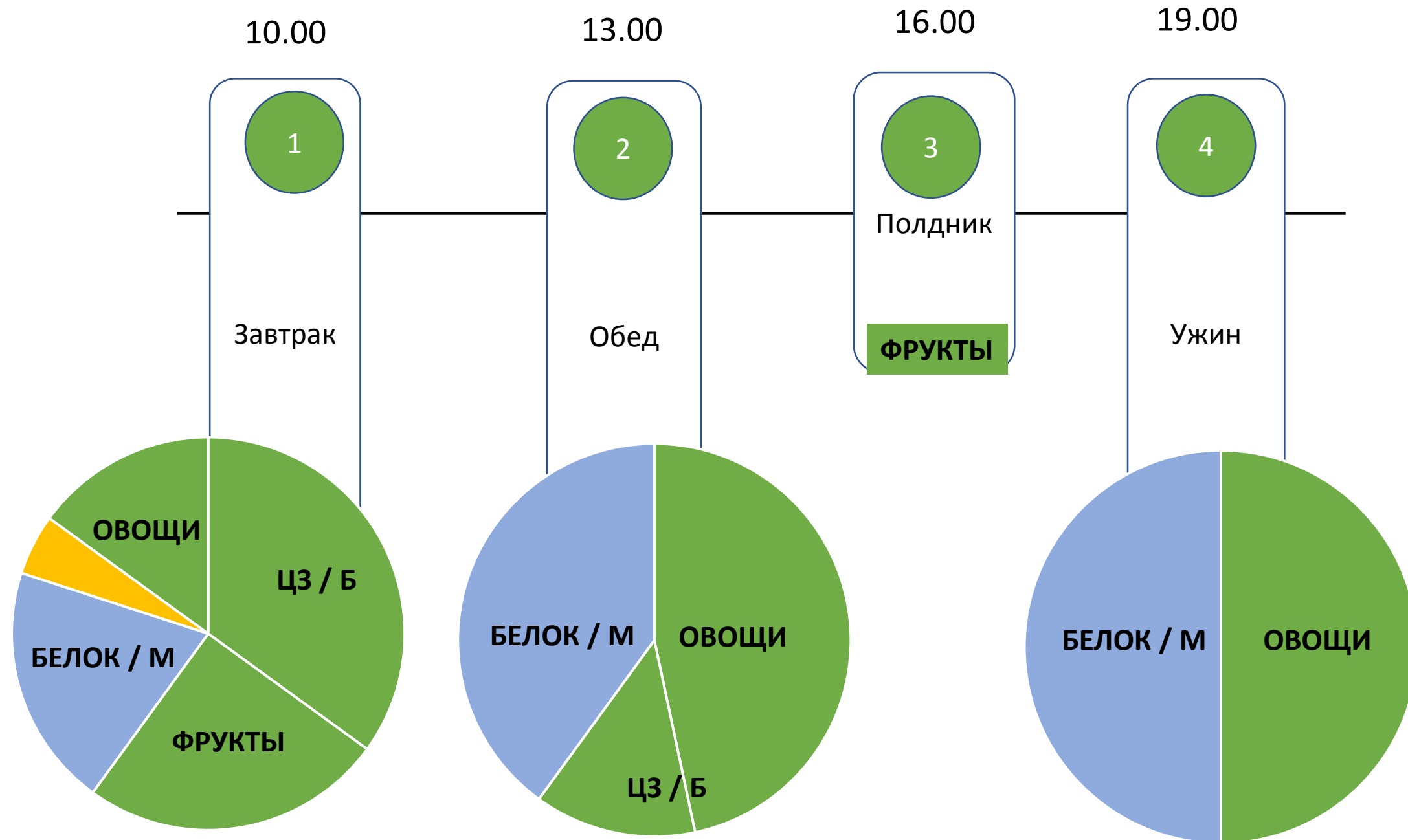


Цель: минус 5-10% от исходной массы тела в течение первых 3-6 месяцев

5-разовый режим питания

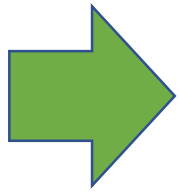


4-разовый режим питания





Акценты в программе: саркопеническое ожирение

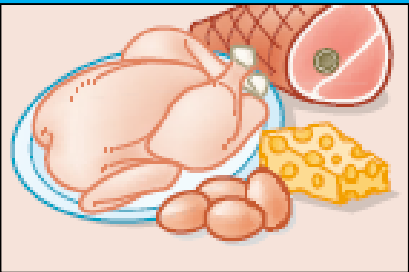
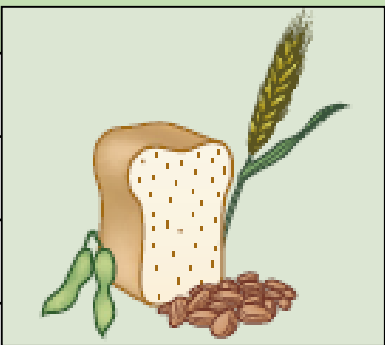


