



Дорогие друзья! Сегодня во Всемирный День борьбы с диабетом мы считаем необходимым напомнить о некоторых важных вещах об этой болезни.

Сахарный диабет очень широко распространенное заболевание, и многие не знают, что болезнь уже развивается. Кому следует быть начеку и что предпринять?

Во-первых, сахарный диабет наследуется. Если у ваших близких родственников – отца, матери, братьев и сестер - есть диабет, вам следует регулярно проверять уровень глюкозы крови натощак. Этот показатель не должен превышать 5,5 ммоль/л.

Во-вторых, риск развития сахарного диабета 2 типа очень четко связан с избыточной массой тела и ожирением.



Если индекс массы тела (ИМТ = $\frac{\text{Масса тела (кг)}}{(\text{Рост(м)})^2}$) выше 25 – это звоночек о том, что это нехорошо и опасно не только для юбки или джинсов, но и для здоровья. Мы также рекомендуем взять сантиметровую ленту и измерить объем талии. И если он больше 90 см, то

вам нужно выбрать любой вид физической активности, удобную обувь и одежду, хорошую компанию и получать от этого удовольствие. 2.5-3 часа в неделю хорошей физической активности (до легкой усталости!) – это должно стать вашей здоровой привычкой. И поменяйте питание. Потребляйте в пищу больше овощей, фруктов, замените сладости на орешки. Снижение веса – это вопрос простого счета. Читать этикетки, смотреть программы калоража готовых блюд. Это «приход». И шагомер для «расхода» (как минимум) или часы и минуты физической активности с пересчетом в калории. Это все сейчас вполне доступно. Только так вы сможете успешно снизить вес. Уверяем вас, многие, начав читать и считать, сделают много удивительных открытий.

Если вы приняли правильное нужное решение снизить вес и тем самым уменьшить риск развития диабета, ставьте краткосрочные цели! Минус 3 килограмма за месяц- не надо больше. Но ни шагу назад! И непременно порадуйте себя - вы герой и заслуживаете награды! Сегодня моя пациентка сказала, что похудела за лето на 10 кг, и у нее нормализовался уровень глюкозы крови. Следуйте таким примерам и будьте здоровы!

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



ОГРАНИЧЕНИЕ

Жиров

сливочного масла, сала, жирного мяса и птицы, жирных молочных продуктов

Сладостей,

в том числе сладких газированных напитков

Поваренной соли

(менее 5 грамм в сутки); не досаливайте готовую пищу, избегайте соленых продуктов

Алкоголя

потребление в сутки не более 50 мл крепких напитков для мужчин и 25 мл для женщин



Питание должно соответствовать принципу энергетического равновесия: если человек потребляет больше калорий, чем расходует, развивается ожирение

Питание должно быть разнообразным, умеренным и сбалансированным (55-60% углеводы, 10-15% — белки и 15-30% — жиры)

Важна не диета, а ежедневный выбор в пользу продуктов и принципов здорового питания

РЕКОМЕНДУЮТСЯ

Ежедневно зерновые продукты: хлеб из муки грубого помола, овсянка, гречка, рис, пшеница, макароны

500 грамм и более овощей, фруктов и ягод в день

Рыба, особенно жирная, 2-3 раза в неделю

Фасоль, чечевица, горох, грибы, соевые продукты, орехи

Нежирное мясо и птица, нежирные молочные продукты

Растительные масла для заправки салатов и приготовления пищи

Жидкости (не сладкие) не менее 1,5 литров в день

Запекание и отваривание продуктов, вместо жарения



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральный центр здоровья
ФГБУ ГИИЦ Профилактической медицины
Минздрава России, Москва

ВОЗМОЖНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ДЕТСКОГО ОЖИРЕНИЯ



Психология

- Низкая самооценка
- Депрессия

Дыхательная система

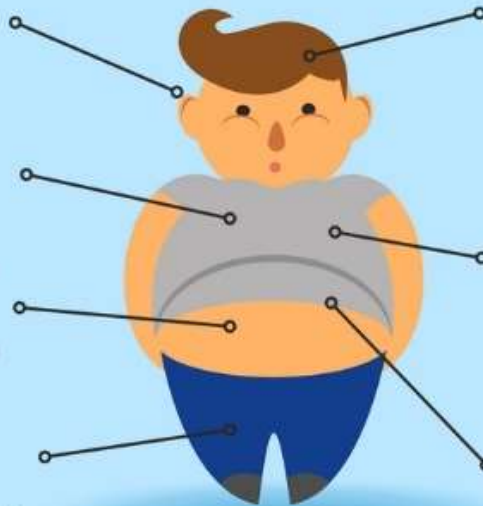
- Астма
- Одышка при любой физ. нагрузке

