Особенности методологии ведения

ШКОЛЫ
ПО
СНИЖЕНИЮ
ВЕСА

Крижановская Е.В.,
КМП №5, эндокринологический центр,

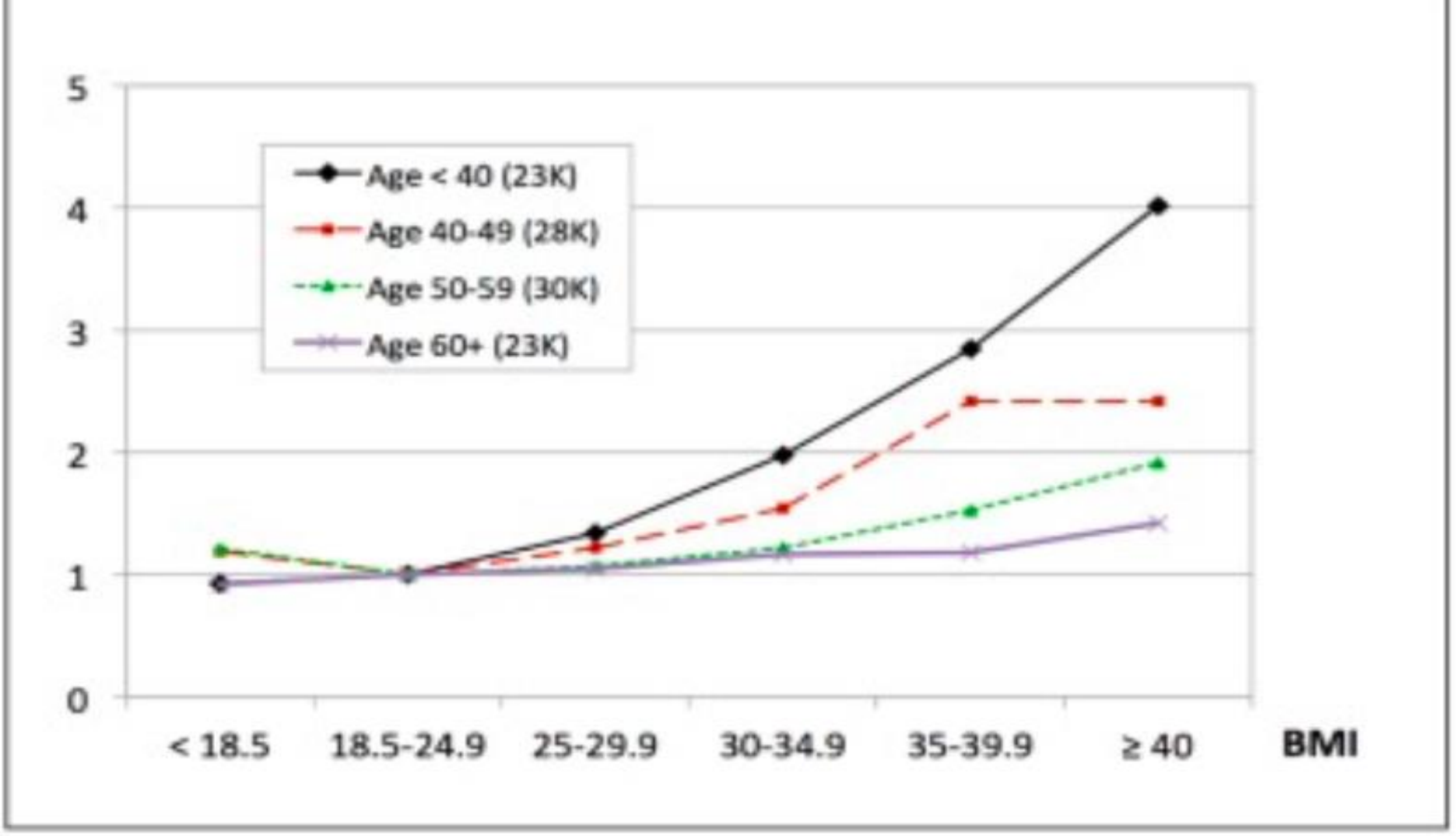
Ожирение

хроническое рецидивирующее заболевание,

