



Рациональное питание пациентов с рассеянным склерозом

Нурдина Мария Сергеевна,

к.м.н., врач-диетолог

Сазонова Ольга Викторовна

Заведующий кафедры гигиены питания с курсом ГДиП, д.м.н.,
профессор

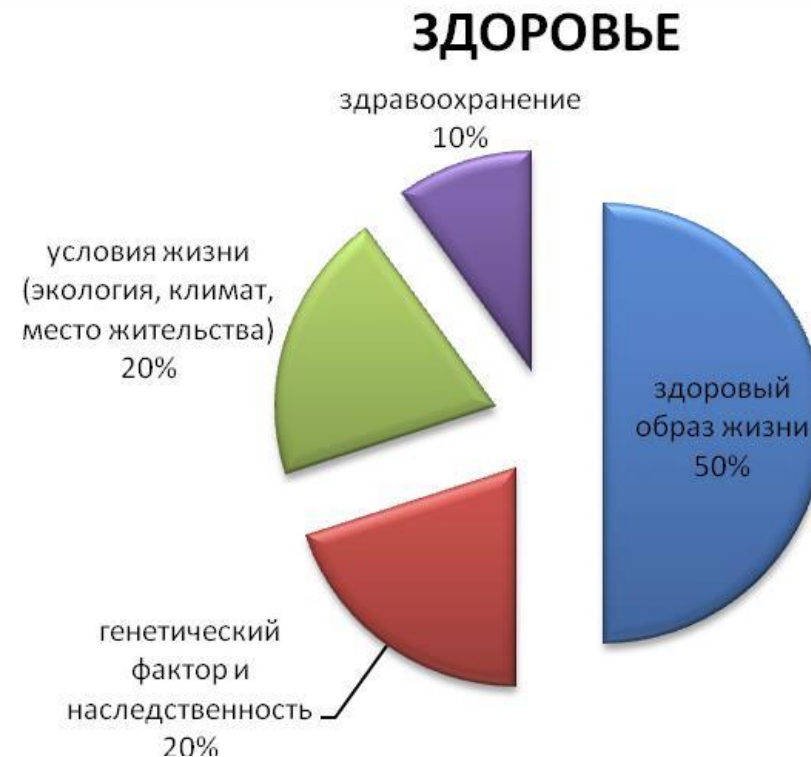


АКТУАЛЬНОСТЬ

От правильного питания зависит наше здоровье, наше самочувствие, и, как следствие, наше эмоциональное состояние



Специалистами ВОЗ определено, что более 80% от общего числа всех заболеваний связаны с нарушением питания, а 40% заболеваний непосредственно связано с фактором питания



- В настоящее время нет достаточных доказательств того, что конкретный тип диеты может активно помочь лечению РС.
- Однако несбалансированное питание достоверно приносит вред при болезни, поэтому вопросы диеты действительно важны.

Факторы, подчеркивающие необходимость здорового питания при РС:

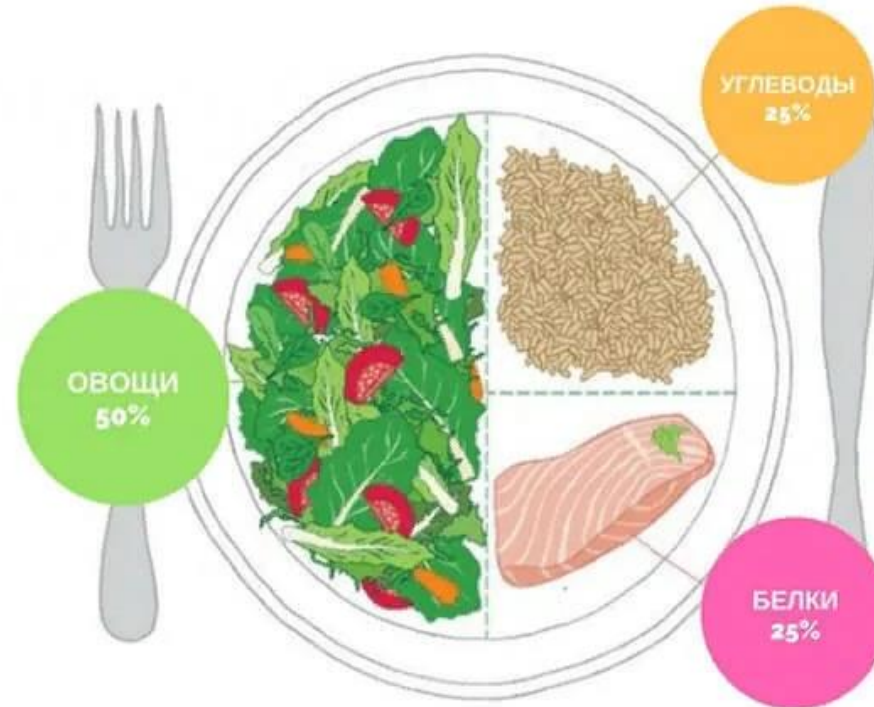
- недостаток витаминов и минералов ухудшает течение симптомов РС;
- если пропускать приемы пищи, может усиливаться патологическая усталость;
- некоторые симптомы РС могут способствовать набору веса;
- избыточная масса тела может приводить к болезням сердца, повышенной нагрузке на суставы, дыхательным проблемам;
- алкоголь ухудшает течение таких симптомов, как нарушения равновесия и координации.

ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО ЗДОРОВОМУ РАЦИОНУ

Следите за этикетками на упаковках продуктов



ПРАВИЛО ТАРЕЛКИ



Ежедневно выпивайте достаточно жидкости, чтобы избежать проблем с пищеварением.



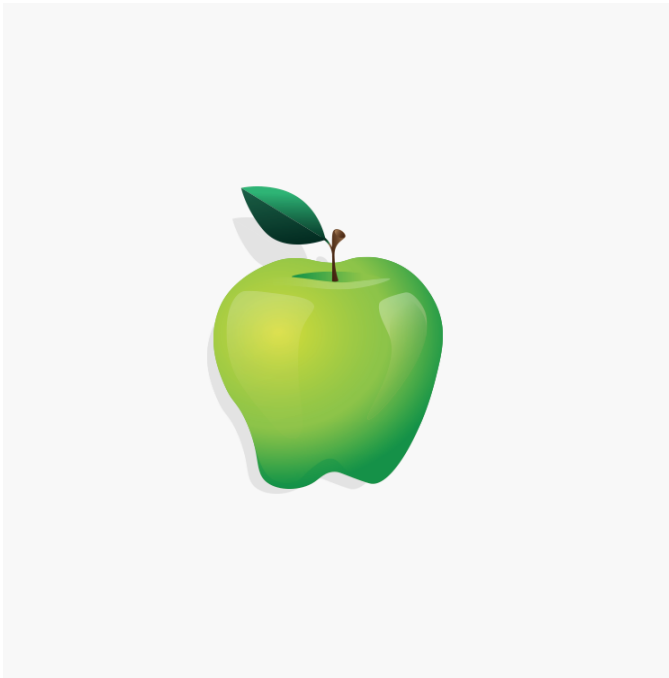
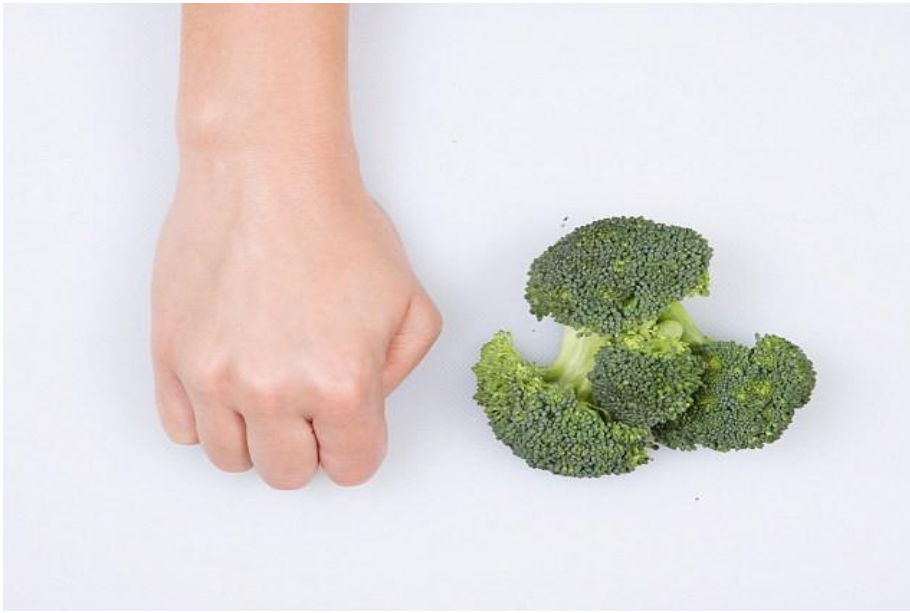
Выбирайте ненасыщенные жиры и используйте в небольших количествах



