



РЕЖИМ ПИТАНИЯ

Рекомендовано 3 приема пищи в сутки (завтрак, обед и ужин). Завтрак должен быть в течение 1-1,5 часов с момента просыпания. Последний прием пищи – не позднее чем за 3-4 часа до отхода ко сну. Основная пищевая нагрузка должна приходиться на первую половину дня: на завтрак 20-25%, второй завтрак 10-15%, обед 25-40%, полдник 5-10%, ужин 20%.

ШАГ 3:

Увеличить ежедневную двигательную и физическую активность и вести «дневник достижений».

Выберите вид активности, который вам нравится и отвечает вашему образу жизни.

Будьте активными с друзьями и семьей. Такая группа поддержки поможет выполнить программу. Например, прогулки на велосипеде в выходные дни.

Один из способов стать физически активным – это ходьба пешком. Сначала ходите пешком 10 минут в день в течение первых двух недель, затем - 15 минут и в последующем расширьте время или количество шагов, выполненное в день, до 10 000.

Используйте шагомер для контроля и мотивации. Ежедневно в течение всего дня совершайте простые вещи – поднимайтесь по лестнице, добирайтесь на работу на велосипеде или выходите из автобуса на 1-2 остановки раньше и проходите оставшийся путь пешком.

1-2 раза в неделю измерить вес, окружность талии и бедер и записать в дневник достижений. Также лучше фиксировать и объем физической и/или двигательной активности, например, количество шагов, совершенных за день.

УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ
ГУЗОТ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»



**ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ**

398042, Россия, г. Липецк,
9 микрорайон, д. 17

[instagram.com/yazdorov_48](https://www.instagram.com/yazdorov_48)
vk.com/yazdorov48



Подготовлено по материалам ФГБУ «ГНИЦ профилактической медицины» Минздрава России

**ПИТАНИЕ ПРИ
ИЗБЫТОЧНОМ
ВЕСЕ**

г. Липецк

ЛИШНИЙ ВЕС?! В БУДУЩЕЕ БЕЗ НЕГО – В ТРИ ШАГА!

ШАГ 1:

Оценить – есть ли лишний вес и показания к снижению массы тела?

Утром, натощак измерить окружность талии (ОТ), 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

Рассчитать индекс массы тела (ИМТ).

Необходимо знать свой рост (в см) и свой вес (в кг). Для расчета ИМТ показатель массы тела, выраженный в килограммах, разделить на величину роста, выраженного в метрах и возведенного в квадрат.

ИМТ (кг/м²) = масса тела (кг): рост (м²)

Пример: вес 93 кг, рост 168 см = 1,68 м. возводим в квадрат

$$1,68 \times 1,68 = 2,82 \text{ м}^2$$

$$\text{Расчет ИМТ} = 93 : 2,82 = 32,9$$

ИМТ (КГ/М ²)	МАССА ТЕЛА	РИСК РАЗВИТИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ	РЕКОМЕНДАЦИИ
< 18,5	недостаточная	низкий	увеличивать вес до критерия нормальной массы тела
18,5-24,9	нормальная	обычный	удерживать имеющийся вес
25,0-29,9	избыточная	повышенный	не увеличивать массу
30,0-34,9	ожирение I степени	высокий	снижать вес
35,0-39,9	ожирение II степени	очень высокий	
≥40,0	ожирение III степени	чрезвычайно высокий	

Оцениваем свой ИМТ по таблице:

ИМТ = 32,9 свидетельствует о наличии ожирения 1 степени и показаниях к снижению веса

ШАГ 2:

Если по критериям ОТ или ИМТ имеются показания к снижению массы тела, приступаем к изменению рациона питания:

- включаем в рацион продукты, являющиеся основными источниками полез-

ВКЛЮЧИТЬ В РАЦИОН ПИТАНИЯ:

Мясо (нежирная говядина и свинина, кролик). Красное мясо следует употреблять не чаще 2-3 раз в неделю.

Сахар в чистом виде (рафинад) ограничить до 6 чайных ложек или 6 кусочков в день.

Соль – рекомендуемое употребление не более 5 грамм в сутки.

Молочные продукты низкожировые и/или обезжиренные. Молочные продукты следует употреблять ежедневно по 1-2 порции. Лицам старше 60 лет лучше выбирать продукты с минимальным содержанием молочного сахара (лактозы) – творог и сыр. Если вы не употребляете молочные продукты, необходим ежедневный прием витамина Д и кальция.

Птица (индейка, курица, перепел) – потребляйте по 150-200 г в большинство дней недели как источник полезного белка.

Рыбные блюда, в том числе жирная рыба, должны быть в рационе питания не реже 2-3 раз в неделю.

Бобовые и орехи. Включайте блюда из бобовых с зеленью в рацион питания 2-4 раз в неделю. Добавляйте в блюда орехи или используйте как угощение к чаю.

Овощи (кроме картофеля) и фрукты. Употребляйте не менее 400 г в день. Оптимально это 2 больших фрукта и 2 порции овощей в виде салата или овощного гарнира.

Растительные масла. Используйте при приготовлении пищи только растительные масла (подсолнечное, оливковое и др.)

Зерновые продукты, крупы. Отдавайте предпочтение хлебу и макаронам из цельного зерна, а также с добавлением отрубей. Обязательно используйте крупы – каша на завтрак.

Напитки. Используйте только напитки без добавленного сахара (питьевую воду, чай, компоты из сухофруктов) в объеме 1,5-2 литров в сутки.

ного белка, жиров и углеводов, витаминов, макро- и микроэлементов и пищевых волокон (клетчатки);

- исключаем из рациона питания продукты, не обладающие пищевой ценностью для организма;

- составляем рацион питания, ориентируясь на Пирамиду Здорового Питания.

ИСКЛЮЧИТЬ/ОГРАНИЧИТЬ ДО ДОСТИЖЕНИЯ НОРМАЛЬНОЙ МАССЫ ТЕЛА:

→ Мясоколбасные изделия (сосиски, сардельки, колбасы) и др. продукты из мяса, птицы и рыбы промышленной переработки. Ограничьте потребление субпродуктов до 1 раза в месяц.

→ Исключить кондитерские изделия (торт, пирожное, печенье), конфеты, сладости.

→ Ограничьте соль! Не досаливайте уже приготовленное блюдо.

→ Исключить молочные продукты с высоким содержанием жиров, а также с дополнительными вкусовыми добавками, так как они содержат дополнительный сахар.

Ограничьте употребление сливочного масла.

→ Перед употреблением птицы необходимо снять кожу – она не употребляется в пищу. Перед приготовлением пищи с мяса и птицы удалять весь видимый жир.

→ При приготовлении пищи и блюд используйте продукты в свежем, сушеном или замороженном виде. Не используйте консервированные и маринованные продукты из-за высокого содержания соли.

→ Ограничьте употребление крахмалосодержащих продуктов – картофеля и макаронных изделий до 1-2 раз в неделю.

→ Не используйте маргарины и животный жир при приготовлении пищи. Исключите продукты фастфуда и чипсы.

→ Ограничьте / исключите дрожжевую выпечку, пшеничный хлеб, сдобу.

→ Исключите алкоголь, сладкие напитки (кока-кола, спрайт, лимонад и др.)