



Принципы рационального питания при ожирении

Ожирение — это хроническое заболевание, лечение которого, в том числе диетотерапия, должно проводиться **пожизненно и непрерывно**. Не менее важным, чем снижение массы тела, считается также стойкое удержание нового, сниженного веса. Необходимо с самого начала ставить реалистичные цели снижения веса — примерно на 5 – 10% от исходного за 6 – 12 мес. В соответствии с этим отсутствие дальнейшей прибавки массы тела расценивается как удовлетворительный результат терапии, уменьшение массы тела на 5 % и более от исходной и удержание ее на этом уровне — как хороший результат, а уменьшение массы на 10% и более от исходной — как отличный результат. При этом темп снижения массы тела должен быть весьма умеренным — не более 0,5 кг в неделю, а для лиц с резко выраженным ожирением — не более 1 кг в неделю, что уменьшает вероятность повторной «рикошетной» прибавки веса.

В чем же заключаются основные принципы рационального питания при ожирении?

1. Назначение малокалорийной диеты.
2. Ограниченное введение в пищу углеводов, особенно быстрорастворимых и быстро всасывающихся (сахар), так как они легко переходят в жир.
3. Ограничение жиров животного происхождения — увеличение количества растительных жиров (50% от общего количества жира), которые активизируют процессы обмена в организме.
4. Чувство сытости создается за счет малокалорийной, но значительной по объему пищи (сырые овощи и фрукты).
5. 5-6 разовое питание, исключая продукты, которые возбуждают аппетит (острые закуски, маринованные овощи, пряности и т.п.).
6. Ограничение соли (до 5 г) в пище и ограничение жидкости (до 1-1,5 л).
7. Использование контрастных разгрузочных дней.

РАЗРЕШАЕТСЯ:

- Хлеб и хлебобулочные изделия — хлеб черный, отрубной до 100-200 г в день. Если вес не снижается, количество хлеба следует уменьшать. Белый хлеб более калориен, чем черный, что важно учитывать при желании похудеть.
- Супы — преимущественно на овощном отваре: 2-3 раза в неделю на слабом мясном, рыбном или грибном бульоне с овощами; порция — не более 1/2 тарелки.
- Блюда из мяса и птицы — из тощей говядины, кролика; диетические сосиски, 1-2 раза в 10 дней из постной свинины или баранины, лучше в отварном или заливном виде по 150 г в день; допустимы блюда из нежирной птицы.
- Блюда из рыбы — из нежирных сортов, лучше в отварном или заливном виде; рыба и мясо заменимы в соотношении 1,5:1.
- Блюда и гарниры из овощей и лиственной зелени — из капусты, салата, редиса, огурцов, кабачков, помидоров в сыром и вареном виде. Блюда из картофеля, свеклы, моркови, брюквы — всего не более 200 г в день (на 1 гарнир в день).
- Блюда и гарниры из круп, бобовых, макаронных изделий — в очень ограниченном количестве (их можно есть изредка вместо хлеба).
- Блюда из яиц — 1-2 яйца в день.
- Сладкие блюда, кондитерские изделия — сахар (до 30 г в день), мед, варенье (до 30 г в день); кислые и кисло-сладкие сорта фруктов и ягод до 200 г в день в сыром виде, в виде компотов без сахара; любые кондитерские изделия, изготовленные на сорбите или ксилите (не более 15 г в день).
- Молоко и молочные продукты и блюда из них — молоко, простокваша, кефир до 2-3 стаканов в день; сметана — 1-2 столовых ложки в блюда; творог — 100-200 г в день в натуральном виде или в виде сырников, пудингов; сыр — только неострые и нежирные сорта.

ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- Конфеты, шоколад, кондитерские изделия, сдоба, мороженое.
- Острые, пряные, копченые и соленые закуски и блюда, перец, хрен, горчица, алкогольные напитки.