



ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС. КАК СЕМЬЯ ВЛИЯЕТ НА ПИЩЕВЫЕ ПРИВЫЧКИ ЧЕЛОВЕКА.

Врач-эндокринолог АГБ№1
Секун Валентина Алексеевна

НЕМНОГО ЦИФР...

В настоящее время до 250 миллионов людей страдают ожирением – это примерно 7% населения планеты

1 млрд. людей имеют избыточную массу тела – это около 30% населения планеты.

СОГЛАСНО СТАТИСТИКЕ, В РОССИИ





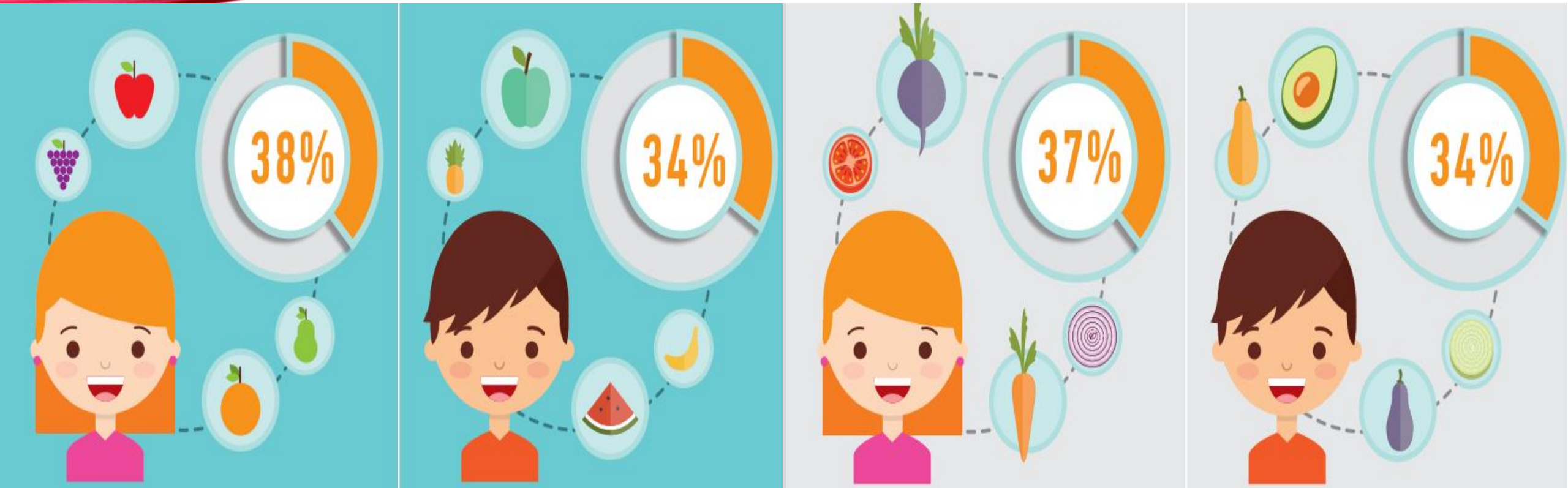
Исследование ВОЗ
HBSC «Поведение
детей школьного
возраста в отношении
здоровья»



hbsc
HEALTH BEHAVIOUR IN
SCHOOL-AGED CHILDREN

Показатели ожирения
в период с 2002
по 2014 гг. в России
среди девочек выросли
в 4 раза
и составляют 2%,
тогда как среди
мальчиков —
почти в 3 раза
и составляют 5,4%





**Ежедневно потребляют овощи и фрукты чуть больше трети детей.
Показатель с 2002 г изменился не существенно.**

А ВОТ ЕЖЕДНЕВНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ СЛАДКОГО УВЕЛИЧИЛОСЬ



ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА
 $ИМТ = \text{Масса тела (в кг)} / \text{Рост (м)}^2$



**ДЕФИЦИТ
МАССЫ ТЕЛА**
 ИМТ <18,5 кг/м²



**НОРМАЛЬНАЯ
МАССА ТЕЛА**
 ИМТ 18,5-24,9 кг/м²



**ИЗБЫТОЧНАЯ
МАССА ТЕЛА**
 ИМТ 25,0-29,9 кг/м²



**ОЖИРЕНИЕ
I СТЕПЕНИ**
 ИМТ 30,0-34,9 кг/м²



**ОЖИРЕНИЕ
II СТЕПЕНИ**
 ИМТ 35,0-39,9 кг/м²



**ОЖИРЕНИЕ
III СТЕПЕНИ**
 ИМТ 40,0 кг/м²
и более

ЧТО МЫ СЧИТАЕМ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССОЙ ТЕЛА И ОЖИРЕНИЕМ?