Пищеварительная система

- Образование камней в желчном пузыре
- Расстройство пищеварения

Кости и мышцы

- Плоскостопие
- Юношеский эпифизеолиз бедренной кости
- Увеличение хрупкости костей



Нервная система

- Внутричерепная гипертензия

Сердечно-сосудистая система

- Артериальная гипертензия
- Нарушение свертываемости крови
- Нарушение липидного состава
- Воспалительные заболевания сердца

Эндокринная система

- Диабет 2-го типа

СТЕПЕНИ ОЖИРЕНИЯ

IMT – индекс массы тела.

$$I = m / h^2$$

где *m* – масса тела в кг,
h – рост в метрах.

WHR (waist-to-hip ratio) – соотношение **окружность талии / окружность таза**. Индекс, характеризующий степень накопления жира вокруг внутренних органов.

Окружность талии измеряется на уровне пупка, окружность таза – в самом широком месте.

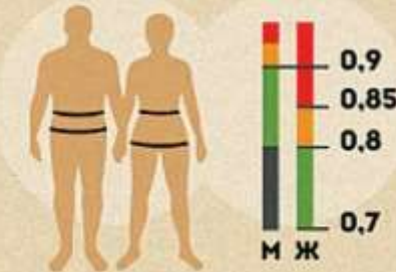


Избыточная масса
(предожирение)

Ожирение первой степени

Ожирение второй степени

Ожирение третьей степени
(морбидное)



АБДОМИНАЛЬНОЕ ОЖИРЕНИЕ:

WHR у мужчин **более 0,9**, у женщин – **более 0,85** (соответствует IMT более 30).

НОРМА – **менее 0,8** для женщин и **менее 0,9** для мужчин.

ОПТИМАЛЬНЫМИ признаны **0,7** для женщин и **0,9** для мужчин.



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ / ДЛЯ ЧЕГО ВАМ ЭТО НУЖНО?

ЗАДУМАЙТЕСЬ О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ – ЭТО ВЫГОДНО!

На время и деньги, потраченные на усовершенствование рациона, Вы получаете акции самого доходного в мире предприятия – своего организма.

Неправильно питаясь, Вы лишаете себя иммунитета и гармоничного телосложения, получаете взамен проблемы со здоровьем, преждевременное старение и высокий риск ранней смерти.

2 ОСНОВНЫХ ПРИНЦИПА: их соблюдение – неотъемлемая часть здорового образа жизни!



1 Принцип / Энергетический баланс

Первый, основной и самый простой принцип здорового питания – это соответствие между энергией, которую человек получает с пищей, и энергией, которую он тратит. Ключевая роль принадлежит жиру, углеводам и белкам. Виссать, исключая калорийно бедные, которые Вы собираетесь съесть, можно двумя способами – проанализировать формулу или подсчитать самостоятельно.

Масса тела – главный индикатор энергетического баланса

А все зависит от количества калорий, которое вы расходуете, и калорийности пищи. Энергетический баланс зависит от Вашего роста, веса, возраста, пола, уровня активности и общей физической формы. Но можно сделать вывод о состоянии здоровья по размеру окружности талии и окружности бедра.

Однако Ваш вес – очень чувствительная реакция, реагирующая на любые изменения. Главной реакцией на избыток или недостаток калорийности пищи является изменение его массы.

Одним из важных индикаторов здоровья является соотношение IMT. Чтобы подсчитать IMT, нужно свой вес и возвести его в квадрат своего роста в метрах:

$$IMT = \frac{\text{масса тела, кг}}{\text{рост}^2, \text{ м}}$$

! Если индекс IMT от 18,5 до 25, то вы в норме и можете продолжать заниматься спортом.
 ! IMT выше 25 говорит о избыточном весе. Это не страшно, если вы ведете активный образ жизни и занимаетесь спортом.
 ! IMT от 30 до 35 – признак избыточного веса. Стоит задуматься о том, чтобы изменить свой рацион и начать заниматься спортом.
 ! IMT от 35 до 40 – признак ожирения. Стоит задуматься о том, чтобы изменить свой рацион и начать заниматься спортом.

2 Принцип / Разнообразие

Второй принцип здорового питания связан с разнообразием состава употребляемой пищи. Разнообразие должно соответствовать его физиологическим потребностям в биологически активных веществах: витаминах и минералах.

Эти вещества организм человека не может вырабатывать самостоятельно и получает из пищи. Именно поэтому важно получать с пищей каждый день.