сопровождающееся повышением содержания жира в организме

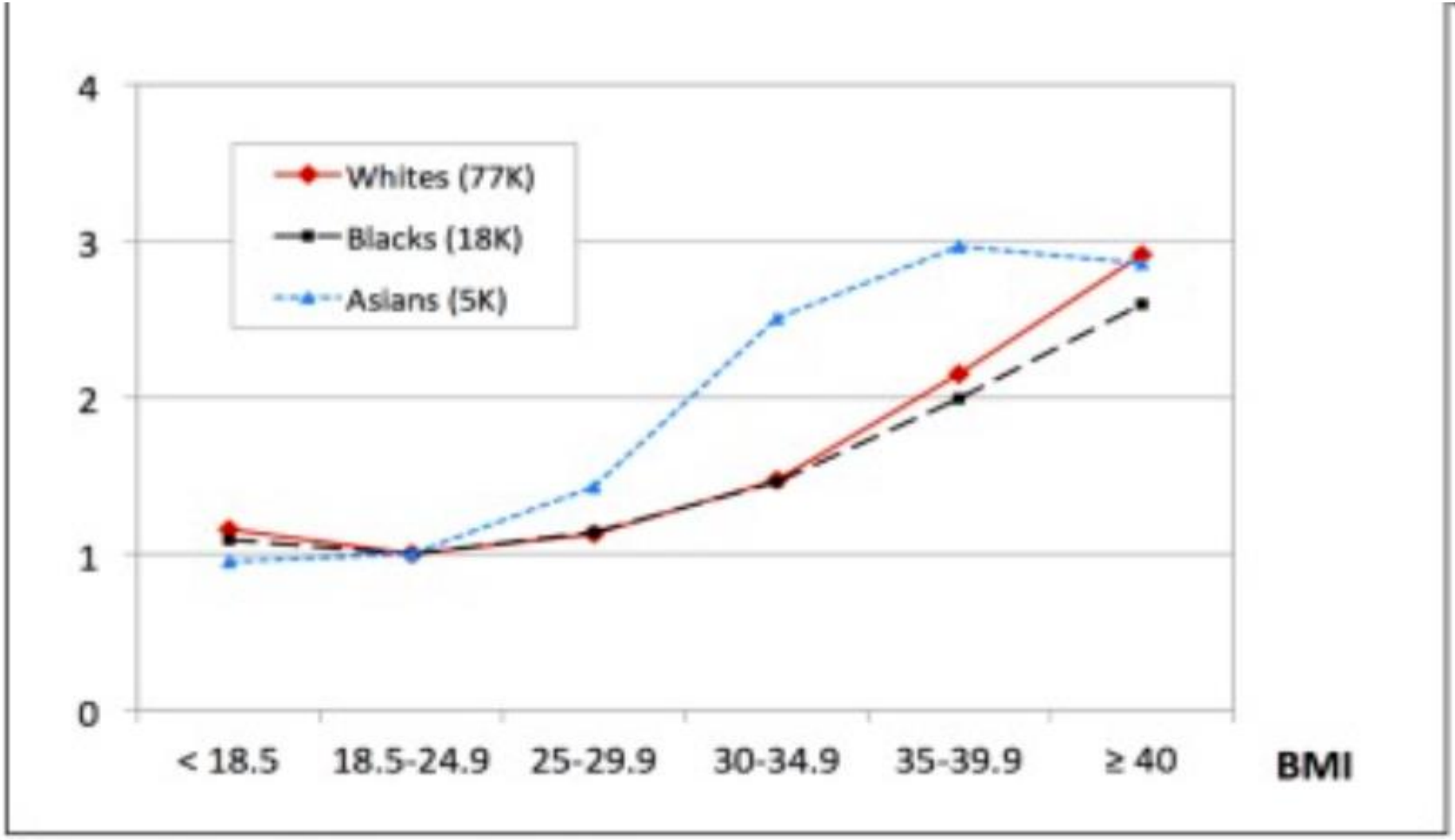
более 22% у молодых и 25% у пожилых мужчин,

более 32% и 35% женщин соответственно.