Выбирайте продукты с меньшим содержанием добавленных жиров, сахаров и соли

Пищевая группа	Основной принцип	Сколько ?	Примеры продуктов	С чего начать ?
Овощи, фрукты, ягоды, зелень и другие источники клетчатки	Старайтесь есть минимум 5 порций овощей и фруктов каждый день	<ul style="list-style-type: none"> • Одна порция 80-100 гр или 1 фрукт/овощ • Одна горсть сушеных фруктов 30 гр • Одна порция фруктово - овощного смузи без добавления сахара 150-250 гр 	<ul style="list-style-type: none"> • Свежие овощи, фрукты, ягоды • Сухофрукты, вяленые продукты • Грибы • Замороженные овощи/ягоды • Консервированные овощи 	<ul style="list-style-type: none"> • Добавляйте фрукты и сухофрукты в качестве натурального подсластителя • Добавляйте овощи к каждому приему пищи, даже к перекусу • Добавляйте тушеные кабачки, томаты и другие овощи в качестве соусов к пасте и крупам





Источники фруктов и овощей

Овощи местные	Привозные	Замороженные	Консервы	Сухофрукты
Моковь Свекла Капуста Картошка Тыква Редька Кабачки Лук Огурцы Грибы Яблоки Зелень	Цветная капуста Брокколи Перец сладкий Помидоры черри Китайская капуста айсберг Фрукты Киви Хурма Авокадо бананы	Тыква, репа Зелень Зеленый горошек Кукуруза Шпинат Овощные смеси Стручковая фасоль Брокколи Цветная капуста Грибы Ягоды	Квашенная капуста Кабачковая икра Томатная паста Грибы Кукуруза Горошек Чечевица Нут Фасоль	Вишня Слива Курага Чернослив Яблоки

Пищевая группа	Основной принцип	Сколько ?	Примеры продуктов	С чего начать ?
Картофель, хлеб, зерновые, паста и другие медленные углеводы	Выбирайте цельнозерновые продукты с высоким содержанием клетчатки, без искусственно добавленных жиров, соли и сахара	<ul style="list-style-type: none"> Старайтесь добавлять 3 порции зерновых и других продуктов богатых медленными углеводами, добавляя к каждому приему пищи Следите за размером порции 	<p>1 порция:</p> <ul style="list-style-type: none"> Пара средних картофелен в мундире 30 граммов (примерно четверть тарелки) гречки, булгур, киноа, бурый рис Кусочек хлеба 	Не добавляйте слишком много жиров к этим продуктам : сливочное масло, майонез, сливочные соусы. Используйте натуральный йогурт, томатную пасту, твердый сыр

Медленно усваиваемые углеводы



Крупы

овсяная, рисовая и гречневая



Хлеб

из муки грубого помола



Бобовые

горох и фасоль



Картофель

различных сортов или ямс



Макароны

из твердых сортов пшеницы

Пищевая группа	Основной принцип	Сколько ?	Примеры продуктов	С чего начать ?
Молочные продукты	Выбирайте молочные продукты с низким содержанием жиров и без добавленного сахара	<ul style="list-style-type: none"> • Старайтесь включать молочные продукты в рацион ежедневно в качестве источника кальция и витаминов группы В- примерно 2 порции/день 	<p>1 порция:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Молоко, кефир, ряженка - 1 стакан • Творог, йогурт -80-120 гр • Сыр- пара слайсов <p>Но : сливочное масло, сливки, мороженое не включены в эту группу</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Выбирайте преимущественно твердые сыры с жирностью до 25% • Вместо сметаны используйте натуральный йогурт



Пищевая группа	Основной принцип	Сколько ?	Примеры продуктов	С чего начать ?
----------------	------------------	-----------	-------------------	-----------------