Разные источники веществ содержатся в разных группах продуктов. Так, например, кальций и витамин D содержатся в молочных продуктах, железо – в мясе, витамин С – в овощах и фруктах, витамин Р – в злаках, бобовых и орехах.

Если из одной группы продуктов или одной группы продуктов вы получаете недостаточное количество веществ, то это может негативно сказаться на здоровье.

Чего и сколько должно быть в Вашем ежедневном рационе

Более всего в Вашем рационе должно быть растительных продуктов – 4-8 порций. Это злаки, овощи, зерновые изделия, соевые изделия.

Во второй половине рациона должны быть овощи и фрукты. Их норма составляет от 5 до 8 порций, которые соответствуют:



Отправляясь в супермаркет за продуктами, следите, чтобы соотношение разных групп занимало по объему доли, соответствующие доли в приведенной диаграмме.

10 шагов к здоровому питанию

1. ВНОСИТЕ РАЗНООБРАЗИЕ в свой рацион.
2. ВОЗЬМИТЕ В ПРИВЫЧКУ СЛЕДИТЬ ЗА ВЕСОМ тела, контролируя его. Контроль веса – залог успешной диеты и здоровья.
3. ПОСТАРАЙТЕСЬ СОРБАТИТЬ ПОРЦИИ, если место в тарелке не позволяет, используйте тарелку меньшего диаметра.
4. СТАРАЙТЕСЬ ЕСТЬ МЕДЛЕННО, не пережевывая пищу на ходу.
5. НЕ ОТКАЗЫВАЙТЕСЬ СРАЗУ от какого-либо вида продукта, замените свой рацион постепенно.
6. ВВЕДИТЕ В СВОЙ РАЦИОН как можно больше продуктов, богатых клетчаткой: это злаки, овощи и фрукты, орехи и другие растительные продукты.
7. СНИЖАЙТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ЖИРОВ, старайтесь использовать маргарин при приготовлении пищи.
8. ОГРАНИЧЬТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ чистой соли.
9. ОГРАНИЧЬТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ алкоголя и напитков, содержащих кофеин: кофе, крепкий чай, энергетики.
10. ИЩЕТЕ ПОДРОБНЕЕ информацию о здоровом питании, читайте журналы, смотрите сайты.

КЛЕТЧАЧКА – ЭТО НЕ БАЛЛАСТ, А НЕОБХОДИМЫЙ КОМПОНЕНТ РАЦИОНА

КРОМЕ БЕЛКОВ, УГЛЕВОДОВ И ЖИРОВ ЧЕЛОВЕЧЕСКОМУ ОРГАНИЗМУ НЕОБХОДИМЫ ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА

Пищевые волокна (целлюлоза, пектин и др.) составляют основную часть растительной пищи – овощей, фруктов, орехов и бобовых – не перевариваются пищеварительной системой человека. Однако в желудочно-кишечном тракте они способны частично усваиваться и оказывают благоприятное воздействие на пищеварение и обмен веществ. Многие виды клетчатки содержатся в злаках, фруктах, овощах и зерновых изделиях, соевых продуктах и орехах.

Зрелый человек может ориентироваться на IMT. Недостаток или избыток веса ребенка должен диагностировать врач!



УЗНАЙ БОЛЬШЕ НАК ВПЫТ ЗДОРОВИМ
www.takzdorovo.ru
8 800 200 0 200
Дать шанс здоровью! Живить только так!





ТИПЫ ОЖИРЕНИЯ И ИХ ОСЛОЖНЕНИЯ

ЭПИДЕМИЯ ОЖИРЕНИЯ

Одно из самых часто встречаемых хронических заболеваний в мире – ожирение. Его распространенность настолько велика, что приобрела характер пандемической эпидемии.

По данным ВОЗ, опубликованным в 2010, **около 1,7 млрд человек на планете имеют избыточную массу тела или ожирение**. Еще больше встречается в США, Японии и Китае; лидирует по количеству ожиревших людей в мире – США. 14% взрослого населения в этой стране имеет избыточную массу тела и 27% – ожирение.

СИТУАЦИЯ В РОССИИ

Результаты эпидемиологических исследований, проведенных в России, позволяют предположить, что в нашей стране **не менее 50% трудоспособного населения нашей страны имеет избыточную массу тела и 30% – ожирение.**

ЧТО ТАКОЕ ОЖИРЕНИЕ? ОСЛОЖНЕНИЯ на системы и органы человека

Ожирение – это избыточное отложение жира в подкожной клетчатке и других тканях организма.