Цель: снижение жировой массы тела (минус 5-10% от исходной массы тела в течение первых 3-6 месяцев) и увеличение мышечного компонента по данным биоимпедансометрии

! Катаболизм мышечной массы

Ожирение

Системное воспаление

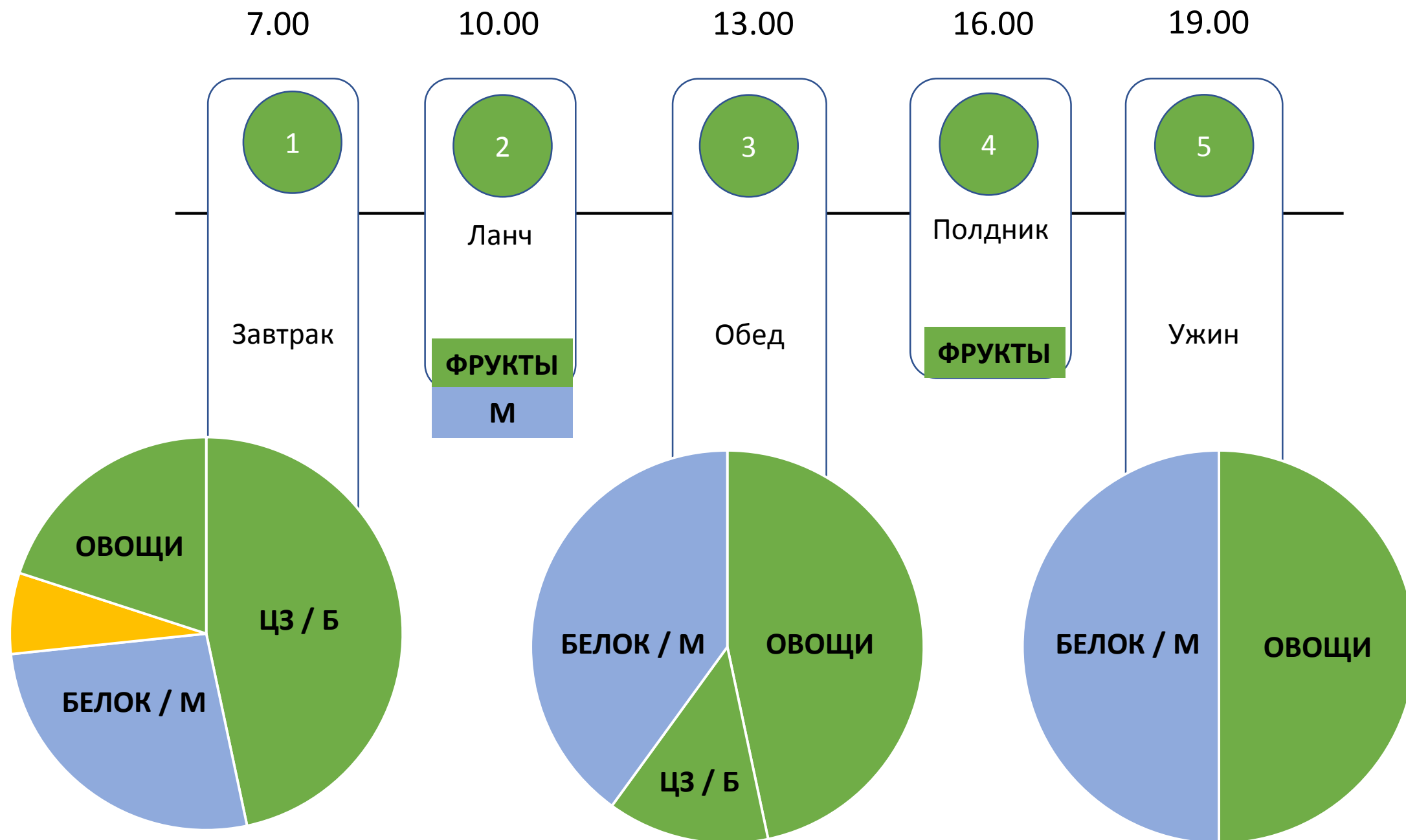
Белковые продукты, входящие в рацион		Масса продукта, в которой содержится 18-22 г белка (оптимально на 1 прием пищи)
Животные белки		
Мясо		100 г
Птица		100 г
Рыба		100 г
Морепродукты		130 г
Яйца		1 целое + 2 белка
Йогурт		200 мл
Сыр (моцарелла)		70 г
Растительные белки		
Бобовые		80 г
Цельнозерновые		180 г
Крупы		190 г
Крахмалистые овощи		1000 г
Хлеб		210 г

Для успешного лечения СО требуется употреблять белоксодержащие продукты в каждый прием пищи ежедневно из расчета 1,2 – 1,5 г белка на 1 кг идеальной массы тела.

