Диета №8 (при ожирении).

Основные принципы: разнообразие, постепенный переход на низко калорийную пищу, сокращение размера порции еды, питание в строго отведённое для этого время, приём пищи не менее трёх раз, а лучше пять раз в день небольшими порциями.

В ежедневном рационе ребенка должно быть нежирное мясо, лучше говядина, телятина, кролик, курица, рыба тресковых пород.

В меню ежедневно должны быть нежирные кисло-молочные продукты (кефир, ацидофилин, простокваша) и обезжиренный творог, нежирное молоко.

Из рациона исключают баранину, свинину, жирные сорта рыбы, утку, мозги, икру.

Из жиров предпочтение отдается растительному маслу.

Из питания исключают сахар, сладости, кондитерские изделия, манную крупу, газированную воду, чипсы, продукты быстрого приготовления, ограничивают макароны, картофель.

Овощи (3 – 5 порций в день), фрукты (1 -2 порции в день), ягоды вводят в диету в достаточном количестве.

Виноград ограничивается.

Исключаются острые приправы, маринады, специи и пряности.

Жареные блюда ограничиваются.

Пищу готовят на пару, дают в отварном или сыром (салаты) виде.

Первые блюда желательно на овощных отварах.

Хлеб чёрный, зерновой, грубого помола, из проросших зёрен.

Сыр употребляется обезжиренный (светлый) не более 30% жирности, сметана не более 15%, молоко и кефир не более 3,5%.

Каши есть каждый день небольшими порциями, допускается приём фасоли, бобов, сои.

Чай без сахара и минеральная вода употребляется в неограниченном количестве.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) в 1998 году признала ожирение хроническим заболеванием. Ожирение - второй после табакокурения фактор риска, который приводит к преждевременной смерти. Прежде чем ставить перед собой цели по снижению веса, определите, на сколько ваш вес превышает норму. Для этого надо вычислить индекс массы тела (ИМТ).

ИМТ = вес (кг) / рост кв. м.

ИМТ от 18 до 25 соответствует нормальной массе.

Если ИМТ от 25 до 29,9 – у вас избыточный вес.

При ИМТ от 30 до 39 – ожирение, а индекс больше 40 свидетельствует о крайне опасной степени ожирения, с максимальным риском для здоровья и жизни. Ожирение и той, и другой степени требует снижения веса под контролем врача.

ИМТ – универсальный, но не единственный критерий оценки избыточного веса. Жировые отложения распределяются в организме неравномерно. Это определяется наследственностью. Если жир откладывается в области ягодиц и бедер, то фигура напоминает грушу. Такой тип ожирения характерен для женщин. Скопление жира вокруг внутренних органов и под кожей в области живота делает фигуру похожей на яблоко. Этот тип ожирения формируется чаще у мужчин и у женщин в период менопаузы.

Тип ожирения «яблоко» наиболее опасен как фактор риска для здоровья. Определяется он соотношением объем талии/объем бедер.

Если пропорция у женщин больше 0,85, а у мужчин больше 0,9, то есть явная угроза превратиться в «спелое яблоко». Даже без определения такого показателя окружность талии у мужчин более 102 см и у женщин более 88 см требует пересмотра системы питания.

Появление избыточного веса и ожирения обусловлено двумя главными ошибками в питании, которые связаны друг с другом, – это переедание и гиподинамия, то есть доля поступления энергии с пищей превышает ее расходование из-за низкой физической нагрузки.

Сбалансированное питание – самый важный шаг на пути снижения веса. Достижение результата возможно при соблюдении принципов построения диеты для имеющих избыточный вес. Главные из этих принципов:

- уменьшение общего объема пищи на 1/3 – 1/4;
- ограничение животных жиров как самых калорийных продуктов;
- полный отказ от употребления алкогольных напитков как вторых по калорийности, хотя бы на период достижения оптимального веса;
- ограничение легкоусвояемых сахаросодержащих углеводов.

Многие люди, склонные к ожирению и желающие похудеть, ошибочно ограничивают употребление белка (мяса, рыбы, сыра, творога), что абсолютно неправильно. Недостаточное количество белка вызывает снижение активности ферментов, разрушающих жиры. Второе – белковая пища требует для своего переваривания значительное количество энергии. Под влиянием белка повышается обмен веществ, а это способствует уменьшению массы тела. Так что и худеющим следует сохранить в суточном рационе белок, но не более 90 – 100 граммов.