Для того чтобы сделать степень ожирения, судят по индексу массы тела (ИМТ), который определяется, как отношение массы тела к квадрату роста (в м).

$$ИМТ = \frac{\text{масса тела, кг}}{\text{рост}^2, \text{ м}}$$

Нормальный ИМТ лежит в пределах 18,5–24,9. **Избыточным** считается вес при ИМТ от 25 до 29,9. **Ожирение I степени:** ИМТ от 30 до 34,9 единиц. **Ожирение II степени:** ИМТ от 35 до 39,9 единиц. **Ожирение III степени:** ИМТ от 40 единиц и выше.



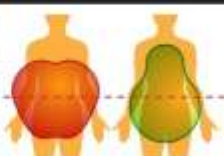
КЛАССИФИКАЦИЯ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЫ ТЕЛА И ОЖИРЕНИЯ

Классификация	ИМТ (кг/м ²)	Риск сопутствующих заболеваний
Недостаточная масса тела	< 18,5	Высокий для сердечно-сосудистых заболеваний, остеопороза, гипотиреоза, анорексии
Нормальная масса тела	18,5–24,9	Обычный
Избыточная масса тела	25,0–29,9	Повышенный
Ожирение I ст.	30,0–34,9	Высокий
Ожирение II ст.	35,0–39,9	Очень высокий
Ожирение III ст.	≥ 40,0	Чрезвычайно высокий

ТИПЫ ОЖИРЕНИЯ

«Мужской». Висит над талией, ожирение распространено по бокам. Ожирение имеет тенденцию к увеличению объема талии, преимущественно за счет живота, бедер, груди и плечевой области (отложение жира в плечах и на груди).

«Женский». Висит над талией, ожирение распространено по бокам. В основном, ожирение имеет тенденцию к увеличению объема бедер и ягодиц. Преимущественно отложение жира над грудью, на животе.



ОПАСНОСТЬ ТАЛИИ И РИСК РАЗВИТИЯ ОСЛОЖНЕНИЙ

Пол/возраст	Дополнительно	Масса талии
Мужчины	> 94 см	> 102 см
Женщины	> 88 см	> 88 см

НАИБОЛЕЕ ОПАСНЫМ на всех других типах ожирения является **тип «брюшко»**, так как ожирение этого типа оказывает негативное влияние на организм человека **внутренне** (артерии, разрыв кровеносных сосудов в сердце и области тела человека).

1 / Сердечно-сосудистая система

Ожирение приводит к тому, что сердце работает в режиме перегрузки. Происходит увеличение жира вокруг сердца и в стенках коронарных сосудов. Постепенно снижается эластичность стенок сосудов, уменьшается просвет артерий и вен, развивается гипертоническая болезнь, повышается риск развития инфаркта миокарда и инсульта.

2 / Дыхательная система

Лишняя клетчатка «перекрывает» дыхательные пути, и дыхание становится затрудненным. Это приводит к тому, что человек испытывает недостаток кислорода. Это приводит к тому, что человек испытывает недостаток кислорода. Это приводит к тому, что человек испытывает недостаток кислорода.

3 / Желудочно-кишечная система

Ожирение приводит к тому, что желудок работает в режиме перегрузки. Это приводит к тому, что человек испытывает недостаток кислорода. Это приводит к тому, что человек испытывает недостаток кислорода.

4 / Выделительная система

Ожирение приводит к тому, что почки работают в режиме перегрузки. Это приводит к тому, что человек испытывает недостаток кислорода. Это приводит к тому, что человек испытывает недостаток кислорода.

5 / Кровеносная система

Ожирение приводит к тому, что кровь работает в режиме перегрузки. Это приводит к тому, что человек испытывает недостаток кислорода. Это приводит к тому, что человек испытывает недостаток кислорода.

6 / Эндокринная система

Ожирение приводит к тому, что гормоны работают в режиме перегрузки. Это приводит к тому, что человек испытывает недостаток кислорода. Это приводит к тому, что человек испытывает недостаток кислорода.



КАК БОРОТЬСЯ С ОЖИРЕНИЕМ

Прежде всего, необходимо изменить образ жизни. Это означает, что человек должен заниматься спортом, правильно питаться и избегать стрессов.

Прежде всего, необходимо изменить образ жизни. Это означает, что человек должен заниматься спортом, правильно питаться и избегать стрессов.

Прежде всего, необходимо изменить образ жизни. Это означает, что человек должен заниматься спортом, правильно питаться и избегать стрессов.

УЗНАЙ БОЛЬШЕ КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ
www.zdorovye.gov.ru
8 800 200 0 200
 Детские консультации
 Амбулатория