***«Ваше здоровье – в ваших руках»***

 **Памятка для пациента:**

Что сделать, чтобы снизить массу тела и предупредить развитие ожирения

**Факты об ожирении:**

* В Западной Европе более половины взрослого населения в возрасте 35–65 лет имеют либо избыточную массу тела, либо ожирение; в США 1/3 населения имеет избыточную массу тела (на 20% и более превышающую идеальный вес); в России около 25% лиц трудоспособного возраста имеют избыточную массу тела, а 30% - ожирение.

* Вклад ожирения в структуру смертности от ишемической болезни сердца у российских мужчин — 14,9%, российских женщин — 47,7%.
* Возможность развития импотенции у любителей поесть в 10 раз больше, чем у здоровых лиц.
* Нет ни одного органа и ткани в организме человека, которые в той или иной степени не страдали бы при ожирении.
* Ожирение – единственное хроническое заболевание, которое можно полностью вылечить.

**Ожирение** - избыточное накопление жира в организме, представляющее опасность для здоровья. Оно возникает, когда поступление энергии в организм с пищей превышает энергетические расходы (складывающиеся из основного обмена или обмена веществ в покое и при физической активности).

**В 98% всех случаев причиной избыточной массы тела является переедание, оставшиеся 2% - эндокринная и неврологическая патология!**

**ПОСЛЕДСТВИЯ ОЖИРЕНИЯ**

***Резко повышен риск:***

1. Заболеваний печени и желчного пузыря (камни в желчном пузыре).
2. Сахарного диабета.
3. Ишемической болезни сердца;
4. Сердечной недостаточности; артериальной гипертонии;
5. Респираторной недостаточности.

***Умеренно повышен риск:***

1. Онкологических заболеваний:
* молочной железы;
* эндометрия;
* яичников;
* предстательной железы;
* толстой и прямой кишок.
1. Нарушений менструального цикла.
2. Синдрома нарушения дыхания во сне.
3. Бесплодия.
4. Остеоартрозов.
5. Варикозного расширения вен нижних конечностей.

***Высокая вероятность:***

1. Гирсутизма (избыточное оволосение).
2. Потливости.
3. Одышки.
4. Болей в спине.
5. Несдержанности эмоций.
6. Промышленных и дорожных аварий.
7. Незаживления ран.
8. Отеков и целлюлита.
9. Гиперлипидемии.

Переедание, неправильное пищевое поведение.

Нарушения пищевого термогенеза и другие предрасполагающие генетические факторы.

ВСЕГО 4

ОСНОВНЫЕ

ПРИЧИНЫ ОЖИРЕНИЯ

Низкая физическая активность.

Запаздывание чувства насыщения.

Проверьте, нет ли у Вас предрасположенности к ожирению?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Вопросы | Баллы |
| Да | Иногда | Нет |
| 1 | Присутствует ли в вашем  рационе  вегетарианская пища? | 0 | 1 | 2 |
| 2 | Используете ли вы для приготовления жареных блюд сливочное масло? | 2 | 1 | 0 |
| 3 | Нравятся ли вам овощные салаты с растительным маслом? | 2 | 1 | 0 |
| 4 | Часто ли вы употребляете в пищу рыбу? | 0 | 1 | 2 |
| 5 | Вы  едите по 300г риса каждый день? | 0 | 1 | 2 |
| 6 | Пьете ли вы кофе без молока или сливок? | 0 | 1 | 2 |
| 7 | Едите ли вы жареную птицу с кожей? | 2 | 1 | 0 |
| 8 | Всегда ли вы  едите мясо с овощами и зеленью? | 0 | 1 | 2 |
| 9 | Вы едите гамбургеры и чизбургеры? | 2 | 1 | 0 |
| 10 | Можете ли вы есть борщ без сметаны? | 0 | 1 | 2 |
| 11 | Едите ли вы по утрам овсянку или хлопья? | 0 | 1 | 2 |
| 12 | Пьете ли вы бифидокефир или "живые" йогурты? | 0 | 1 | 2 |
| 13 | Употребляете ли вы в пищу соленья и маринады? | 2 | 1 | 0 |
| 14 | Вы можете кушать клубнику без сливок или сметаны? | 0 | 1 | 2 |
| 15 | Любите ли вы восточную кухню (индийскую, китайскую)? | 2 | 1 | 0 |
| 16 | Вы употребляете в пищу маргарин или комбижир? | 2 | 1 | 0 |
| 17 | Вы предпочитаете жирные сыры? | 2 | 1 | 0 |
| 18 | Часто ли вы едите мясные бульоны? | 2 | 1 | 0 |
| 19 | Вы можете обходиться без чипсов и картошки? | 0 | 1 | 2 |
| 20 | Вы любите сладкое? | 2 | 1 | 0 |
| 21 | Вы часто едите  сало или бекон? | 2 | 1 | 0 |