C. Total deaths OR by age groups.

ORs for persons aged below 40 years at baseline (22,530 deaths) are on solid black line, 40 to 49 years at baseline (27,902 deaths) on broken red line, 50 to 59 years at baseline (30,096 deaths) on broken green line, and 60 years or older at baseline (22,690 deaths) on solid lavender line.



B. Total deaths OR by race/ethnicity.

ORs for whites (76,805 deaths) are on solid red line, for blacks (17,898 deaths) on broken black line, and for Asians (4995 deaths) on broken blue line.

Высокая распространенность заболевания

На 2006 год 1,5-1,7 млрд человек в мире имеют ожирение или избыточную массу тела.

Страны Западной Европы: до 20% жителей имеют ожирение, 25% - избыточную массу тела

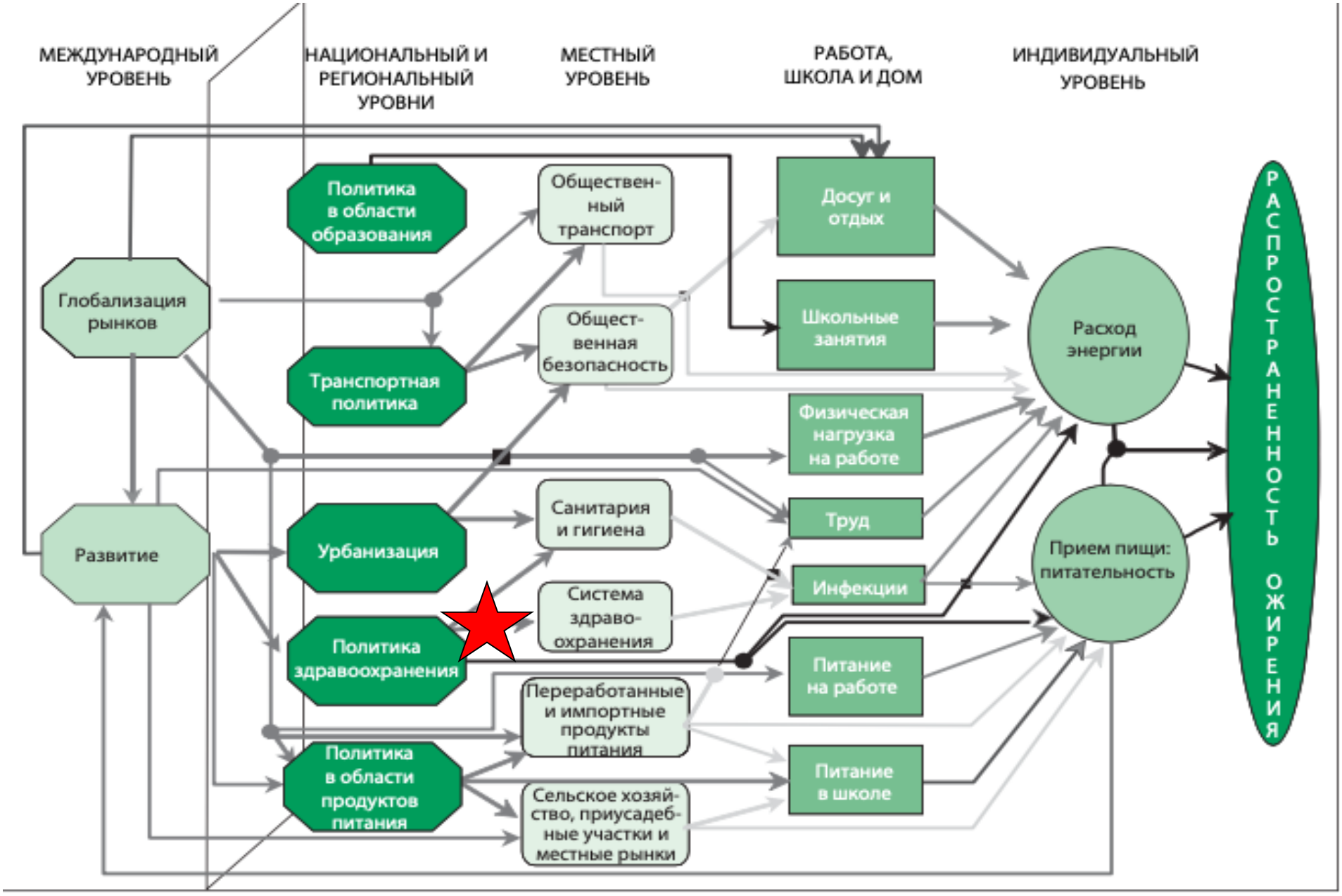
Увеличение доли молодых пациентов

В развитых странах мира до 25% подростков имеют избыточную массу тела, а 15% страдают ожирением