Для подсчета ИМТ взрослых и детей любого возраста существуют специальные калькуляторы.

| Возраст | Недостаточность питания (<-2,0 SDS) | Норма | Избыток веса (≥ +1SDS ; ≤ +2SDS) | Ожирение (>+2SDS) |
|---------|-------------------------------------|-------------|----------------------------------|-------------------|
| 2 | <13,8 | 13,8 – 17,3 | 17,4 – 18,9 | >18,9 |
| 3 | <13,4 | 13,4 – 16,9 | 17,0 – 18,4 | >18,4 |
| 4 | <13,1 | 13,1 – 16,7 | 16,8 – 18,2 | >18,2 |
| 5 | <12,9 | 12,9 – 16,6 | 16,7 – 18,3 | >18,3 |
| 6 | <13,0 | 13,0 – 16,8 | 16,9 – 18,5 | >18,5 |
| 7 | <13,1 | 13,1 – 17,0 | 17,1 – 19,0 | >19,0 |
| 8 | <13,3 | 13,3 – 17,4 | 17,5 – 19,7 | >19,7 |
| 9 | <13,5 | 13,5 – 17,9 | 18,0 – 20,5 | >20,5 |
| 10 | <13,7 | 13,7 – 18,5 | 18,6 – 21,4 | >21,4 |
| 11 | <14,1 | 14,1 – 19,2 | 19,3 – 22,5 | >22,5 |
| 12 | <14,5 | 14,5 – 19,9 | 20,0 – 23,6 | >23,6 |
| 13 | <14,9 | 14,9 – 20,8 | 20,9 – 24,8 | >24,8 |
| 14 | <15,5 | 15,5 – 21,8 | 21,9 – 25,9 | >25,9 |
| 15 | <16,0 | 16,0 – 22,7 | 22,8 – 27,0 | >27,0 |

ПРИЧИНЫ ОЖИРЕНИЯ

Первичное (экзогенно-конституциональное, алиментарное) ожирение – самый часто встречающийся вариант – дисбаланс между потреблением и расходом энергии.

Вторичное (симптоматическое) ожирение, то есть на фоне другого основного заболевания, например, ожирение с установленной генетической предрасположенностью
церебральное ожирение вследствие опухолей головного мозга или психических заболеваний
Заболевания эндокринной системы.

Ожирение на фоне приема лекарственных препаратов, способствующих увеличению массы тела (ГКС, антидепрессанты, препараты сульфонилмочевины)





САХАРНЫЙ ДИАБЕТ
II ТИПА



АРТРОЗЫ И
ПАТОЛОГИИ



АТЕРОСКЛЕРОЗ, ИБС,
ИНФАРКТ, ИНСУЛЬТ



БЕСПЛОДИЕ



ГИПЕРТОНИЧЕСКАЯ
БОЛЕЗНЬ



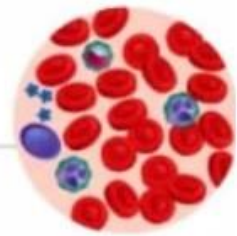
БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ
ДЫХАНИЯ



