

Городской Центр здоровья
ГУ «Минский городской центр
гигиены и эпидемиологии»



Правильное питание – основа вашего здоровья



городской Центр здоровья-
Кавриго Снежана
Викторовна

ЗНАЧЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Рациональное питание является неотъемлемой частью здорового образа жизни, основные правила которого должны закладываться с самого детства и придерживаться которых необходимо в течение всей жизни.



Кусок хлеба насущного является, был и остается одной из самых важных проблем жизни, источником страданий, иногда удовлетворения, в руках врача - могучим средством лечения, в руках неведующих - причиной заболевания.

И. П. Павлов.

- Существуют доказательства, что имеется определенная взаимосвязь между питанием и некоторыми неинфекционными хроническими заболеваниями:

Сердечно-сосудистые заболевания

Ожирение (метаболический синдром)

Онкологические заболевания

Сахарный диабет

Подагра

Желчекаменная болезнь

Холецистит

Панкреатит

Нефролитиаз

Хронические заболевания и метаболическое здоровье

● Где именно скрываются риски

- **Скрытая соль:** Хлеб и выпечка (один из главных источников соли в рационе), готовые супы, полуфабрикаты, консервированные овощи, соусы, фастфуд. ВОЗ рекомендует потреблять **менее 5 г соли в сутки**
- **Скрытый сахар:** Соусы (кетчуп, барбекю), консервированная кукуруза/горошек, обезжиренные молочные продукты (йогурты, творожные пасты), «полезные» батончики, сухие завтраки. Эксперты рекомендуют ограничить свободные сахара **до <10% (а лучше <5%)** от суточной калорийности

Хронические заболевания и метаболическое здоровье

Алгоритм действий врача

- **Оценка статуса:** Измерение ИМТ, окружности талии (ОТ) и артериального давления (АД).
- **Анкетирование:** Быстрый опрос по триггерным продуктам (переработанное мясо, сладкие напитки, соусы).
- **Обучение «на лету» (Краткое профилактическое консультирование):**
 - Дать пациенту базовое правило чтения этикеток: обращать внимание на альтернативные названия сахара (мальтодекстрин, декстроза, инвертный сироп, концентрат фруктового сока) и количество натрия (соли) на 100 г продукта.
 - Посоветовать убрать солонку со стола и заменить соль специями/травами.
 - Посоветовать заменить жидкие калории (сладкие напитки) на чистую воду.
- **Маршрутизация:** При выявлении выраженных рисков или признаков метаболических нарушений — направление на биохимический анализ крови (глюкоза, липидный профиль, мочева кислота) и, при необходимости, к профильным специалистам (эндокринологу, диетологу).

Профилактика сердечно-сосудистых катастроф: доказательная база Средиземноморской и DASH-диет

СРЕДИЗЕМНОМОРСКАЯ ДИЕТА



Доказательная база

- **Исследование PREDIMED:** Крупнейшее проспективное рандомизированное исследование показало, что средиземноморская диета, обогащенная оливковым маслом или орехами, снижает риск основных сердечно-сосудистых осложнений (инфаркта, инсульта, смерти от сердечно-сосудистых причин) примерно на 30% у людей с высоким риском
- **Сосудистые эффекты:** Систематические обзоры и данные научных центров (например, НМИЦ терапии и профилактической медицины) подтверждают, что этот тип питания эффективно замедляет прогрессирование атеросклероза (включая атеросклероз сонных артерий) и улучшает липидный профиль

- **Ключевые принципы**
- **Основа рациона:** Овощи, фрукты, цельные злаки, бобовые и орехи.
- **Главный источник жиров:** Нерафинированное оливковое масло первого отжима (extra virgin).
- **Белок:** Регулярное употребление рыбы и морепродуктов (несколько раз в неделю), умеренное количество птицы, яиц и кисломолочных продуктов.
- **Ограничения:** Красное мясо, сладости, продукты глубокой переработки и трансжиры сводятся к минимуму.