В России 11,8 % подростков имеют избыточный вес из них 2,3 % страдают ожирением

Высокие темпы роста заболевания

Согласно прогнозу ВОЗ 2025 г. количество таких больных в мире **удвоится и составит 50% населения**


МЕЖДУНАРОДНЫЙ УРОВЕНЬ
НАЦИОНАЛЬНЫЙ И РЕГИОНАЛЬНЫЙ УРОВНИ
МЕСТНЫЙ УРОВЕНЬ
РАБОТА, ШКОЛА И ДОМ
ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ
Политика в области образования
Общественный транспорт
Досуг и отдых
Глобализация рынков
Школьные занятия
Общественная безопасность
Транспортная политика
Расход энергии
Физическая нагрузка на работе
Санитария и гигиена
Труд
Развитие
Урбанизация
Инфекции
Система здравоохранения
Прием пищи: питательность
Политика здравоохранения
Питание на работе
Переработанные и импортные продукты питания
Политика в области продуктов питания
Питание в школе
Сельское хозяйство, приусадебные участки и местные рынки
РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ ОЖИРЕНИЯ

Основные компоненты терапии

- Изменение образа жизни
- Изменение стиля питания
- Повышение физической активности
- Фармакотерапия

Высокая распространенность непрофессионального лечения

Все БАДы обещают некую очистку организма от шлаков и токсинов, снижение аппетита, повышение тонуса плюс ускорение метаболизма и сжигание жиров.

Доктора различных специальностей и недоктора обещают избавить от ожирения

Варианты групповых занятий

КОМЕРЧЕСКИЕ ПРОЕКТЫ
ПО ОЖИРЕНИЮ

- Профессиональные психологи, коучинг
- Он лайн приложения, в том числе бесплатные

- биокомпенсационный метод похудения;
- набор продуктов и режим питания;
- ваш идеальный и активный вес;
- техника самопрограммирования на снижение веса;
- дыхательные техники для похудения;
- инстинкты правильного пищевого поведения;
- музыкотерапия лишнего веса;
- липолитика и другие.

Требования к обучающему

- Наличие педагогических навыков
- Психологическая устойчивость
- ИМТ 22-29 кг/м2
- Свободное владение русским языком
- Интерес к проблеме

Организация обучения

Занятия не показаны

- нестабильное психическое состояние
- острые соматические заболевания или обострение хронических
- остеопороз, сердечная недостаточность
- беременность, лактация
- сопутствующие метаболические заболевания
- снижение двигательной активности
- возраст более 60 лет
- нарушение зрения, слуха

Цель «Школы по снижению веса» **-** формирование новых принципов образа жизни – сочетание рационального питания с оптимальной физической активностью.

Задачи обучения пациентов в школе по снижению веса

- повышение **информированности** пациентов об алиментарно-зависимых факторах риска неинфекционных заболеваний
- повышение **мотивации** к снижению избыточной массы тела и изменению пищевого поведения
- формирование у пациентов умений и навыков по самоконтролю за количеством и качеством питания, по составлению меню

Целевые показатели коррекции избыточной МТ при ожирении

- снижение массы тела на 5-10% от исходного за 6-12 месяцев, в дальнейшем - стабилизация достигнутых результатов.

Основные положения занятий Школы рационального питания

1. Избыточная масса тела и ее влияние на состояние здоровья. Пищевой статус и его оценка. Принципы рационального питания. Место физических нагрузок в немедикаментозной терапии ожирения.

2. Суточный рацион для снижения веса при избыточной массе тела и ожирении. Дневник питания

3. Адекватный контроль суточного рациона при ведении дневника питания. Оценка адекватности заполнения дневника

4. Психологические приемы формирования стереотипа пищевого поведения Профилактика «срывов» при выполнении программы.

