

Особенности рекомендаций по коррекции питания при проведении профилактического консультирования

В.В. Меркулова,
начальник отдела организации медицинской профилактики



Основные формы профилактического консультирования

1. Разъяснение пациентам с факторами риска ХНИЗ мер по их снижению (3-5 минут)
2. Краткое индивидуальное профилактическое консультирование (продолжительность 5-7 минут)
3. Индивидуальное углубленное профилактическое консультирование (продолжительность 25-30 минут)
4. Групповое углубленное профилактическое консультирование (школы для пациентов)

Вопросы в анкетах, заполняемых пациентами при прохождении ДОГВН, связанные с питанием

- Присутствует ли в Вашем ежедневном рационе 400–500 г сырых овощей и фруктов? **(для всех)**

или

Присутствует ли в Вашем ежедневном рационе 2 и более порции фруктов или овощей? (1 порция фруктов=200 гр., 1 порция овощей, не считая картофеля =200гр)

- Имеете ли Вы привычку подсаливать приготовленную пищу, не пробуя ее? **(до 65 лет)**
- Употребляете ли Вы белковую пищу (мясо, рыбу, бобовые, молочные продукты) 3 раза или более в неделю? **(65 лет и старше)**

Задача



Дать пациенту рекомендации по коррекции питания, при этом учесть:

- Возраст
- Пол
- Социальный статус
- Состояние здоровья пациента на данный момент времени
- Возможно нужна консультация по другим, выявленным, факторам риска
- Время консультации лимитировано

