

Питание при ожирении

Ткачева Наталья, фитотерапевт, нутрициолог

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info, tkacheva.n@edaplus.info

Реферат. Ожирение представляет собой патологию, которая характеризуется чрезмерным накоплением жира в организме, что приводит к избыточной массе тела. Это самое распространенное хроническое заболевание в мире.

Ожирение можно диагностировать в том случае, когда вес человека составляет не менее 20% выше нормы. Этому заболеванию подвержены и дети, и взрослые, и мужчины, и женщины, но женщины страдают от ожирения почти в 2 раза чаще мужчин. Ожирением страдает 30% населения планеты, это бич современного общества. Согласно данным ВОЗ к 2025 году 50% женщин и около 40% мужчин будут иметь проблемы с лишним весом. Чаще всего эта патология проявляется в возрасте от 35 до 60 лет.

Ключевые слова: ожирение, описание, причины возникновения, виды и симптомы, осложнение, профилактика, лечение, полезные продукты, народные средства, опасные продукты

Общее описание болезни

Для того, чтобы установить диагноз и узнать степень тяжести заболевания, следует рассчитать индекс массы тела (ИМТ) – для этого вес пациента надо разделить на рост в квадрате:

- нормой считается показатель от 19 до 24,9;
- избыток веса характеризует показатель 25-29,9;
- ожирение 1 степени диагностируют при цифрах от 30 до 35;
- 2-я степень – при показателях ИМТ в диапазоне от 35 до 40;
- 3-я степень – показатели ИМТ превышают 40.

Причины возникновения

Развитие ожирения обусловлено длительным дисбалансом между расходом и поступлением энергии в организм человека. Однако это не является единственной причиной, провоцировать болезнь могут такие факторы:

1. **генетическая предрасположенность** – самый распространенный, так как индекс массы тела наследуется более чем в 60% случаев. Эти факторы влияют на расход энергии и влияют на распределение жира в организме;
2. **внешние** – чаще всего патология развивается вследствие потребления большого количества калорий причиной которой являются большие порции и высокая энергетическая ценность потребляемой пищи. Существенной прибавке в весе способствует употребление рафинированных углеводов, алкогольных напитков, жирной и жареной пищи. Развитию ожирения также способствует сидячая работа;
3. **регулирующие** – раннее ожирение может спровоцировать курение матери в период беременности, избыточная масса тела матери во время беременности, прием антибиотиков у младенцев. Психологическое состояние ребенка также может быть связано с весом. К примеру, жестокое обращение, сексуальное и физическое насилие в детстве может спровоцировать развитие ожирения. К увеличению веса может привести

прием кортикостероидов, антипсихотических средств, антикоагулянтных препаратов, а также недостаток сна;

4. **нарушение пищевого поведения**, к нему относится компульсивное переедание, которое представляет собой неконтролируемое употребление большого количества еды в быстром темпе, провоцировать его может психологическое расстройство. К нарушениям пищевого поведения относят и синдром ночного питания заключается в утренней анорексии, бессоннице и в употреблении пищи в основном в ночное время – до 50% от суточного рациона.

К общим причинам развития ожирения можно отнести:

- гормональный дисбаланс – период климакса, беременность, эндокринные заболевания;
- неправильное питание – употребление высококалорийных продуктов с низким уровнем клетчатки [6];
- малоподвижный образ жизни;
- частые стрессы [7];
- нарушения в работе печени и поджелудочной железы;
- недостаток сна [8];
- опухоль головного мозга;
- патологии нервной системы.