Необходимое оснащение «Школы по снижению веса

- Весы, ростомер, сантиметровая лента, калькуляторы для каждого участника,
- Таблицы калорийности продуктов, ручка, блокнот.
- Участники могут использовать личные персональные компьютеры – ноутбуки, планшеты

По окончании участники должны уметь

- рассчитать свой индекс массы тела, окружность талии и определить тип ожирения,
- оценить свой пищевой статус
- составлять меню для снижения веса,
- контролировать свои показатели здоровья при снижении веса
- проанализировать индивидуальные психологические установки, поддерживающие лишний вес

Структура занятий

- Информационная часть
- Активная часть
- Подведение итогов занятия
- Задание на дом

Энерготраты «стандартного» человека при различных видах деятельности, ккал/час

Сон	50
Отдых лежа без сна	65
Чтение вслух	90
Делопроизводство	100
Работа в лаборатории сидя	110
Домашняя работа (мытье посуды, уборка, глажение)	120-240
Работа в лаборатории стоя	160-170
Спокойная ходьба	190
Быстрая ходьба	300
Бег трусцой	360
Ходьба на лыжах	420
Плавание	180-400
Езда на велосипеде	210-540

Критерии для оценки уровня физической активности

Вид деятельности	**Нет**	**< 0,5 Часов**	**0,5-1 Час**	**1-2 Часа**	**> 2 Часов**	**Сумма баллов**
Баллы	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**	
Хожу пешком до работы и за покупками ежедневно						
Занимаюсь физической культурой ежедневно						
Нахожусь в движении на работе						
Количество баллов						

Результаты теста:

- 0–5 баллов – низкая физическая активность,
- 6–9 баллов – средняя физическая активность,
- 10–12 баллов – достаточная физическая активность,
- более 12 баллов – высокая физическая активность.

Оценка нарушений рационального питания

- Сколько раз в день вы принимате пищу?
- За сколько часов до сна вы принимаете пищу?
- Сколько ложек сахара кладете в чай/кофе?
- Как часто вы пьете соки, компоты, сладкие газированные напитки?
- Как часто Вы едите овощи и фрукты?
- Чем дома Вы преимущественно заправляете салаты?
- Сколько яиц Вы употребляете в неделю ?
- На каком жире у Вас дома жарят пищу?

Расчет теоретической скорости основного обмена с учетом рассчитанных коэффициентов в зависимости от пола, возраста и реальной массы тела

Женщины	18 – 30 лет	0,0621 x реальная масса тела + 2,0357
	31 – 60 лет	0,0342 x реальная масса тела + 3,5377
	> 60 лет	0,0377 x реальная масса тела + 2,5745
Мужчины	18 – 30 лет	0,0630 x реальная масса тела + 2,8957
	31 – 60 лет	0,0484 x реальная масса тела + 3,6534
	> 60 лет	0,0491 x реальная масса тела + 2,4587

Полученный результат умножается
на 240 для перевода из мДж как единицы энергии в ккал, используемые в диетологии

Рациональное питание – это соблюдение трех основных принципов

1. Равновесие между энергией, поступающей с пищей, и энергией, расходуемой человеком во время жизнедеятельности.
2. Удовлетворение потребности человека в определенном количестве и соотношении пищевых веществ - балансе
3. Соблюдение режима питания.

Стакан кефира 3,2%
Корзиночка с кремом
303 Ккал
Три кусочка черного хлеба
Зефир
100 Ккал
326 Ккал
Средняя порция геркулесовой каши
3/4 плитки шоколада
Глазированный сырок
206 Ккал
Три большие морковки
124 Ккал
2 шоколадные конфеты
Стакан апельсинового
Молочное мороженое
105 Ккал
Салат из помидоров
и огур
СтранаМам

100
50
Салат из свеклы
200 г/190 ккал
Квашеная капуста
200 г/40 ккал
Салат из огурцов
200 г/120 ккал
Винегрет с фасолью
200 г/245 ккал
Овощное рагу с мясом
200 г/220 ккал
Овощи на пару
200 г/190 ккал
100 гр
550
Шоколад
1 полоска/140 ккал
Бисквитный торт
1 кусок/535 ккал
Ролл с тунцом
2 шт./120 ккал
Кусок пиццы
610 ккал
Чизбургер
300 ккал
100 гр
– 232
Пломбир
200 г/140 ккал
Леденец
1 шт./40 ккал
Мармелад
1 шт./30 ккал
Овсяное печенье
1 шт./165 ккал
Пряник
1 шт./140 ккал
Апельсиновый сок
1 ст./75 ккал
Томатный сок
1 ст./40 ккал