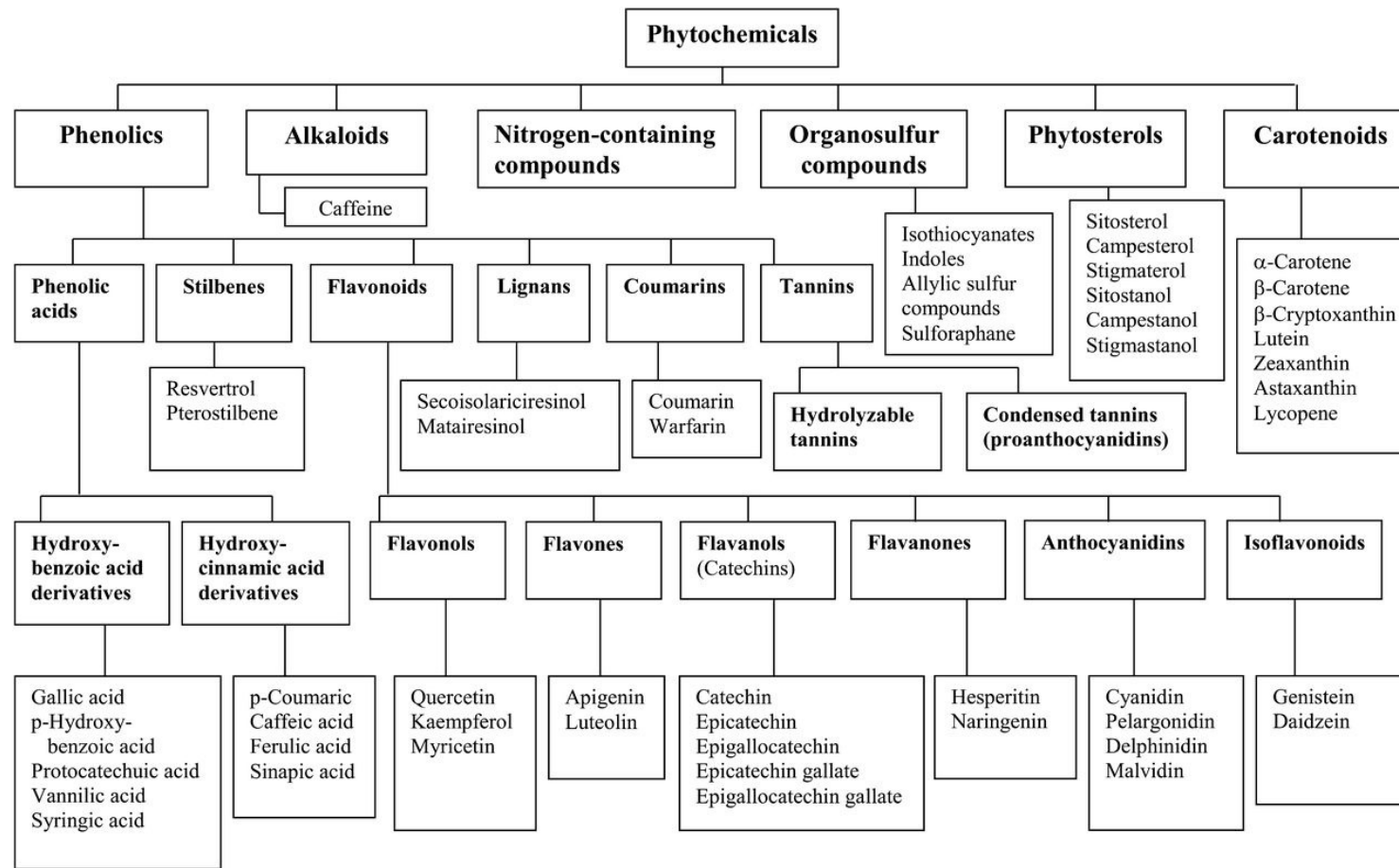
Овощи, ягоды, фрукты

- Источники витаминов, микроэлементов
(Витамин С - функционировании иммунной системы, углеводном обмене, свертываемости крови, в регенерации ткани, образовании активных форм витамина D и стероидных гормонов, в обмене холестерина)
- Источники пищевых волокон – увеличивают насыщение, способствуют перистальтике кишечника, имеют гипохолестеринемический и гипогликемический эффект, являются питанием для нормальной микрофлоры кишечника.
- Источники активных фитохимические веществ

5 порций овощей в день для снижения риска сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, ожирения



Классификация пищевых фитохимических веществ





- Сульфорафан - антиканцерогенный эффект
- Индол-3-карбинол - антиканцерогенный эффект
- Лютеин, зеаксантин, бета-каротин - могут способствовать улучшению здоровья глаз
- Кемпферол - антиоксидант, может защитить от сердечных заболеваний, рака, воспалений и аллергии
- Кверцетин - антиоксидант, может способствовать снижению артериального давления



Беталаины - пигменты, которые обладают рядом противовоспалительных свойств.

Нитраты – внутри артерий преобразуются в оксид азота, который расширяет сосуды, что приводит к снижению артериального давления

Почему спрашиваем об источниках белка людей 65+

Снижение двигательной активности – мышцы и связки медленно теряют силу, так как не используются в полной мере.

Гиподинамия вызывает стойкую потерю мышц – развивается саркопения.

Старческая астения (органы-мишени: костно-мышечная система, иммунная система, нейроэндокринная система)

Пожилые люди, подобно детям, нуждаются в более плотной по пищевым веществам еде.



Поддержание здоровья скелетных мышц при старении



(A) Ежедневное потребление белка составляет 1,6–1,8 г/кг массы тела, при этом приоритет отдается белку высокой биологической ценности с пищей или добавками.

(B) Потребление трехразового белкового питания, содержащего 0,6 г PTN·кг или по меньшей мере 5–6 г лейцина.

(C) Положительный или нейтральный суточный энергетический баланс.

(D) Поддержание разнообразия кишечника.

(E) Сниженное или контролируемое провоспалительное состояние - более высокая концентрация противовоспалительных маркеров (мышечный IL-6, IL-10 и TGF-β) по сравнению с провоспалительными факторами (адипоцитарный IL-6, IL-8, CRP). и TNFα).

(F) Снижение сидячего образа жизни (≤6 ч/день) или 6000–10 000 шагов в день.

(G) Тренировки с отягощениями (RT) не реже двух раз в неделю.

Соль

- Практически все группы населения потребляют слишком много натрия.
- Основным последствием питания с высоким содержанием натрия для здоровья является повышение артериального давления, увеличивающее риск сердечно-сосудистых заболеваний, рака желудка, ожирения, остеопороза, болезни Меньера и заболеваний почек.
- Среднее потребление натрия взрослыми людьми во всем мире составляет 4310 мг в день (эквивалент 10,78 г соли в день)

ВОЗ

<https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/salt-reduction>

Таблица 1. Рекомендации по ограничению натрия среди населения в целом.