Симптомы ожирения

Главным признаком ожирения является избыточная масса тела, причем жир может скапливаться в разных участках тела. Пациент обращает внимание на появление второго подбородка, изменения в фигуре, в области живота формируются складки – это признаки первой стадии. В дальнейшем появляются такие симптомы:

1. необоснованная раздражительность;
2. сонливость и упадок сил;
3. боли в спине и конечностях, проблемы с суставами;
4. отеки на лице и теле [9];
5. запор [10], тошнота, изжога;
6. головные боли [11];
7. гипертония;
8. ночное апноэ, храп;
9. растяжки на кожных покровах;
10. нарушение менструального цикла у женщин;
11. тахикардия;
12. повышенный уровень сахара в крови и вследствие этого плохое заживление ран;
13. одышка, повышенная потливость, акне.

Осложнения

Ожирение негативно влияет не только на здоровье больного, оно может привести к психологическим и социальным проблемам. Люди с избыточной массой тела часто подвергаются дискриминации, буллингу, у них заниженная самооценка.

В плане здоровья осложнения ожирения могут быть следующими:

- тромбоз, вплоть до тромбоза глубоких вен;
- легочная эмболия;

- патологии кожных покровов, спровоцированные опрелостями;
- злокачественные опухоли;
- артрозы и артриты;
- заболевания сухожилий;
- увеличение риска развития атеросклероза;
- желчнокаменная патология;
- жировая дегенерация печени, которая может привести к циррозу;
- снижение уровня тестостерона у мужчин.

Прогноз

При отсутствии адекватного лечения ожирение будет прогрессировать. Тяжесть осложнений, вызванных этой болезнью, прежде всего зависит от:

1. абсолютной мышечной массы;
2. абсолютного количества жира в организме пациента;
3. локализации жировых отложений в теле.

Как правило, большинство больных ожирением через 4-5 лет после похудения возвращают свой вес, то есть ожирение так же, как и все другие хронические патологии нуждается в пожизненной программе управления.

Профилактика

К основным правилам профилактики ожирения относят:

- активный образ жизни;
- рациональный составленный рацион;
- соотношение калорийности потребляемой пищи с энергозатратами;
- соблюдение режима работы и отдыха;
- отказ от бесконтрольного приема медицинских препаратов;
- кардиологические нагрузки не менее 3-х часов в неделю ^[2];
- регулярность приемов пищи, интервал между приемами не должен превышать 5 часов, ужин не позднее 3-х часов до сна;
- соблюдение здорового образа жизни;
- ежегодные консультации эндокринолога;
- соблюдение питьевого режима.

Лечение ожирения в официальной медицине

Даже незначительная потеря веса существенно улучшает самочувствие больного и снижает вероятность развития осложнений. Для лечения ожирения используют следующие методы:

1. **сбалансированное питание** – предполагает употребление пищи в небольшом количестве, по возможности следует отказаться от перекусов или вдумчиво подбирать продукты для них. Рафинированные углеводы следует заменить свежими фруктами и овощами, вместо магазинных соков употреблять чистую воду, максимально уменьшить употребление алкогольных напитков, выбирать молочные продукты с низким содержанием жира. Рекомендуется отдавать предпочтение продуктам с низким гликемическим индексом, следить за тем, чтобы в суточном рационе было достаточное количество протеинов и клетчатки [12];