Птица, рыба, морепродукты, мясо

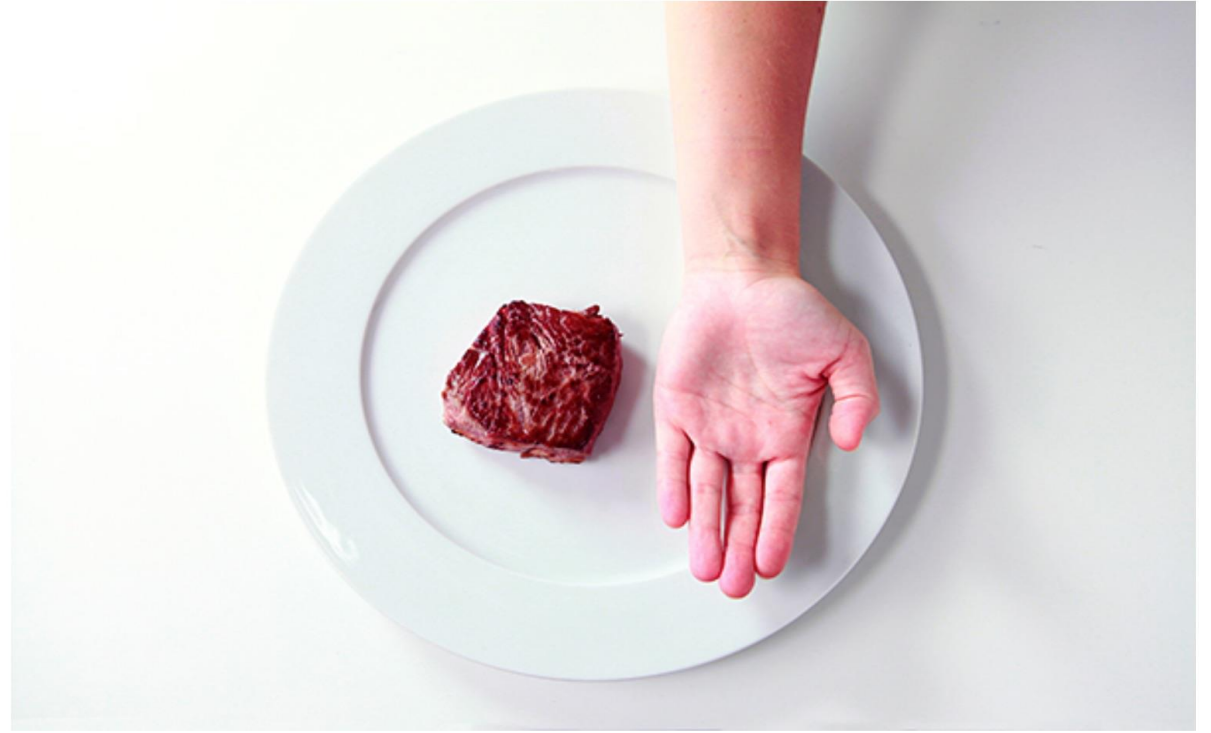
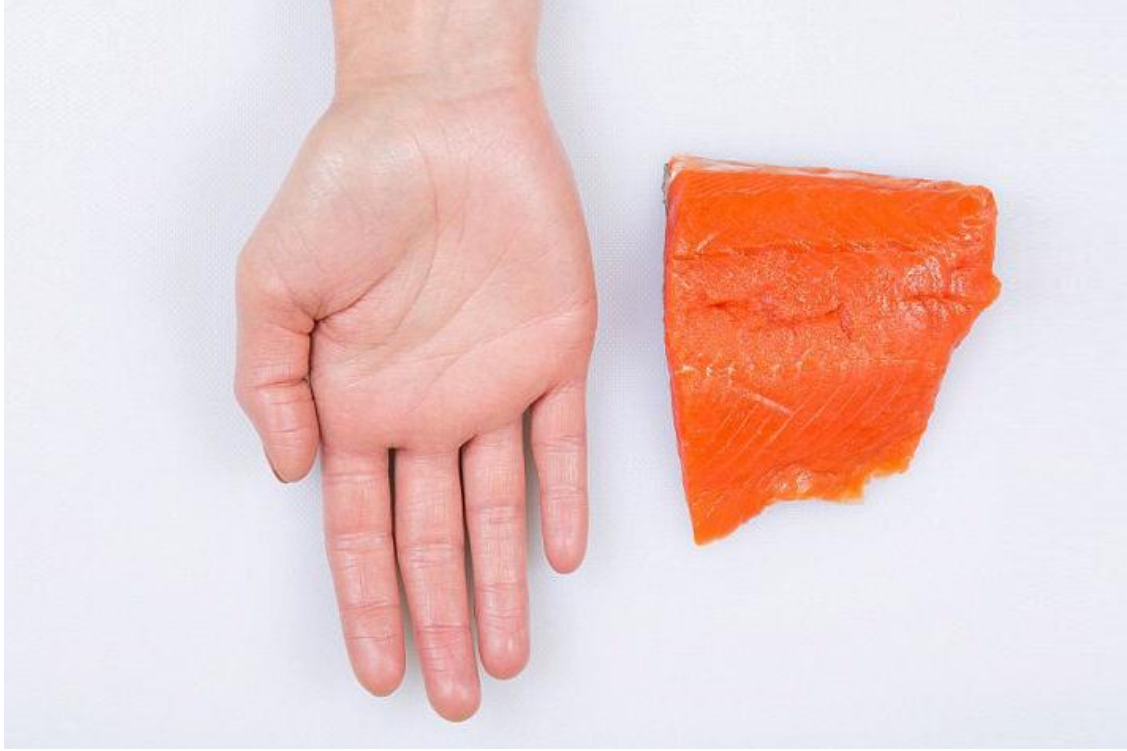
Уделите внимание растительному белку (бобовые)
Ешьте меньше красного мяса и обработанных колбасных изделий