Год, Название Руководства	Ограничение натрия
2010, Диетические рекомендации для американцев [4]	<2,3 г/день у всех взрослых <1,5 г/день у взрослых старше 50 лет, афроамериканцев или людей с гипертонией, диабетом или хронической болезнью почек
2013, Всемирная организация здравоохранения [5]	<2 г/день у всех взрослых
2020, Американская кардиологическая ассоциация [6]	<1,5 г/день у всех взрослых
2010, Американское общество сердечной недостаточности [1]	2–3 г/день у всех пациентов с сердечной недостаточностью <2 г/день у пациентов с умеренной и тяжелой сердечной недостаточностью
2019, Американская диабетическая ассоциация [7]	<2,3 г/день у пациентов с диабетом <1,5 г/день у пациентов с диабетом и гипертонией
2016, Европейское общество кардиологов [8]	<5 г/день у всех взрослых
2017, Канадское сердечно-сосудистое общество [9]	<2 г/день у всех взрослых
Рекомендации по питанию для американцев на 2015–2020 годы [10]	2,3 г/день у всех взрослых
2012, Заболевания почек: улучшение глобальных результатов (KDIGO) [11]	<2 г/день у всех пациентов с хроническими заболеваниями, не находящихся на диализе

Взрослым ВОЗ рекомендует употреблять не более 2000 мг натрия в день (это меньше 5 г соли в день, чуть менее чайной ложки)

Алгоритм рекомендации

1. Уточнить, почему ответ именно такой ?

Может вопрос был не правильно понят?

- Присутствует ли в Вашем ежедневном рационе 400–500 г сырых овощей и фруктов?
- нет
- Почему ?
 - нет привычки
 - не любит
 - не комфортно себя чувствует после того, как их съест
 - дорого
 - ограничен доступ

Алгоритм рекомендации

2. Дать рекомендацию на «языке пользы»

~~Вам нужно есть больше овощей.~~

- Вам нужно в каждый прием пищи включать овощи, в них мало калорий, они содержат клетчатку, которая дает чувство насыщения это позволит вам уменьшить калорийность еды и, следовательно у вас будет снижаться вес....»

Алгоритм рекомендации

3. Детализировать рекомендацию:

Конкретная

Понятная

Выполнимая

При трехразовом питании:

- порция овощей – 100-150 гр.
- свежие, тушеные, на пару запеченные
- количество растительного нерафинированным маслом для заправки салата – не больше 1 ч. ложки на порцию.
- картошку исключить

Дополнительные рекомендации для всех групп

- Трансжиры, или трансизомеры жирных кислот – ненасыщенные жирные кислоты промышленного или натурального происхождения.
- Промышленно производимые трансжиры содержатся во многих жареных и выпечных изделиях, полуфабрикатах.
- Трансжиры способствуют закупорке артерий, увеличивая риск сердечных приступов и смерти.

«Трансжиры промышленного производства не входят в состав здорового рациона, и их следует избегать.»

Дополнительные рекомендации для всех групп

Ограничение продуктов, содержащих добавленный сахар:

- Простые углеводы – сахара должны составлять менее 10% от общей потребляемой энергии, из них:
 - 5% – фруктоза, глюкоза, сахароза из фруктов и овощей
 - 5% – добавленный промышленный сахар, это 25 – 35 гр. (6 чайных ложек сахара без верха или 3 чайные ложки варенья, или 3 чайные ложки меда).

Рекомендации по питанию для профилактики ССЗ	Класс пользы	Уровень доказательства
<p>Здоровое питание включающее:</p> <ul style="list-style-type: none">потребление менее 5 гр. соли в деньпотребление 200 гр. овощей в день (2-3 порции)потребление 200 гр. фруктов в день (2-3 порции)потребление 30-45 г. клетчатки (пищевых волокон) в день из цельнозерновых продуктов, фруктов, овощейпотребление менее 5 г. соли в деньпотребление рыбы, по крайней мере, два раза в неделю, в один из которых будет жирная рыбамаксимально возможное ограничение потребления транс-жиров (менее 1% от общего калоража пищи)снижение потребления насыщенных жиров (менее 10 % от общего калоража) путем замены их на полиненасыщенные жирные кислотыограничение потребления алкогольных напитков до 20 г/в день (в перерасчете на чистый спирт) для мужчин и до 10 г/день для женщин	1	B

Благодарю за внимание!