Сложите все баллы и посмотрите полученный результат:  **Итого**

|  |  |
| --- | --- |
| Баллы | Предрасположенность к ожирению, рекомендации |
| От 0 до 13 баллов | Содержание жиров в вашем рационе питания в норме. Вы предпочитаете полезные, в основном растительные жиры. Вы не нуждаетесь в каких-либо [диетах](http://prostowebsite.ru/yaponskaya-ryibnaya-dieta-2). Ваш вес, скорее всего, соответствует норме. Но не забывайте включать в свой режим дня утреннюю [гимнастику](http://prostowebsite.ru/dobroe-utro-ili-gimnastika-v-posteli), легкие оздоровительные пробежки, контрастный душ, самомассаж, а также полноценный активный отдых. |
| От 14 до28 баллов | В вашем рационе превышено содержание вредных жиров. Вам следует добавить к питанию долю рыбных продуктов,  а также уменьшить количество солений и маринадов, заменив их листовой зеленью (салат, петрушка, укроп, кинза, базилик). Ваш вес несколько превышает норму и у вас начальная стадия [ожирения](http://prostowebsite.ru/kak-rasschitat-stepen-ozhireniya). Необходимо начать заниматься своим здоровьем и питанием, а также начать делать гимнастику от ожирения. |
| От 29 до42 баллов | Вы употребляете слишком много вредных жиров и сладкого. Нужно резко уменьшить потребление сладостей и ввести в рацион питания больше свежих овощей и фруктов, морепродуктов, заменить хлеб высшего сорта на хлеб из муки грубого помола, лучше с отрубями. Необходимо начать питаться дробно, т.е. принимать пищу 5-6 раз в день, небольшими порциями. Рекомендуется перед едой кушать по 3 столовые свекольного жмыха (натертая на мелкой терке [свекла](http://prostowebsite.ru/svekolno-vitaminnyiy-balzam), из которой полностью выжат сок). Посетите диетолога для консультации. Если такой возможности нет, Вам следует самостоятельно контролировать рацион и перейти на низкокалорийный режим питания. Также Вам нужна лечебная гимнастика, так как обычная физкультура может вызвать осложнения. |

**ЕСЛИ РИСК ОЖИРЕНИЯ У ВАС ВЫСОКИЙ ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОСЧИТАЙТЕ ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА, РАЗДЕЛИВ МАССУ НА РОСТ В КВАДРАТЕ, И ОПРЕДЕЛИТЕ СТЕПЕНЬ ОЖИРЕНИЯ!**

|  |  |
| --- | --- |
| **Индекс массы тела (кг/м2)** | **Степень ожирения** |
| **Менее 18,5** | Недостаточная масса тела |
| **18,5-24,9** | Норма |
| **25-29,9** | Избыточная масса тела (предожирение) |
| **30-34,9** | Ожирение I степени |
| **35-39,9** | Ожирение II степени |
| **Более 40** | Ожирение III степени |

**ОБЯЗАТЕЛЬНО ОПРЕДЕЛИТЕ ТИП ОЖИРЕНИЯ, ИЗМЕРИВ ТАЛИЮ В ОБЛАСТИ ПУПКА!**

Если талия меньше 102 см у мужчин и 88 см у женщин, а жир в основном распределяется в области бедер и таза – ожирение по женскому типу «груша»

Окружность талии более 102 см у мужчин и 88 см у женщин - ожирение по мужскому типу

«яблоко»

Риск развития сопутствующих заболеваний (инсульты, инфаркты, сахарный диабет) больше зависит от особенностей распределения жира, чем от степени. Наиболее опасно ожирение по типу «яблоко», которое выражено в области живота и груди.