ПАНКРЕАТИТ,
ПАТОЛОГИИ ЖКТ

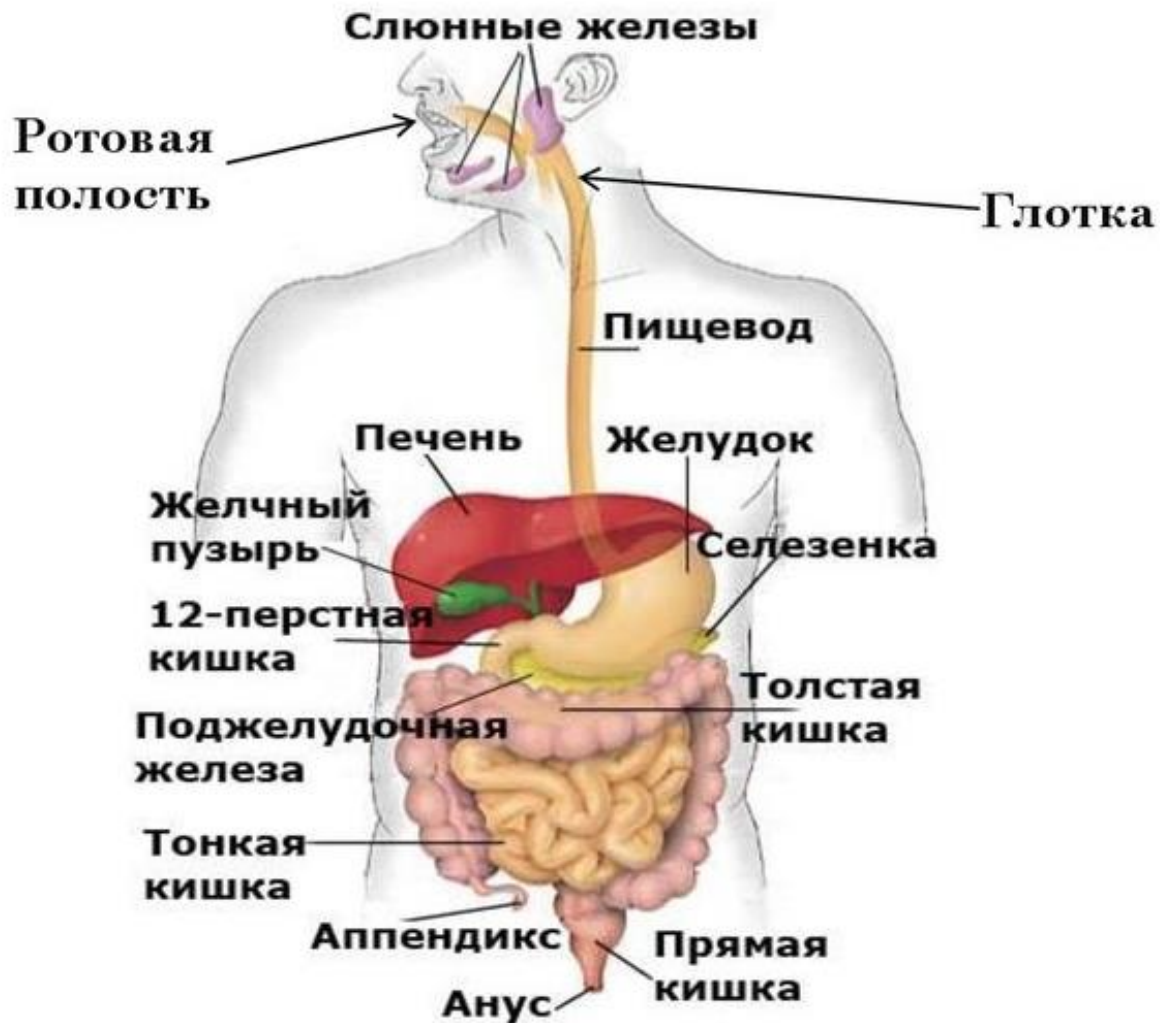


ОНКОЛОГИЧЕСКИЕ
ЗАБОЛЕВАНИЯ



ЗАБОЛЕВАНИЯ СВЯЗАННЫЕ С ОЖИРЕНИЕМ

ПРОЦЕСС ПЕРЕВАРИВАНИЯ ПИЩИ



1. Механическая обработка пищи в ротовой полости и желудке, ее размельчение и смешивание с пищеварительными соками
2. Расщепление углеводов, жиров и белков ферментами пищеварительных соков до элементарных органических соединений
3. Всасывание этих соединений в кровь и лимфу
4. Удаление непереваренных остатков из организма

ПОЧЕМУ ТАК ТРУДНО ПОХУДЕТЬ?

ЖИРОВАЯ ТКАНЬ – ЭТО ЭНДОКРИННЫЙ ОРГАН!