Дневник питания обеспечивает :

- анализ пищевого рациона человека - количество реально съедаемой пищи и нарушений в питании
- периодичность питания и ситуации, провоцирующие лишние приемы пищи
- формирование осознанного отношения к питанию
- определение изменений, которые необходимо ввести в рацион питания
- планирование индивидуального пищевого рациона

При ведении дневника питания пациенты должны быть

СКРУПУЛЕЗНЫМИ - аккуратно и тщательно отмечать детали приготовления пищи: какие начинки, приправы, соусы использовались и проч.
ПРАВДИВЫМИ- указывать абсолютно все, что съедено, ничего не пропускать
ТОЧНЫМИ- должны вписываться размеры порции, детали этикеток

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫМИ- всегда, в любом случае дневник питания должен быть с человеком, соблюдающим диету; легче вести записи на смартфоне, который всегда с вами

Пример заполнения пищевого дневника

	Время приема пищи	Перечень продуктов, кол-во г	Вес компонентов (кол-во граммов)	Кол-во калорий	Вода (кол-во г)	Физическая нагрузка	Эмоциональное состояние
Завтрак	9.00	всего 480 г.	белки – 14 г жиры – 15 г. углеводы – 41 г	351	250 г		
		яйцо куриное 50 г	белки – 6 г жиры – 6 г	79			
		каша гурьевская 180 г	белки – 8 г жиры – 10 г. углеводы – 41 г	272			
Перекус (второй завтрак)	11.30	Яблоки 250 г	белки – 1 г жиры – 1 г. углеводы – 25 г	118			Есть не хотелось
Перекус за 2 часа до сна		Кефир 2,5% 200 мл	белки – 5,8 г жиры – 5 г. углеводы – 8 г	106			
Ночью в 23-30 во время просмотра фильма		Сырники из творога 200 граммов 3 штуки	белки – 32 г жиры – 12 г. углеводы – 66 г				Было скучно, за компанию с пришедшим с ночной смены родственником решил поесть

Особенности фаст- фуда

- Используется много вкусовых добавок
- Избыток соли
- Несбалансированность - высокоуглеводная пища , богатая жирами, дефицит белка
- Снижается восприимчивость к обычной пище

Типы фаст фуда

- Тесто с мясопродуктами , картофель фри, готовые салаты
- Продукты быстрого приготовления, которые нужно развести горячей водой: лапша, картофельное пюре
- Продукты длительного хранения, не требующие приготовления - чипсы, сухарики, орешки, поп-корн, печеньки, сладкие батончики, газированные напитки и пакетированные соки.

- Обсуждение альтернативы фаст фуду

Гранола

традиционный для США снэк или блюдо для завтрака, содержащее плющеную овсяную крупу, орехи и мёд, обычно запеченые до хрустящего состояния.

Высококалорийна – 400 ккал /100 граммов

Негативные последствия голодания

- Гиперурикемия
- Кетоз и молочнокислый ацидоз
- Дегидратация
- Желудочковые аритмии
- Отсутствие формирования навыков рационального питания
- Быстрый возврат потерянных килограммов

Варианты диет

- Диета Аткинса – низкоуглеводная
- Белковая (Дюкана)
- Кетодиета
- Интервальное голодание
- Раздельное питание
- Средиземноморская

Причины рецидивов

- Эмоциональная нестабильность – диетическая депрессия.
- Неизбежность этапа весового плато.
- Возврат к прежнему образу жизни

- Особенности пищевого поведения

экстернальное эмоциогенное

Основная идея бодипозитива — адаптировать людей с проблемным весом.

Сделать их жизнь более комфортной, а реакцию общества более адекватной.

Наиболее перспективная аудитория для школ рационального питания

- Женщины, планирующие беременность
- Родители детей с ожирением

Успешная терапия у больных ожирением подразумевает индивидуальный подход к каждому пациенту.