Также важно процентное количество жировой ткани и внутреннего жира, врач центра здоровья может определить эти показатели:

**Показатель внутреннего жира не должен быть больше 12!**

**Процент жира в организме зависит от возраста**

* **в 25 лет**: мужчины – **14%**, женщины – **26%** от массы тела;
* **в 40 лет**: мужчины – **22%**, женщины – **32%** от массы тела;
* **в 55 лет**: мужчины – **25%**, женщины – **38%** от массы тела;

**«ОЖИРЕНИЕ - это бомба замедленного действия, которую следует обезвредить», при этом «не подорвавшись», так как оборотная сторона ожирения – анорексия (отказ от еды)!**

**Вы должны знать, что у жира много полезных функций:**

* Жиры накапливают энергию, необходимую для жизни.
* Жировая ткань сохраняет в организме тепло.
* Жировая ткань защищает от травмы и смягчает удары.
* Жиры участвуют в образовании гормонов и других биологически актив­ных веществ.
* Ряд жизненно важных витаминов, в основном жирорастворимых А, Д, Е, К поступает в организм или образуется при обязательном участии жиров.
* Жиры входят в состав клеточных мембран, которые защищают клетки от повреждений.

**Необходимо понимать почему полезный жир становится вредным?**

* Жиры должны составлять 30% суточной калорийности, в экономически развитых странах эта цифра равна 40-60%. Жиры улучшают вкус продуктов и блюд. В отличие от углеводов, во время еды они не приносят чувства насыщения, поэтому их поглощение труднее контролировать и происходит интенсивный набор веса.
* В процессе еды человек ориентируется не на калорийность пищи, а на ее объем. Пища, богатая жирами, значительно меньше по объему, чем содержащая углеводы. Следовательно, при питании жирной пищей чувство насыщения приходит позже и человек переедает.

**Энергия в организм поступает только с пищей, поэтому чтобы похудеть, Вам нужно начать с умеренно гипокалорийной диеты, для этого важно:**

**РАССЧИТАТЬ ВЕЛИЧИНУ ОСНОВНОГО ОБМЕНА, НЕОБХОДИМОГО ДЛЯ ПОДЕРЖАНИЯ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ПИЩЕВАРЕНИЯ.**

**ЖЕНЩИНЫ**

**18-30 лет:**

(0,0621\*масса тела (кг) + 2,0357)\*240

**31-60 лет:**

(0,0342\*масса тела (кг) + 3,5377)\*240

**старше 60 лет:**

(0,0377\*масса тела (кг) + 2,7545)\*240

**МУЖЧИНЫ**

**18-30 лет:**

(0,0630\*масса тела (кг) + 2,8957)\*240

**31-60 лет:**

(0,0484\*масса тела (кг) + 3,6534)\*240

**старше 60 лет:**

(0,0491\*масса тела (кг) + 2,4587)\*240

Полученное число \_\_\_\_\_\_\_\_\_ умножьте на 1,3 (для обеспечения физической нагрузки)

От полученного числа отнимите 600 ккал, ИТОГО Ваш ***суточный рацион*** \_\_\_\_\_\_\_ ккал

(при таком дефиците Вы потеряете около 80 г жира в сутки и 2,4 кг – в месяц).

**Данную диету Вы должны соблюдать в течение месяца, потом вновь рассчитайте гипокалорийную диету, подставляя в формулу новую (уменьшенную массу тела).**

**Очень низкокалорийные диеты лучше не использовать, так как они вызывают множество побочных эффектов, а сброшенные килограммы быстро восстанавливаются – ЭФФЕКТ «ВАНЬКИ-ВСТАНЬКИ»**

В граммах рассчитайте сколько Вам нужно в сутки белков, жиров, углеводов:

**Белки** = (***суточный рацион*** \_\_\_\_\_\_\_ ккал \* 0,19)/4,1 = \_\_\_\_\_\_\_\_\_ грамм;

**Жиры** = (***суточный рацион*** \_\_\_\_\_\_\_ ккал \* 0,26)/9 = \_\_\_\_\_\_\_\_\_ грамм;

**Углеводы** = (***суточный рацион*** \_\_\_\_\_\_\_ ккал \* 0,55)/4,1 = \_\_\_\_\_\_\_\_\_ грамм;

ТАКЖЕ ВАЖНО:

* дробное питание небольшими порциями 4-5 раз в день;
* медленно пережевывать пищу;
* ограничить поваренную соль до 3-5 г в течение дня;
* пить воду - не менее 1,8 литров в сутки, если нет противопоказаний (вода заполняет желудок, уменьшая голод);
* употреблять продукты с высоким содержанием пищевых волокон и пектинов (отруби, ягоды, овощи).
* При низкой физической активности снижается способность к окислению жиров. Энергопотребление людей, ведущих малоактивный образ жизни, даже при нормальном питании, значительно снижено.
* При избыточной массе тела необходимы аэробные нагрузки.
* При выраженном ожирении Вас проконсультирует врач по лечебной физкультуре центра здоровья и подберет комплекс лечебной гимнастики, освоить который Вы сможете в зале ЛФК под руководством опытного инструктора.

