

Харчування при ожирінні

Ткачова Наталія, фітотерапевт, нутриціолог

Слісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

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

Реферат Ожиріння є патологією, яка характеризується надмірним накопиченням жиру в організмі, що призводить до надмірної маси тіла. Це найпоширеніше хронічне захворювання у світі.

Ожиріння можна діагностувати в тому випадку, коли вага людини становить не менше 20% вище за норму. Цього захворювання схильні і діти, і дорослі, і чоловіки, і жінки, але жінки страждають від ожиріння майже в 2 рази частіше за чоловіків. На ожиріння страждає 30% населення планети, це бич сучасного суспільства. За даними ВООЗ до 2025 року 50% жінок та близько 40% чоловіків матимуть проблеми із зайвою вагою. Найчастіше ця патологія проявляється у віці від 35 до 60 років.

Ключові слова: ожиріння, опис, причини виникнення, види та симптоми, додаток, профілактика, лікування, корисні продукти, народні засоби, небезпечні продукти

Загальний опис хвороби

Для того, щоб встановити діагноз та дізнатися ступінь тяжкості захворювання, слід розрахувати індекс маси тіла (ІМТ) – для цього вага пацієнта треба розділити на зріст у квадраті:

- нормою вважається показник від 19 до 24.9;
- надлишок ваги характеризує показник 25-29,9;
- ожиріння 1 ступеня діагностують при цифрах від 30 до 35;
- 2-й ступінь – при показниках ІМТ у діапазоні від 35 до 40;
- 3-й ступінь – показники ІМТ перевищують 40.

Причини виникнення

Розвиток ожиріння обумовлено тривалим дисбалансом між витратою та надходженням енергії до організму людини. Однак це не є єдиною причиною, провокувати хворобу можуть такі фактори:

1. **генетична схильність** – найпоширеніший, оскільки індекс маси тіла успадковується більш ніж 60% випадків. Ці фактори впливають на витрату енергії та впливають на розподіл жиру в організмі;
2. **зовнішні** – найчастіше патологія розвивається внаслідок споживання великої кількості калорій, причиною якої є великі порції та висока енергетична цінність споживаної їжі. Істотному надбавленню у вазі сприяє вживання рафінованих вуглеводів, алкогольних напоїв, жирної та смаженої їжі. Розвитку ожиріння також сприяє сидяча робота;
3. **регулюючі** – раннє ожиріння може спровокувати куріння матері під час вагітності, надмірна маса тіла матері під час вагітності, прийом антибіотиків у немовлят. Психологічний стан дитини також може бути пов'язаний із вагою. Наприклад, жорстоке поводження, сексуальне та фізичне насильство у дитинстві може спровокувати розвиток ожиріння. До збільшення ваги може призвести прийом кортикостероїдів, антипсихотичних засобів, антикоагулянтів, а також нестача сну;

4. **порушення харчової поведінки**, до нього відноситься компульсивне переїдання, яке є неконтрольним вживання великої кількості їжі в швидкому темпі, провокувати його може психологічний розлад. До порушень харчової поведінки відносять і синдром нічного харчування полягає в ранковій анорексії, безсонні та вживанні їжі в основному в нічний час – до 50% від добового раціону.

До загальних причин розвитку ожиріння можна віднести:

- гормональний дисбаланс – період клімаксу, вагітність, ендокринні захворювання;
- неправильне харчування – вживання висококалорійних продуктів із низьким рівнем клітковини [6];
- малорухливий спосіб життя;
- часті стреси [7] ;
- порушення в роботі печінки та підшлункової залози;
- нестача сну [8] ;
- пухлина головного мозку;
- патології нервової системи

Симптоми ожиріння

Головною ознакою ожиріння є надмірна маса тіла, причому жир може накопичуватися у різних ділянках тіла. Пацієнт звертає увагу на появу другого підборіддя, зміни у фігурі, у животі формуються складки – це ознаки першої стадії. Надалі з'являються такі симптоми:

1. необґрунтована дратівливість;
2. сонливість та занепад сил;
3. біль у спині та кінцівках, проблеми з суглобами;
4. набряки на обличчі та тілі [9];
5. запор [10], нудота, печія;
6. головний біль [11] ;
7. гіпертонія;
8. нічне апное, храпіння;
9. розтяжки на покриттях шкіри;
10. порушення менструального циклу у жінок;
11. тахікардія;
12. підвищений рівень цукру в крові та внаслідок цього погане загоєння ран;
13. задишка, підвищена пітливість, акне .