Лейцин и бета-гидроксиметибутират

ПРОДУКТ	В ПОРЦИИ			В 1 Г БЕЛКА				
	ПОРЦИЯ	БЕЛОК	ВСАА	ЛЕЙЦИН	ИЗОЛЕЙЦИН	ВАЛИН	ВСАА	ЛЕЙЦИН
Куриное филе	170 г	36 г	6,6 г	2,9 г	1,8 г	1,9 г	0,18 г	0,08 г
Говяжий фарш (постный)	170 г	36 г	6,2 г	2,8 г	1,6 г	1,8 г	0,17 г	0,08 г
Тунец (консервы)	170 г	33 г	5,6 г	2,5 г	1,5 г	1,6 г	0,17 г	0,08 г
Лосось (дикий)	170 г	34 г	5,9 г	2,7 г	1,5 г	1,7 г	0,17 г	0,08 г
Говяжий стейк	170 г	36 г	6,2 г	2,8 г	1,6 г	1,8 г	0,17 г	0,08 г
Тилапия	170 г	34 г	5,9 г	2,7 г	1,6 г	1,6 г	0,17 г	0,08 г
Филе индейки	170 г	40 г	5,2 г	2,8 г	1,1 г	1,3 г	0,13 г	0,07 г
Яйцо (целое)	1 шт	6,3 г	1,3 г	0,54 г	0,3 г	0,4 г	0,21 г	0,09 г
Яичный белок	1 шт	3,6 г	0,8 г	0,3 г	0,2 г	0,3 г	0,23 г	0,09 г
Арахис	170 г	12 г	6,8 г	3,1 г	1,7 г	2 г	0,14 г	0,07 г

5-разовый режим питания





Шаблон для формирования индивидуальной программы здорового питания

ФИО пациента							
Возраст пациента (полных лет)							
Фенотип	Абдоминально е ожирение (+/-)	Избыточная масса тела (+/-)		Ожирение (+/-)		Саркопеническое ожирение (+/-)	
Обращения	Первое обращение	Дата	Через 6 мес.	Дата	Через 12 мес.	Дата	Целевой показатель
Суточная энергоёмкость пищевого рациона							



Недельный профиль питания

ГРУППЫ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ (грамм в день)	НЕДЕЛЬНЫЙ ПРОФИЛЬ ПИТАНИЯ							
	1600 ккал/ сут	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
Овощи	300	+	+					
Фрукты и ягоды	225		+					
Цельнозерновые (сваренные каши, хлеб, хлебцы, макароны и др.)	141	+	+					
Бобовые (сваренные фасоль, горох, нут, чечевица)	40		+					
Орехи, семена	16	+						
Нерафинированное растительное масло	22	+	+					
Молочные продукты (творог 2-5%, йогурт, молоко, ряженка и др.)	400	+	+					
Белковые продукты (приготовленное мясо, рыба, птица, белок яйца)	142	+	+					
Резерв ккал на другие цели (ккал/день) (% от суточной энергоемкости системы питания)	100 6%		+					
Жидкость, минимальный объем (вода и несладкие напитки)	Для женщин: 1,0 – 1,2 л Для мужчин: 1,3 – 1,4 л							



Принципы лечебного питания при ожирении

УТВЕРЖДАЮ:	УТВЕРЖДАЮ:
Президент Российской ассоциации эндокринологов, академик РАН	Президент Общества бариатрических хирургов, к.м.н.
 М.И. Дедов	 Н.С. Бордан
	
Клинические рекомендации	
Ожирение	
Кодирование по Международной статистической классификации болезней и проблем, связанных со здоровьем: E66.0/ E66.1/ E66.2/ E66.8/ E66.9	
Возрастная группа: взрослые	
Год утверждения: 2024	

- Не существует универсальной стратегии питания
- Степень снижения массы тела напрямую зависит от степени редукции энергетической ценности пищи
- Выбор врача зависит от состояния здоровья пациента, полиморбидности, вкусовых предпочтений, предыдущих опытов в изменении питания (метод проб и ошибок)
- Оценка эффективности: через 3-6мес минус 5-10% от исходной массы тела



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России

Наши контакты:



Москва, Петроверигский пер.,
д. 10, стр. 3



Москва, Китайгородский пр.,
д. 7



+7 (495) 790-71-72



vk.com/gnicpmru



www.gnicpm.ru



t.me/fgbunmictpm