Кроме сбалансированности диеты по калорийности и соотношению белки, жиры и углеводы (1:1:4) следует постараться выполнять следующие рекомендации:

- изменить технологию приготовления пищи: готовить на пару, отваривать или запекать. Все это можно делать без жира;
- обеспечить 5 – 6-разовый прием пищи малыми порциями, без перекусов, отдыха после еды и последнего приема пищи за 3 – 4 часа до сна. В вечерний прием не рекомендуется принимать мясо и рыбу;
- ограничить потребление соли до 5 – 6 граммов (1 чайная ложка), исключить специи – перец, горчицу, чеснок и др;
- соблюдать питьевой режим. Общий объем потребляемой жидкости – 1,5 литра в день;
- завтракать обязательно. Завтрак – необходимый заряд энергии для организма, предотвращающий возможность вечернего переедания;
- есть следует медленно, тщательно пережевывая пищу, получая удовольствие от каждого блюда;
- упорядочить режим дня, обеспечить достаточный сон – 7 - 8 часов, пребывание на свежем воздухе 2 – 3 часа, вечернюю прогулку, а лучше физическую нагрузку.

По количеству пищи и соотношению продуктов следует придерживаться пирамиды питания, рекомендованной Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) и адаптированной для лиц с избыточной массой и ожирением. Ни голодание, ни вегетарианство, ни «суровые» низкокалорийные диеты не приведут к нужному результату. Только постоянная система правильного питания на основе пирамиды позволит начать обратный счет веса.

В соответствии с пирамидой питания основу суточного рациона должны составлять зерновые (хлеб, макароны) и крупы общим количеством 700 – 800 граммов. Вторыми продуктами по суточному потреблению 400 – 500 граммов должны стать овощи и 200 – 400 граммов фрукты.

Молоко и молочные продукты – сыры, творог и другие, так же как и белковые – мясо, рыба, яйца, бобовые по 200 – 300 граммов. Жиры, масла и сладости – это самая вершина пирамиды, не более 100 – 200 граммов в сутки.

Избыточную калорийность, а значит, и нарастание веса дают продукты, содержащие «скрытые» и явные жиры. От них следует отказаться совсем (майонез, маргарин, сливочное масло, сливки, сосиски, сардельки, колбасы и копчености, чипсы, картофель фри, рыбные консервы в масле, глазированные сырки, сыры с высоким содержанием жира, сгущенное молоко, мороженое, паштеты, слоеное тесто, халва).

Молочные и белковые продукты питания следует выбирать с низким содержанием жира, а из белковых предпочтение отдавать нежирным сортам мяса – курица, индейка (готовить без кожи), телятина, рыбе. Сливочное масло заменить на полезное растительное, но не более ½ столовой ложки.

Еще один «подводный камень» накопления избыточного веса – простые углеводы - сладости. Это сахар, мед, варенье, финики, торты, шоколад (особенно белый и молочный), конфеты, изделия из песочного и слоеного теста, лимонады, халва. Следует знать, что многие сладости, кроме сахара, содержат еще и жиры, то есть калорийны вдвойне.

Прочитав эти запреты, вы подумаете, что необходимо лишить себя удовольствия от еды. Однако это не так. Следует сдерживать себя в границах разумного. Что касается сладостей, то «границы разумного» - это 1 половинка зефира или 2 пастилы, 3 штучки мармелада, ломтик хлеба с повидлом, сваренном без сахара – это не повредит вам в дневном рационе. Можно заменить прием сладостей на порцию фруктового льда, замороженного фруктового йогурта, несладких сухофруктов.

Вместе с изменением рациона питания необходимо повысить степень физической активности. Объем нагрузки и виды физической активности определяются после консультации с врачом.

Избавление от избыточного веса всего на 5 – 10 процентов способствует снижению:
- повышенного артериального давления на 10 мм рт. ст.;
- холестерина крови;
- риска преждевременной смерти на 20 процентов.

Изменение привычек питания, направленных на снижение избыточного веса, - процесс длительный. Чем больше лишней массы тела, тем больше времени потребуется для достижения оптимума. Безопасное уменьшение веса составляет 500 – 600 граммов в неделю. И важно не просто похудеть, а сохранить достигнутый результат. А это зависит от вашей воли, терпения и убежденности в успехе.

Н.И. ГУЛЕВИЧ,
врач-методист ГЦМП.

ПАМЯТКА ДЛЯ ДЕТЕЙ С ИЗБЫТОЧНОЙ МАССОЙ ТЕЛА

1. ОБРАЗ ЖИЗНИ 1.