- Старайтесь употреблять не более 70 гр красного мяса в день
- Минимум одна порция (200 гр) растительного белка ежедневно
- Минимум 2 порции по 140 гр рыбы в неделю, одна из которых красная рыба

- Растительный белок : нут, чечевица, маш, фасоль, горох
- Животный белок : мясо, рыба, птица, яйца, морепродукты

- Выбирайте маложирный фарш и мясную вырезку
- Срезайте кожу перед приготовлением птицы
- Готовьте на гриле, запекайте и тушите вместо жарки
- Избегайте рыбу и мясо в панировке
- Старайтесь готовить больше бобовых-они богаты клетчаткой и дополняют овощные блюда





Пищевая группа	Основной принцип	Сколько ?	Примеры продуктов	С чего начать ?
Масла и другие продукты, содержащие жиры	Выбирайте ненасыщенные жиры и добавляйте к рациону в небольшом количестве	<ul style="list-style-type: none"> • 3-4 порции в день - добавлять к каждому приему пищи 	1 порция : <ul style="list-style-type: none"> • Пол авокадо • 1 чайная ложка растительного масла • Горсть семечек или орешков 	<ul style="list-style-type: none"> • Не переедайте. Жиры- самый калорийный элемент питания. (9 ккал/ 1 гр) • Заменяйте насыщенные жиры на ненасыщенный. Кокосовое масло можно заменить льняным, рапсовым.



Вкусовые акценты

Базилик
Орегано
Сушеные травы
Лайм
Имбирь
Бальзамический укс
Соль до 5-6 гр/день



Пищевая группа	Основной принцип	Сколько ?	Примеры продуктов	С чего начать ?
<p>Продукты, которые мы стараемся не есть, едим в небольших количествах</p>	<p>Эта группа не является частью здорового сбалансированного рациона</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Если вы выбираете такие продукты, не заменяйте ими основной рацион. • Рекомендуется не более 30 гр сахара в день • Не более 20 гр насыщенных жиров в день • Избегайте продукты, содержащие транс жиры 	<p>Продукты и еда с высоким содержанием насыщенных жиров, сахара, соли, приготовленные посредством сильной пищевой обработки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Молочный шоколад и конфеты • Торты, мороженое, печенье • Сладкие йогурты, десерты и выпечка • Жирные соусы, сиропы • Фастфуд и блюда из фритюра 	<ul style="list-style-type: none"> • Отдавайте предпочтение ягодам и сухофруктам • Используйте цельнозерновую муку для того, чтобы приготовить дома выпечку • Вместо газировки добавьте небольшое количество сока в минеральную воду



Упражнение “что я хочу больше всего?”