ГРЕЛИН



Открытый в 1999 г. гормон грелин секретируется в желудке и обладает широким спектром действия. Известно, что грелин стимулирует секрецию гормона роста, пролактина и адренокортикотропного гормона, влияет на сон и поведение, повышает аппетит, увеличивает уровень глюкозы в крови.

Грелин стимулирует потребление пищи и снижает утилизацию жира.

У здорового человека уровень грелина повышается перед едой и быстро снижается после приема пищи.

Имеются исследования, что у тучных людей постпрандиальное снижение грелина отсрочено по времени, что способствует развитию ожирения.

ЛЕПТИН

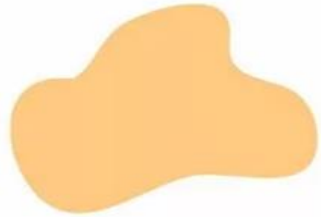
Гормон лептин преимущественно секретируется адипоцитами (клетки жировой ткани). Уровень лептина коррелирует с размерами адипоцитов. Основное центральное действие лептина заключается в подавлении аппетита и увеличении энергетических затрат.

При прямом воздействии лептина на вкусовые клетки развивается торможение пищевого поведения. Развитие лептинорезистентности у пациентов с ожирением связывают с возможным нарушением переноса гормона через гематоэнцефалический барьер, что приводит к нарушению взаимодействия лептина с рецепторами голода и насыщения.

Не исключен дефект гена рецепторов лептина, что также может приводить к развитию лептинорезистентности.

При ожирении развивается относительная резистентность гипоталамуса к действию лептина, в результате этого уровень лептина в сыворотке крови повышается. При этом действие лептина на периферические ткани сохраняется!

1.



Fat cells empty



2.



No leptin signal

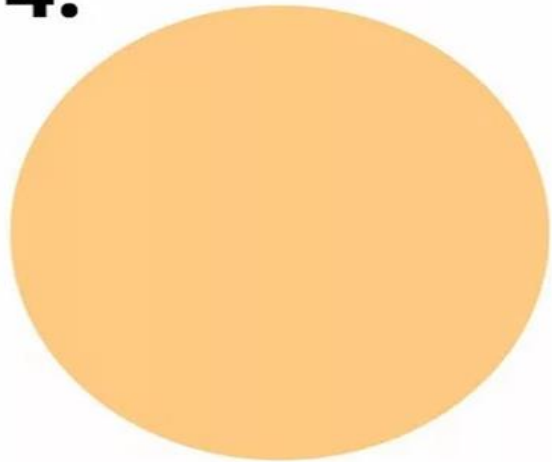


3.



We eat

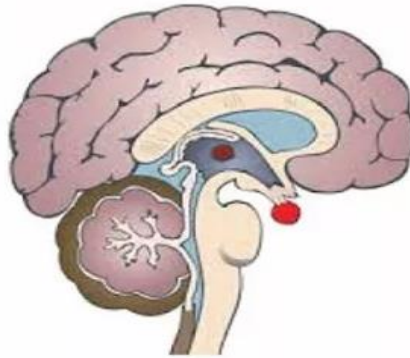
4.



Fat cells full



5.



Leptin signal



6.



We stop eating

ВСЕ МЫ РОДОМ ИЗ ДЕТСТВА...

Как уже было сказано, биологические факторы оказывают влияние на формирование пищевого поведения. Но в 90% случаев ответственность в этом отношении лежит на родителях. Ведь у детей раннего возраста еще нет осознания того, что можно есть, а что — нельзя, и тем более, когда и как нужно принимать пищу.

Те привычки, которые появились, когда мы были детьми, могут сильно повлиять на наше пищевое поведение когда мы становимся взрослыми.

Дети очень хорошо слушают сигналы своего организма на предмет голода или сытости. Они перестанут есть как только их тело говорит им, что они съели достаточно. Тем не менее, в какой-то момент родитель может сказать им, что они должны доесть все на своих тарелках. Это заставляет их игнорировать сигнал мозга и есть все, что им подается.

Став взрослыми, эти же люди могут сказать, что они чувствуют себя виноватыми, если они не доедают все в своих тарелках. И сегодня, порции настолько велики, что съедая все, вы едите слишком много калорий.