2. **физическая активность** – способствуют ускорению обмена веществ и увеличивает потери энергии. При этом у больных ожирением улучшается психологическое состояние, улучшается липидный профиль, увеличивается продолжительность и улучшается качество жизни, повышается самооценка и уменьшается риск развития онкологических патологий. Больным ожирением рекомендованы физические упражнения на сопротивление, которые способствуют увеличению мышечной массы, эффективней всего комбинировать силовые и аэробные упражнения; [3]
3. **поведенческие вмешательства** могут быть следующих видов:
 - *Поддержка* - предусматривает поддержку от членов семьи, друзей или группы единомышленников. Считается, что именно групповые собрания дают хорошие результаты в потере веса, так как именно такие встречи мотивируют, контролируют и развивают индивидуальную ответственность за результат.
 - *Самоконтроль* предполагает самостоятельный учет потребляемых калорий, регулярные взвешивания и ведение специального журнала для записей полезной информации и результатов.
 - *Борьба со стрессом* состоит в анализе стрессов в жизни пациентов и разработки стратегий борьбы со стрессовыми ситуациями.
 - *Ситуационное действие* – получение моральных или материальных наград за результат в потере веса. Пациент может получать награды от членов семьи, группы единомышленников или самостоятельно награждать себя за успехи в похудении.
 - *Регулирование поведения стимулами* предусматривает разработку решений в преодолении препятствий, которые мешают здоровому образу жизни. К примеру, не покупать сладости, если не хватает силы воли не есть их бесконтрольно или отказаться от поездок в лифте в пользу подъема по лестнице. [1] Следить за прогрессом в похудении можно и с помощью специальных приложений в мобильных телефонах;
1. **лекарственные препараты** используют в основном при индексе массы тела более 30. Это средства для уменьшения аппетита и уменьшения уровня инсулина в крови. Такие препараты имеют много побочных действий, поэтому их не рекомендуется принимать без назначения диетолога;
2. **лечение хирургическим путем** - уменьшение размера кишечника или желудка с целью снижения веса;
3. **работа с психологом** или психотерапевтом, прием антидепрессантов.

Полезные продукты при ожирении

Основную роль в процессе похудения играет питание. Нет смысла мучать себя строгими диетами, так как срывы приведут к обратному результату. Суточный рацион должен быть сбалансирован и включать такие продукты:

- **свежие овощи.** Предпочтение следует отдать спаржевой фасоли [13], которая стимулирует работу ЖКТ, брюссельской и цветной капусте, богатых железом и аминокислотами, огурцам [14], богатых минералами и на 90% состоящие из воды [15]. Следует включить в рацион шпинат [16], который хорошо усваиваются и снимают симптомы усталости, кабачки [17], активизирующие работу ЖКТ, редиску [18], богатую белком [19] и сельдерей, который славится отрицательной калорийностью;
- **из жиров** нужно выбирать масло какао, богатое антиоксидантами [20], рыбий жир, который стимулирует метаболизм, масло авокадо, улучшающее процессы кроветворения и кокосовое масло, в состав которого, входит много витаминов;

- **белок**, в виде нежирной говядины, куриных яиц [21], улучшающих состояние мышц и костей, диетического куриного мяса и морепродуктов, содержащих огромное количество макро- и микроэлементов;
- **молочные продукты** – нежирный йогурт [22], сметану и кефир, которые укрепляют иммунитет и стимулируют работу кишечника;
- **цитрусовые**, богатые витамином С [23], клетчаткой и органическими кислотами;
- **свежие ягоды** – чернику, клюкву, малину, ежевику, клубнику, голубику [24-26].

Народные средства для лечения ожирения

Народные методы лечения направлены на снижение аппетита:

1. при чувстве голода рекомендовано полоскать рот отваром мяты [27];
2. пить отвар травы петрушки [28], эффект от этого напитка длится до 2-х часов;
3. пить как чай в течение дня отвар корня имбиря; ^[4]
4. для стимуляции метаболизма [29] добавлять в стакан воды 2 капли эфирного масла мяты и пить трижды в день;
5. регулярное употребление ромашкового [30] отвара с лимоном [31] способствует снижению веса; ^[5]
6. натощак каждое утро выпивать 150 мл теплой воды с ложкой меда [32].

Опасные и вредные продукты при ожирении

Большим ожирением следует исключить из рациона или свести к минимуму употребление следующих продуктов:

- промышленные полуфабрикаты и фастфуд;
- колбасные изделия, копченое мясо и рыбу;
- сдобную выпечку, конфеты, шоколад и мороженое;
- алкогольные напитки;
- магазинные соусы и майонез;
- мясо жирных сортов;
- маргарин;
- сладкие газированные напитки и магазинные соки;
- свежий хлеб;
- приправы для улучшения вкуса и стимуляции аппетита.