DASH-диета



Доказательная база

- **Снижение давления:** Многочисленные клинические испытания доказывают, что соблюдение DASH-диеты достоверно снижает систолическое артериальное давление (в среднем на 5–6 мм рт. ст. на стандартном варианте и сильнее при ограничении соли), что напрямую снижает нагрузку на сосуды.
- **Профилактика катастроф:** Метаанализы подтверждают уменьшение рисков развития гипертонии, ишемической болезни сердца, инсультов, сахарного диабета 2-го типа и метаболического синдрома.

- **Ключевые принципы**
- **Контроль натрия:** Ограничение соли. Стандартный вариант — до 2300 мг натрия в день (около 1 чайной ложки соли, 5 г), строгий — до 1500 мг
- **Минеральный баланс:** Высокое содержание калия, магния и кальция за счет большого количества зелени, овощей, фруктов и нежирной молочной продукции
- **Источники углеводов и белков:** Цельнозерновые крупы, бобовые, нежирное мясо, птица и рыба
- **Исключение:** Полуфабрикаты, колбасы, консервы, фастфуд, магазинные соусы и сладости, содержащие скрытую соль и насыщенные жиры



Общее

- Обе диеты делают упор на цельные растительные продукты, клетчатку, полезные ненасыщенные жиры и отказ от «пищевого мусора» (трансжиров, избытка сахара и переработанного мяса).



Различия

- **Отличия:** DASH жестче регламентирует количество соли и объем нежирных молочных продуктов, тогда как Средиземноморская диета более гибкая в отношении соли, но уделяет первостепенное внимание оливковому маслу и рыбе.
- **Медицинская осторожность:** Из-за высокого содержания калия и фосфора в овощах, фруктах и орехах DASH-диету с *осторожностью стоит применять* людям с тяжелыми хроническими заболеваниями почек. Перед резким изменением рациона рекомендуется проконсультироваться с врачом.

Развенчание популярных диетических мифов

- Риски для желудочно-кишечного тракта (ЖКТ)
- Атрофия слизистой оболочки и ворсинок кишечника
- Синдром повышенной эпителиальной проницаемости («дырявый кишечник»).
Гипоацидность и рефлюкс
- Уничтожение микробиома

Риски для желчного пузыря

- Застой желчи (холестаз)
- Экскреция холестерина
- Риск острого холецистита

Риски для почек

- Гиперфилтрация и перегрузка азотистыми шлаками
- Оксалатная нефропатия (камни в почках)
- Метаболический ацидоз

Чек-лист: как специалисту вести диалог с жертвами агрессивного маркетинга

- Смещайте фокус с «визуала» на физиологию
- Апеллируйте к закону адаптивного термогенеза
- Используйте лабораторные маркеры как аргумент
- Разоблачайте псевдотермины

Метод «Гарвардской тарелки»

- **Минута 1:**
Визуализация и
главный принцип

Предложите клиенту представить его стандартную обеденную тарелку (диаметром около 22–24 см). Мысленно делим её пополам, а затем одну из половин — ещё раз пополам.



Схема деления гарвардской тарелки

50%
овощи и фрукты

25%
источники белка



25%
сложные углеводы

- Минута 2: Первая половина — Овощи и Фрукты (50% тарелки)
- Овощи и зелень (большая часть этой половины): Чем больше разнообразия и цветов, тем лучше. Это источник клетчатки, витаминов и минералов.
- Фрукты (меньшая часть): Отличный десерт или дополнение к приему пищи



- Минута 3: Вторая половина — Белки и Углеводы (по 25% тарелки)

Цельнозерновые продукты (1/4 тарелки):

Полезные белки (1/4 тарелки)

- Минута 4: Заправка и Вода (Вне тарелки)

Полезные растительные масла

Жидкость

- Минута 5: Проверка понимания и адаптация
- Спросите пациента:
«Как бы вы могли пересобрать ваш привычный обед (например, макароны с котлетой), используя это правило?»