КАК ФОРМИРОВАТЬ У РЕБЕНКА ПРАВИЛЬНОЕ ПИЩЕВОЕ ПОВЕДЕНИЕ?

Чтобы избежать проблем, родители должны придерживаться следующих правил:

Культивировать в семье здоровое питание. Увеличить потребление овощей и фруктов, объяснить ценность этих продуктов ребенку.

Не давать ему пищу насильно. Пусть организм ребенка сам потребует еды, не стоит делать упреки за нежелание есть. Дети (да и взрослые) могут отказываться от еды из-за болезни или стресса, поэтому стоит прежде всего разобраться с причиной плохого аппетита.

Давать ребенку возможность есть самостоятельно. Момент «я сам» наступает в возрасте 1-1,5 лет, и это естественно.

Мягко приучать его к режиму питания. Перекусывать допустимо, но продуктами, несущими пищевую ценность, и в умеренном количестве. (Нет ничего плохого в перекусе, если предстоит тренировка и до полноценного приема пищи еще далеко)

Давать есть в коллективе. Во-первых, принятие пищи за общим столом – прекрасная семейная традиция. Во-вторых, дети могут полюбить полезные продукты, от которых отказывались раньше: детям свойственно копировать поведение родителей.

- *Дети любят, чтобы все было в игровой форме, поэтому пусть еда будет не только вкусной, но и красивой.* Очень хорошо привлекать ребенка к готовке. Он может, например, помыть фрукты и овощи, мало кто знает, но это может улучшить аппетит.
- *Разнообразие пищи, учет вкусовых предпочтений ребенка.* Если регулярно готовить те блюда, которые он на дух не переносит, это может спровоцировать отвращение от привычного регулярного питания.
- *Не допускать ругани за столом, ведь место, в котором едят, должно ассоциироваться с позитивными эмоциями.* В случае возникновения замечаний предпочтительно выйти из-за стола, а лучше – вообще из кухни.
- *Еда не средство поощрения и наказания.* Не нужно предлагать ребенку конфеты после еды, чтобы уговорить его поесть овощи, иначе сладости станут его единственной любимой едой. Самое ужасное, что привычка закусывать десертом часто сохраняется во взрослом возрасте.

ПРОФИЛАКТИКА ДЕТСКОГО ОЖИРЕНИЯ

Ожирение – это результат современной цивилизации.

ПРИЧИНЫ

- доступность фаст-фудов
- избыток потребления сладких напитков
- недостаток овощей в рационе
- недостаток физических нагрузок
- недостаток ночного сна
- проблемы в семье и школе – дети часто заедают стресс
- иногда родители используют сладости в качестве поощрения за хорошую оценку, за хороший поступок, поведение



ОСЛОЖНЕНИЯ

- диабет 2 типа
- гипертоническая болезнь
- сердечно-сосудистый риск
- инсульты
- инфаркты

МЕТОДЫ БОРЬБЫ

- выяснение точной причины лишнего веса
- корректирование рациона – обогащение овощами, пищевыми волокнами, цельнозерновыми продуктами, ограничение по фастфуду, сведение сладких фруктов к минимуму
- регулярные активные физические нагрузки, пешие прогулки
- обретение привычки есть медленно
- полноценный здоровый сон



ТРЕВОЖНЫЕ ЗВОНОЧКИ

- весовые колебания;
- быстрая утомляемость;
- озноб;
- потери сознания;
- обеспокоенность фигурой, увлеченность диетами и изнурение себя спортом, неадекватное восприятие собственного тела;
- тревожность в ходе приема пищи;
- «заедание» стресса;
- регулярное переедание или недоедание;
- самонаказание голоданием;
- привычка есть отдельно от других;
- более свободный, чем прежде, стиль одежды.



РАССТРОЙСТВА ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ

Расстройство пищевого поведения (РПП) — это психическое заболевание, негативно влияющее на физическое и психическое здоровье человека, которое характеризуется ненормальным потреблением пищи.