- Я хочу съесть
- Добавлю компонент богатый белком
- Добавлю овощ

Не важно, что вы решили съесть прямо сейчас. Но:

Добавьте продукт, богатый белком, при каждом приеме пищи – белок замедляет выброс сахара в кровь. Источники белка хорошего качества: тофу, фасоль, мясо, птица, яйца, нут, йогурт, творог, рыба и чечевица.

Добавьте продукты с высоким содержанием клетчатки – клетчатка также замедляет усвоение сахара из пищи. Уделите внимание продуктам с высоким содержанием водорастворимой клетчатки: бобовые, овсянка, отруби, яблоки,

 7.26г	 0.92г
Льняное масло, 1ст.л	Соевое масло, 1ст.л
 1.9г	 0.76г
Семена чиа, 1ст.л	Соевые бобы, готовые 175 мл
 2.35г	 0.42г
Семена льна, 1ст.л	Проростки семян редиса, 125мл
 2.57г	 0.28-0.39г
Грецкие орехи, 28 г	Бобы Эдамам (молодая соя), 125 мл
 1.28г	 0.24г
Рапсовое масло, 1 ст.л	Проростки пшеницы, 30 г

@marysrecipesapp

 1.57/1.83г	 1.71г
Лосось дикий/фермерский, приготовленный, 85г	Сельдь атлантическая, приготовленная, 85 г
 0.95г	 1.96г
Лосось, консервированный, 85 г	Икра (черная, красная), 75г
 1.19г	 0.62/1.1г
Сардины в томатном соусе, 85 г	Мидии/Устрицы, 75г
 0.84г	 1.02г
Радужная форель, дикая, 85г	Скумбрия дикая, 85 г
 0.7г	 0.3-0.9г +Omega-3
Тунец, белый, консерв. в воде, 75 г	Яйца, молочные, соевые продукты обогащенные Омега-3

Продукты, богатые омега-3 жирными кислотами

Конструктор салатов

Что-то хрустящее:



+

Что-то белковое:



+

Что-то мягкое:



+

Что-то пикантное:



+

Что-то для заправки:





1 ПОРЦИЯ ОВОЩЕЙ - ЭТО

- 1 чашка сырых, приготовленных или консервированных овощей
- 2 чашки зелени, листового салата
- 1 чашка 100% овощного сока или смузи



5+ порций в день



1 ПОРЦИЯ ФРУКТОВ - ЭТО

- 1 чашка сырых, замороженных или приготовленных/консервированных фруктов или ягод
- 1/2 чашки сухофруктов
- 1 чашка 100% фруктового сока или смузи



1 ПОРЦИЯ ЗЕРНОВЫХ - ЭТО

- 1 слайс хлеба
- 30 грамм хлопьев
- 1/2 чашки готового риса
- 1/2 чашки макарон или готовой крупы



2-3 порции в день



1 ПОРЦИЯ БЕЛКОВЫХ ПРОДУКТОВ - ЭТО

- 30 грамм морепродуктов, нежирного мяса
- 1 яйцо
- 1 ст. ложка арахисовой пасты
- 1/4 чашки готовых или консервированных бобовых: нут, чечевица, фасоль



2 порции в день



1 ПОРЦИЯ МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ - ЭТО

- 1 чашка молока, кефира, йогурта
- 1 чашка безлактозного молока
- 1 чашка соевого молока (молочной альтернативы) или йогурта, обогащенного кальцием
- 42 г сыра



2-3 порции в день

ПАРАМЕТРЫ ПИЩЕВОГО СТАТУСА, ЕГО ОЦЕНКА



- Определение потребности в пищевых веществах и энергии
- Оценка фактического питания (метод суточного воспроизведения рациона, частотный метод, балансовый)
- Оценка антропометрических параметров
- Оценка биохимических параметров
- Оценка клинических проявлений, функциональных проб

Основными критериями оценки энергетической адекватности питания являются:



1. МАССА ТЕЛА

Ожирением считают увеличение массы тела на 10-15 % и более

Выделяют 4 степени ожирения:

Индекс Массы тела (ИМТ)= масса тела (в кг) / рост² (в м)

- **Менее 18,5 – недостаточная масса тела**
- **18,5-25 – нормальная масса тела**
- **25-30 – избыточная масса тела**
- **Более 30 – ожирение**