Ускладнення

Ожиріння негативно впливає не тільки на здоров'я хворого, воно може призвести до психологічних та соціальних проблем. Люди з надмірною масою тіла часто зазнають дискримінації, булінгу, у них занижена самооцінка.

У плані здоров'я ускладнення ожиріння можуть бути такими:

- тромбофлебіт, аж до тромбозу глибоких вен;
- легенева емболія;
- патології шкірних покривів, спровоковані поприлістю;
- злоякісні пухлини;
- артрози та артрити;
- захворювання сухожилів;

- збільшення ризику розвитку атеросклерозу;
- жовчнокам'яна патологія;
- жирова дегенерація печінки, яка може призвести до цирозу;
- зниження рівня тестостерону у чоловіків

Прогноз

За відсутності адекватного лікування ожиріння прогресуватиме. Тяжкість ускладнень, викликаних цією хворобою, насамперед залежить від:

1. абсолютної м'язової маси;
2. абсолютної кількості жиру в організмі пацієнта;
3. локалізації жирових відкладень у тілі.

Як правило, більшість хворих на ожиріння через 4-5 років після схуднення повертають свою вагу, тобто ожиріння так само, як і всі інші хронічні патології потребує довічної програми управління.

Профілактика

До основних правил профілактики ожиріння відносять:

- активний спосіб життя;
- раціональний складений раціон;
- співвідношення калорійності споживаної їжі з енерговитратами ;
- дотримання режиму роботи та відпочинку;
- відмова від безконтрольного прийому медичних препаратів;
- кардіологічні навантаження не менше 3-х годин на тиждень ^[2] ;
- регулярність прийомів їжі, інтервал між прийомами не повинен перевищувати 5 годин, вечеря не пізніше 3-х годин до сну;
- дотримання здорового способу життя;
- щорічні консультації ендокринолога;
- дотримання питного режиму.

Лікування ожиріння в офіційній медицині

Навіть незначна втрата ваги суттєвого покращує самопочуття хворого та знижує ймовірність розвитку ускладнень. Для лікування ожиріння використовують такі методи:

1. **збалансоване харчування** - передбачає вживання їжі в невеликій кількості, по можливості слід відмовитися від перекушування або вдумливо підбирати продукти для них. Рафіновані вуглеводи слід замінити на свіжі фрукти та овочі, замість магазинних соків вживати чисту воду, максимально зменшити вживання алкогольних напоїв, вибирати молочні продукти з низьким вмістом жиру. Рекомендується надавати перевагу продуктам з низьким глікемічним індексом, стежити за тим, щоб у добовому раціоні була достатня кількість протеїнів та клітковини [12];
2. **фізична активність** - сприяють прискоренню обміну речовин та збільшує втрати енергії. При цьому у хворих на ожиріння покращується психологічний стан, покращується ліпідний профіль, збільшується тривалість та покращується якість життя, підвищується самооцінка та зменшується ризик розвитку онкологічних патологій. Хворим на ожиріння рекомендовані фізичні вправи на опір, які сприяють збільшенню м'язової маси, найефективніше комбінувати силові та аеробні вправи; ^[3]

3. поведінкові втручання можуть бути наступних видів:

- *Підтримка* – передбачає підтримку від членів сім'ї, друзів чи групи однодумців. Вважається, що саме групові збори дають добрі результати у втраті ваги, оскільки саме такі зустрічі мотивують, контролюють та розвивають індивідуальну відповідальність за результат.
 - *Самоконтроль* передбачає самостійний облік споживаних калорій, регулярні зважування та ведення спеціального журналу для записів корисної інформації та результатів.
 - *Боротьба зі стресом* полягає в аналізі стресів у житті пацієнтів та розробки стратегій боротьби зі стресовими ситуаціями.
 - *Ситуаційна дія* – отримання моральних чи матеріальних нагород за результат у втраті ваги. Пацієнт може отримувати нагороди від членів сім'ї, групи однодумців або самостійно нагороджувати себе за успіхи у схудненні.
 - *Регулювання поведінки стимулами* передбачає розробку рішень у подоланні перешкод, що заважають здоровому способу життя. Наприклад, не купувати солодощі, якщо не вистачає сили волі не їсти їх безконтрольно або відмовитися від поїздок у ліфті на користь підйому сходами. ^[1] Слідкувати за прогресом у схудненні можна і за допомогою спеціальних програм у мобільних телефонах;
1. **Лікарські препарати** використовують в основному при індексі маси тіла більше 30. Це засоби для зменшення апетиту та зменшення рівня інсуліну в крові. Такі препарати мають багато побічних дій, тому їх не рекомендується приймати без призначення дієтолога;
 2. **лікування хірургічним шляхом** – зменшення розміру кишечника чи шлунка з метою зниження ваги;
 3. **робота з психологом** чи психотерапевтом, прийом антидепресантів.