- **Нервная анорексия (НА)** — сверхмалое потребление пищи, вследствие которого пациент имеет аномально низкую массу тела.
- **Нервная булимия (НБ)** — чрезмерное потребление пищи, после чего следует этап очищения желудка или приём слабительных.
- **Переедание** — потребление большого количества пищи за короткий промежуток времени.
- **Избегание/ограничение приёма пищи (ИПП)** — психическое расстройство, при котором теряется интерес к приёму некоторых видов пищи.

ЕСЛИ ЗАПОДОЗРИЛИ У СВОЕГО РЕБЕНКА РПП - НЕ ПЫТАЙТЕСЬ В ОДИНОЧКУ РЕШИТЬ ПРОБЛЕМУ, ОБРАТИТЕСЬ ЗА ПОМОЩЬЮ К СПЕЦИАЛИСТАМ!

ПРАВИЛА РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

1. Употребляйте разнообразную пищу из всех групп продуктов каждый день
2. Помните! Нет пищи абсолютно «хорошей» или совершенно «плохой». Составляйте свой рацион с учетом ваших любимых продуктов.
3. Ешьте регулярно без больших перерывов
4. Употребляйте больше продуктов богатых клетчаткой (овощи, фрукты, хлеб и другие зерновые продукты, крупы)
5. Ограничивайте потребление жира, особенно животного происхождения. Выбирайте продукты с низким содержанием жира
6. Старайтесь готовить продукты без жира или с минимально возможным его добавлением
7. Ограничивайте потребление чистого сахара
8. Ограничивайте потребление поваренной соли
9. Избегайте потребления алкоголя

ПЕРВЫХ ДВА ВОПРОСА, КОТОРЫЕ НУЖНО СЕБЕ ЗАДАТЬ

Я сейчас действительно хочу есть или мне
грустно/одиоко/скучно?

А что я сейчас хочу съесть?

ШКАЛА ГОЛОДА / СЫТОСТИ



1. Очень сильное чувство голода, чувство слабости/головокружение
2. Сильный голод, раздражительность, отсутствие сил, бурление в желудке
3. Легкое чувство голода, начинается бурление в желудке
4. Слабое ощущение голода
5. Удовлетворение, отсутствие голода и наполненности
6. Приятное чувство сытости
7. Незначительный дискомфорт
8. Значительный дискомфорт, чувство наполненности, тяжести
9. Сильный дискомфорт, боли в желудке
10. Ощущение тошноты, переполненности, крайняя степень дискомфорта