Литература

1. Obesity, [источник](#)
2. What is obesity, and what causes it?, [источник](#)
3. Obesity, [источник](#)
4. Травник: золотые рецепты народной медицины/Сост. А.Маркова. - М.: Эксмо; Форум, 2007. – 928 с
5. Попов А.П. Траволечебник. Лечение лекарственными травами.— ООО «У-Фактория». Екатеринбург: 1999.— 560 с., илл.
6. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2019). Клетчатка - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.11
7. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда против стресса. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.47

8. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2020). Еда для улучшения сна. *Журнал здорового питания и диетологии*, (1). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.45
9. Елисеева, Т. (2021). Еда при отеках: 10 продуктов для борьбы с лишней жидкостью. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 15-19. DOI: 10.59316/.vi17.113
10. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2021). Еда как натуральное слабительное для лечения запоров. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 48-53. DOI: 10.59316/.vi17.122
11. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда против головной боли. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.19
12. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2019). Клетчатка - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.11
13. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2021). Фасоль (лат. *Phaséolus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (15), 14-28. DOI: 10.59316/.vi15.95
14. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2018). Огурец (*Cucumis sativus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (5), 21-30. DOI: 10.59316/.vi5.23
15. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2018). Вода - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.9
16. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Шпинат (лат. *Spinacia oleracea*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 48-59. DOI: 10.59316/.vi12.74
17. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2019). Кабачок (лат. *Cucúrbita répo*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (10), 26-36. DOI: 10.59316/.vi10.55
18. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2019). Редис (лат. *radix*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 13-24. DOI: 10.59316/.vi9.47
19. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2019). Белок - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 54-78. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.6
20. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Антиоксиданты - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (7), DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.12
21. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Яйцо куриное. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 51-66. DOI: 10.59316/.vi11.65
22. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2022). Йогурт: влияние на здоровье и польза, доказанная учеными. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 28-33. DOI: 10.59316/.vi19.155
23. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин С (аскорбиновая кислота) описание, польза и где содержится. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(4), 33-44. DOI: 10.59316/.vi4.19
24. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Малина (лат. *Rúbus idáeus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (8), 61-73. DOI: 10.59316/.vi8.44
25. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2019). Клубника (лат. *Fragária*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(8), 38-51. DOI: 10.59316/.vi8.42
26. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Голубика (лат. *Vaccínium uliginósum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (13), 14-25. DOI: 10.59316/.vi13.80
27. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2017). Мята (лат. *Méntha*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(1), 22-32. DOI: 10.59316/.vi1.3
28. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Петрушка (лат. *Petroselinum crispum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 2-12. DOI: 10.59316/.vi12.70

29. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда для улучшения метаболизма. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 75-84. DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.14
30. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2017). Ромашка (*Matricária*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (1), 51-60. DOI: 10.59316/.vi1.6
31. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Лимон (лат. *Cítrus límon*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 2-11. DOI: 10.59316/.vi7.34
32. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2023). Мед для здоровья человека – описание видов (40+), особенности и полезные свойства каждого, рекомендации по использованию. *Журнал здорового питания и диетологии*, (25). DOI: 10.59316/j.edaplus.2023.25.14

[HTML версия статьи](#) приведена на сайте edaplus.info.

Получено 09.08.2021

Nutrition in obesity

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info, tkacheva.n@edaplus.info

Abstract. Obesity is a pathology characterized by excessive accumulation of fat in the body, resulting in excessive body weight. It is the most common chronic disease in the world. Obesity can be diagnosed when a person's weight is at least 20% above normal. Both children and adults, men and women are susceptible to this disease, but women suffer from obesity almost twice as often as men. Obesity affects 30% of the world's population, it is the scourge of modern society. According to WHO by 2025, 50% of women and about 40% of men will have problems with overweight. Most often this pathology manifests itself at the age of 35 to 60 years.