Составьте для себя распорядок дня на неделю (сон, завтрак, школа, обед, компьютер, встреча с друзьями, секция или кружок, репетитор, ужин, «ничегонеделание», помощь по дому, чтение для себя и т.д.) и старайся его выполнять. Регулярность – залог успеха!

Помощь родителей: попроси родителей помочь тебе (даже если у них тоже есть избыточная масса тела и они уверены, что это хорошо и у тебя проблем нет), правильно сформулируй свою проблему: если есть вопросы, которые ты бы хотел обсудить с врачом, попроси родителей записаться на прием.

Полноценный сон: здоровый сон должен длиться не менее 8-9 часов; для желающих похудеть нужно спать как минимум с 24 часов ночи до 6 утра, поэтому старайся быть в кровати в 22-23 часа.

Режим питания не должен вызывать чувство голода: чтобы худеть, нужно есть чаще (завтрак, обед, ужин и 2 перекуса), но не меньше. Научись брать еду для перекуса в школу с собой.

От ужина при желании можно отказаться. Но завтрак в твоей жизни ОБЯЗАТЕЛЕН!

Во время еды – только еда. Не читай, не смотри телевизор, не сиди за компьютером. И тогда ты счастливо избежишь «переедания».

То, что съедается и выпивается в течение дня, должно соответствовать твоей активности. Поэтому необходимо устранить привычку принимать основное количество ищи на ночь, стараться прекращать прием пищи за 2-3 часа до сна. Исключи еду «на ходу» и «фаст-фуд» - хот-доги, чипсы, бутерброды, жареные продукты, сладкие напитки /(квас, кола, пепси).

Просмотр телевизора, работа и игра на компьютере – не более 1-2 часов в день! Постепенность – никакого голодания и супер-диет! Снижение веса должно быть постепенным, не более 500 гр.в неделю.

«Не заедать обиды»: неприятные ситуации, волнения и переживания в школе, дома лучше «не заедать» под подушкой, а «заговаривать» в беседе с родителями и друзьями, если необходимо – попроси родителей сходить с тобой к психологу.

Обязательно следи за весом. Взвешивайся лучше с утра, до еды, 1 раз в неделю. Не забывай записывать свой вес. Радуйся каждому потерянному и не набранному килограмму.

2. ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ 2.

Главный принцип – двигайся!

Помни, что для эффективного снижения веса физические упражнения должны быть ежедневными, продолжительностью не менее 60 минут.

Не нравится спорт – ходи на танцы.
Помогай дома – мой посуду, полы, протирай пыль.
Если есть время, пройдись пешком до школы и обратно, а не добирайся на автобусе или метро.

3. ПИТАНИЕ

Все сладкие напитки (это не только газированные напитки, но также все покупные соки и холодные чаи) нежелательны. Во-первых, это вредно, во-вторых – сладко. Лучше всего пить простую и минеральную воду.

Ешь кашу на завтрак: овсяная каша с яблоками, изюмом, пшенная с тыквой, гречневая каша с молоком. Гречка с мясом на завтрак тоже очень даже хорошо. Также для завтрака подойдут овсяные хлопья (не кукурузные!), которые можно смешать с кефиром, молоком, фруктами.

Полюби фрукты и овощи: яблоки, только исключи: бананы, груши, виноград, финики, сухофрукты, орехи и семечки, чипсы, картофель жареный и «фри».

Не увлекайся сладкими йогуртами и творожками. Забудь про глазированные сырки и творожную массу. Можно творог до 5% жирности, натуральный йогурт, кефир, ряженку, простоквашу.

Старайся регулярно есть рыбные или мясные блюда. Избегай: колбасу, сосиски, сардельки, рыбные консервы в масле, копченую рыбу.

Хлеб – важный и полезный продукт, должен присутствовать в твоем завтраке и обеде, но не более 3-4 кусочков в день.

В качестве заправки для салатов исключи майонез и сладкие соусы. Можно использовать нежирную сметану (до 10%), натуральный йогурт, кефир, соевые соусы. Растительное масло – полезный, но калорийный продукт. Для заправки порции салата достаточно одной чайной ложки масла, можно добавить сок лимона, апельсина, бальзамический уксус.

Ограничь потребление сладостей до 1 приема в течение дня. Старайся заменить конфеты фруктами и ягодами. Предпочтительны (иногда, немного): мармелад, пастила, зефир – вместо шоколада и халвы, сорбет – вместо мороженого.