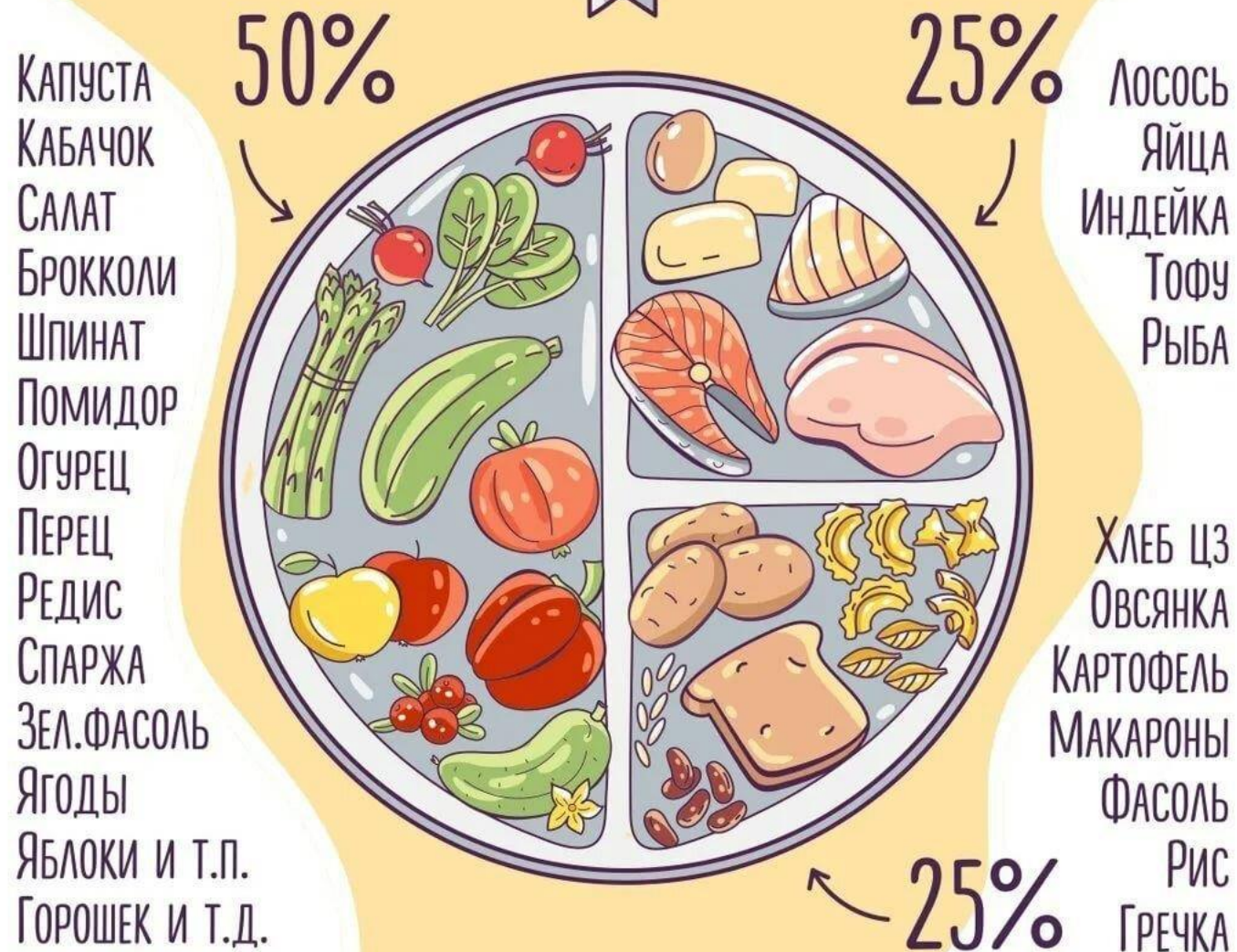


МЕТОД ТАРЕЛКИ

Преимущества:

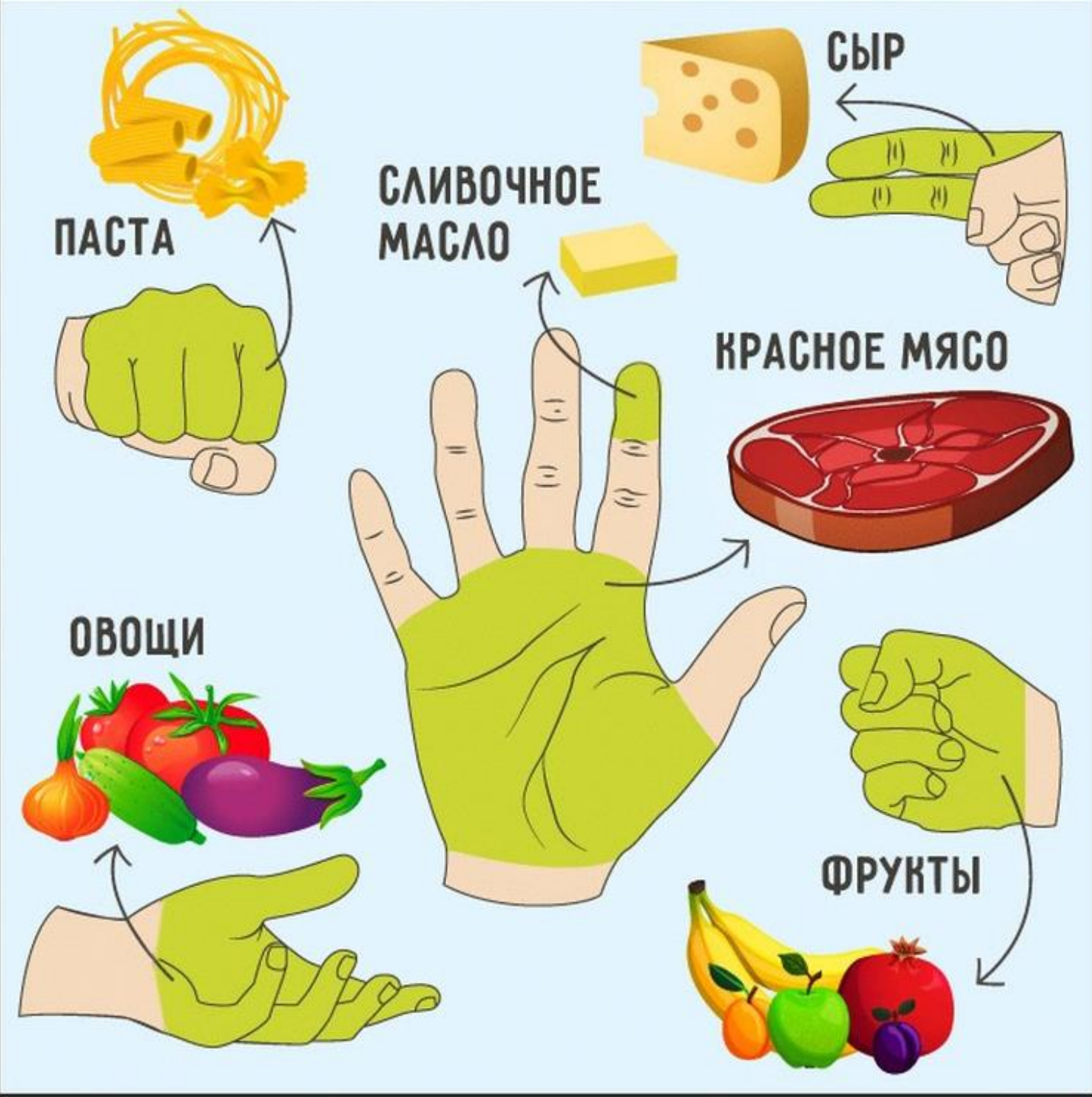
- ✓ метод очень прост;
- ✓ не требуется считать калории;
- ✓ правильное соотношение белков, жиров и углеводов;
- ✓ количество калорий в сутки не превышает норму;
- ✓ развивает навыки самоконтроля.

