

Министерство здравоохранения Астраханской области
ГБУЗ АО «Центр медицинской профилактики»



Памятка для населения

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ПРИ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЕ ТЕЛА

Правильное питание является самым простым, доступным, действенным и безопасным для борьбы с лишним весом. Лишний вес – это фактор риска развития многих заболеваний. Достаточно соблюдать простые правила для достижения идеального результата.

ПРАВИЛО №1

В первую очередь необходим самоконтроль массы тела, знать рекомендуемые нормы и методы оценки массы тела по индексу Кетле (индекс МТ) и окружности талии (ОТ).

ИМТ - это индикатор позволяющий рассчитать нормальный вес для человека с учётом вашего роста и тем самым косвенно оценить, является ли масса тела недостаточной, нормальной или избыточной (ожирение).



Оптимальной формулой расчёта идеального веса тела человека является расчёт массы тела по индексу Кетле (индекс массы тела - ИМТ). **Рассчитываем индекс массы тела человека (ИМТ):**

Необходимо знать свой рост (в м) и свой вес (в кг). Для расчёта ИМТ показатель массы тела разделить на рост возведённый в квадрат. **ИМТ (кг/м²) = масса тела (в кг) : рост (в м²).** Пример: вес 89 кг, рост 1,66м – возводим в квадрат (1,66 x 1,66 = 2,76 м²). Расчёт ИМТ = 89 : 2,76 = 32,2 (ожирение I степени, показания к снижению веса).

Типы массы тела	Индекс Кетле (ИМТ)	Риск развития сердечно-сосудистых заболеваний	Рекомендации
Дефицит массы тела	>18,5	Низкий	Увеличить вес до критерия нормальной массы тела
Нормальная масса тела	18,5 – 24,9	Обычный	Удерживать имеющийся вес
Избыточная масса тела	25 – 29,9	Повышенный	Не увеличивать массу тела
Ожирение I степени	30,0 – 34,9	Высокий	Снижать вес
Ожирение II степени	35,0 – 39,9	Очень высокий	
Ожирение III степени	≥ 40	Чрезвычайно высокий	

Измеряем окружность талии человека:

Окружность талии (ОТ) измеряют утром натощак, используя сантиметровую ленту.

ОТ < 80 см у женщин и ОТ < 94 см у мужчин	Вес в норме, поддерживайте вес в данных значениях	Низкий риск развития сердечно-сосудистых заболеваний
ОТ = 80-88 см у женщин и ОТ = 94 – 102 см у мужчин	Избегать увеличения веса	Повышенный риск развития сердечно-сосудистых заболеваний
ОТ > 88 см у женщин и ОТ > 102 см у мужчин	Это абдоминальное ожирение – рекомендовано снижение веса	Высокий риск развития сердечно-сосудистых заболеваний

ПРАВИЛО №2:

Если имеются завышенные показатели ИМТ и ОТ, необходимо обратиться в отделения (кабинеты) медицинской профилактики или Центры здоровья для получения рекомендаций по снижению массы тела (изменить рацион питания) и в целом по ведению здорового образа жизни.

Причина лишнего веса – избышек пищи. Просто **ВЫ ЕДИТЕ БОЛЬШЕ, ЧЕМ ВАМ НЕОБХОДИМО**, а лишняя пища – это лишние килограммы. Человек набирает лишние килограммы по двум причинам: **много ест и мало двигается**.

Первое, на что стоит обратить внимание – в каком виде употребляются продукты. Они должны быть сырыми, либо тушиться, припускаться или готовиться на пару.

Второй момент – овощные салаты. «Здоровый» овощной салат нужно заправлять лимонным соком, кефиром или ряженкой, маложирной сметаной или йогуртом.

№	Продукты, которые можно употреблять без ограничения	Продукты, которые следует употреблять в умеренном количестве	Продукты, которые необходимо исключить или максимально ограничить
1	Капуста (все виды)	Нежирное мясо	Мороженое
2	Огурцы, помидоры	Нежирная рыба	Сливочное масла, маргарин
3	Салат листовой	Молоко и кисломолочные продукты (нежирные)	Пирожные, торты и др. кондитерские изделия (сдоба)
4	Зелень, шпинат, щавель	Сыры не менее 30% жирности	Сыры более 30% жирности
5	Свекла, морковь	Творог не менее 5% жирности	Сметана, сливки, майонез
6	Болгарский перец	Картофель	Орехи, семечки
7	Кабачки, баклажаны	Кукуруза	Жирное мясо и жирная рыба
8	Стручковая фасоль	Зрелые зёрна бобовых (горох, фасоль, чечевица)	Колбасные изделия, копчёности
9	Редис, редька, репа	Крупы	Творог более 5% жирности
10	Зелёный горошек (молодой)	Макаронные изделия	Кожа птицы
11	Грибы	Хлеб и хлебобулочные изделия (не сдобные)	Сладкие газированные напитки («Кока-кола», «Фанта» и др.) и алкоголь
12	Фрукты	Чай, кофе без сахара и сливок	Сахар, мёд, конфеты, шоколад
13	Минеральная вода	Яйца	Варенье, джемы
Примечание - использовать в приготовлении блюд растительные жиры (подсолнечное), оливковое, льняное, кукурузное)		Примечание - умеренное количество означает половину от Вашей привычной порции.	Примечание – исключить приготовление пищи в виде жарки

Простые условия снижения веса для взрослых и детей:

1. *Есть нужно 3 раза в день (завтрак, обед, ужин) в одно и тоже время. Между приёмами пищи возможен перекус (фрукты, нежирный творог, овощной салат)*
2. *Принимать пищу необходимо медленно, тщательно пережёвывая пищу.*
3. *Нельзя ходить в магазин голодным и выбирать продукты с низким содержанием жира.*
4. *Употребление соли не должно превышать 1 чайной ложки(5 грамм) в день.*
5. *Употребление сахара должно быть не более 50 грамм в сутки.*
6. *Употребление жидкости не должно быть менее 1,5 литров в день.*
7. *Последний приём пищи должен быть за 2-3 часа до сна.*

ПРАВИЛО №3

Обязательным компонентом должна быть достаточная ежедневная физическая активность.

Выберите вид активности, который Вам больше нравится и отвечает Вашему образу жизни. Простым, доступным и эффективным видом физической активности является ходьба 30-40 мин., в день, 5-7 раз в неделю и главное – регулярно, а также очень полезны занятия плаванием. Даже если Вы очень заняты, Вы можете изыскать 30 минут среди повседневной работы и посвятить их физической активности для улучшения Вашего здоровья.