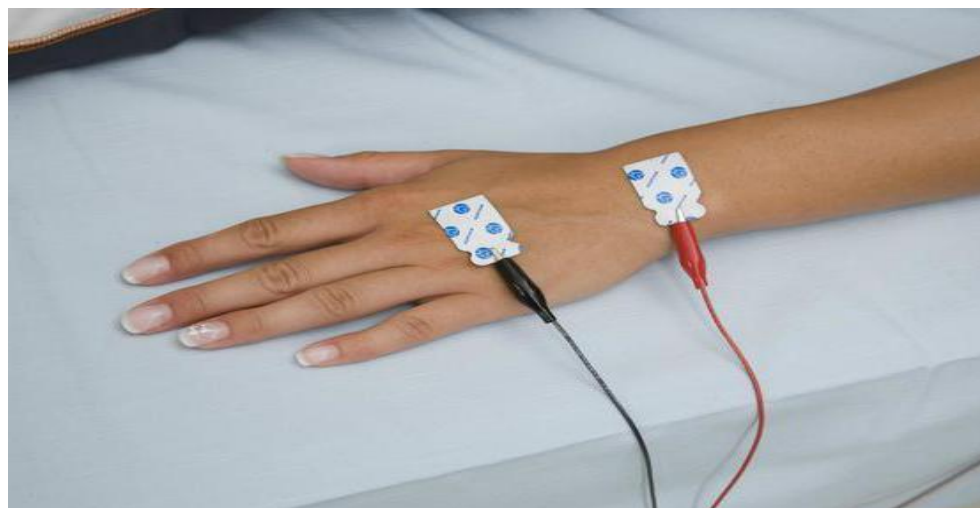
Идеальная масса тела (ИМ) Показатель Брока

Рост до 165 см ИМ = (рост-100)

Рост 165-175 см ИМ=(рост-105)

Рост более 175 см ИМ=(рост-110)

БИОИМПЕДАНСНЫЙ АНАЛИЗ СОСТАВА ТЕЛА



Базовые данные					
Дата обследования	06.10.2011 10:34:31	Сопрот. (акт. на 5 и 50 кГц, реакт. на 50 кГц), Ом	546 / 472 / 58		
Возраст, лет	15	Фазовый угол(50 кГц), град.	7.05		
Рост, см / Вес, кг	178 / 70.5	Внутриклеточная жидкость, кг	29.0		
Окр. таши / Окр. бедер, см	72 / 90	Основной обмен, ккал/сут.	1752		
Состав тела					
Индекс массы тела	17.5	22.4 22.6	82 112%		
Жировая масса (кг), нормированная по росту	7.1	9.1 14.2	33 86%		
Тощая масса (кг)	45.7	61.4 68.7	64 107%		
Активная клеточная масса (кг)	25.2	36.0 37.8	76 114%		
Доля активной клеточной массы (%)	53.0	58.6 59.0	81 105%		
Скелетно-мышечная масса (кг)	22.2	27.7 34.8	45 97%		
Доля скелетно-мышечной массы (%)	44.2	45.2 54.2	21 92%		
Удельный основной обмен (ккал/кв м/сут.)	889.6	931.9 974.9	50 100%		
Общая жидкость (кг)	33.5	44.9 50.2	64 107%		
Внеклеточная жидкость (кг)	14.7	16.0 17.9	42 98%		
Соотношение таши / бедра	0.80	0.80 1.00	16 89%		
Классификация по проценту жировой массы (ожирение)	10.9	13.0 14.7 20.3 24.4	25 74%		
	Истощение	Фитнес-стандарт	Норма	Избыточный вес	Ожирение



НО Р М Ы

физиологических потребностей в энергии
и пищевых веществах для различных групп

населения Российской Федерации

Методические рекомендации

МР 2.3.1.0253-21

В основу физиологических норм питания положены дифференцированные подходы в зависимости:



- от профессиональной деятельности
- энергетических трат
- возраста
- пола
- физиологического состояния
- климатических условий проживания

Взрослое трудоспособное население в зависимости от тяжести трудовой деятельности подразделено на 5 групп у мужчин и 4 группы у женщин:

1 группа. Работники преимущественно умственного труда

2 группа. Работники, занятые лёгким физическим трудом

3 группа. Работники среднего по тяжести труда

4 группа. Работники тяжёлого физического труда

5 группа. Работники, занятые особо тяжёлым физическим трудом

Благодарю за внимание!