ПРАВИЛО ТАРЕЛКИ



ПОРЦИИ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ

Взрослые при выборе порции должны ориентироваться на свои размеры ладони/пальца/кулака, а при выборе детской порции соответственно ориентироваться на размеры руки ребенка



НАПРИМЕР, ЭТО=ОДИН КУЛАЧОК ОВОЩЕЙ ИЛИ ФРУКТОВ

(за день должно быть 5 таких порций)

2-3 ГОДА: 4-6 ЛЕТ: 7-10 ЛЕТ: 11-14 ЛЕТ:



БРОККОЛИ



МОРКОВЬ



ЯБЛОКО



КЛУБНИКА

@doctor_annamama



КАК УВЕЛИЧИТЬ КОЛИЧЕСТВО ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ В СВОЕМ РАЦИОНЕ?

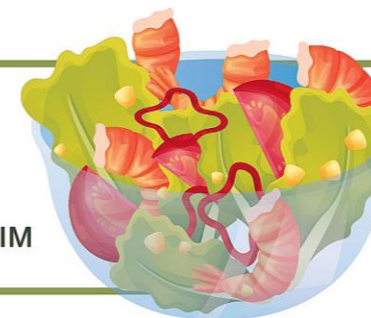
Сервируя стол к обеду, ставьте в центр тарелку красиво нарезанных овощей и зелени



Ваза с мытыми фруктами всегда должна быть на виду и легко доступна или можно поставить тарелку нарезанных фруктов на стол



Замените углеводный гарнир (макароны, картошка) овощным



В обед и ужин обязательно ешьте салаты, а в течение дня перекусывайте фруктами



ЗАКЛЮЧЕНИЕ



Понимание влияния семьи на наши пищевые привычки имеет решающее значение для развития здоровых отношений с едой.

Признавая влияние ролевого моделирования, среды приема пищи, пищевых предпочтений и эмоциональных связей, мы можем сделать сознательный выбор, чтобы позитивно сформировать свое собственное пищевое поведение.

Помните, никогда не поздно выработать более здоровые привычки и создать благоприятную среду для себя и своих близких.

А самое главное любите и слушайте своих детей!