Корисні продукти при ожирінні

Основну роль процесі схуднення грає харчування. Немає сенсу мучити себе строгими дієтами, оскільки зриви призведуть до зворотного результату. Добовий раціон має бути збалансований і включати такі продукти:

- **свіжі овочі** . Перевагу слід віддати спаржевій квасолі [13], яка стимулює роботу шлунково-кишкового тракту, брюссельської та цвітної капусти, багатих залізом та амінокислотами, огіркам [14], багатих мінералами та на 90% що складаються з води [15]. Слід включити в раціон шпинат [16], який добре засвоюється і знімають симптоми втоми, кабачки [17], що активують роботу ШКТ, редиску [18], багату на білок [19] і селера, який славиться негативною калорійністю;
- **з жирів** потрібно вибирати олію какао, багату на антиоксиданти [20], рибацький жир, який стимулює метаболізм, олію авокадо, що покращує процеси кровотворення і кокосове масло, до складу якого, входить багато вітамінів;
- **білок** у вигляді нежирної яловичини, курячих яєць [21], що покращують стан м'язів і кісток, дієтичного курячого м'яса і морепродуктів, що містять величезну кількість макро- і мікроелементів;
- **молочні продукти** – нежирний йогурт [22], сметану та кефір, які зміцнюють імунітет та стимулюють роботу кишечника;
- **цитрусові**, багаті вітаміном С [23], клітковиною та органічними кислотами;
- **свіжі ягоди** - чорницю, журавлину, малину, ожину, полуницю, лохину [24-26].

Народні засоби для лікування ожиріння

Народні методи лікування спрямовані на зниження апетиту:

1. при почутті голова рекомендовано полоскати рот відваром м'яти [27];
2. пити відвар трави петрушки [28], ефект від цього напою триває до 2-х годин;
3. пити як чай протягом дня відвар кореня імбиру; [4]
4. для стимуляції метаболізму [29] додавати у склянку води 2 краплі ефірної олії меліси та пити тричі на день;
5. регулярне вживання ромашкового [30] відвару з лимоном [31] сприяє зниженню ваги; [5]
6. натще кожного ранку випивати 150 мл теплої води з ложкою меду [32].

Небезпечні та шкідливі продукти при ожирінні

Хворим на ожиріння слід виключити з раціону або звести до мінімуму вживання таких продуктів:

- промислові напівфабрикати та фастфуд ;
- ковбасні вироби, копчене м'ясо та рибу;
- здобну випічку, цукерки, шоколад та морозиво;
- алкогольні напої;
- магазинні соуси та майонез;
- м'ясо жирних сортів;
- маргарин;
- солодкі газовані напої та магазинні соки;
- свіжий хліб;
- приправи для покращення смаку та стимуляції апетиту.

Література

1. Obesity, [джерело](#)
2. What is obesity, and what causes it?, [джерело](#)
3. Obesity, [джерело](#)
4. Травник: золоті рецепти народної медицини/Упоряд. О.Маркова . - М: Ексмо ; Форум, 2007. - 928 з
5. Попов А.П. Траволікар . Лікування лікарськими травами. - ТОВ «У-Факторія». Єкатеринбург: 1999. - 560 с., Ілл .
6. Шелестун, А., & Єлісєєва, Т. (2019). Клітковина - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.11
7. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2020). Їжа проти стресу. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.47
8. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2020). Їжа для покращення сну. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (1). 10.59316/j.edpl.2020.11.45
9. Єлісєєва, Т. (2021). Їжа при набряках: 10 продуктів для боротьби із зайвою рідиною. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (17), 15-19. DOI: 10.59316/vi17.113
10. Шелестун, А., & Єлісєєва, Т. (2021). Їжа як натуральне проносне лікування запорів. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (17), 48-53. DOI: 10.59316/vi17.122
11. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2020). Їжа проти головного болю. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.19
12. Шелестун, А., & Єлісєєва, Т. (2019). Клітковина - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.11

13. Тарантул, А., & Єлісеєва, Т. (2021). Квасоля (лат. *Phaséolus*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (15), 14-28. DOI: 10.59316/.vi15.95
14. Єлісеєва, Т., & Тарантул, А. (2018). Огірок (*Cucumis sativus*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (5), 21-30. DOI: 10.59316/.vi5.23
15. Єлісеєва, Т., & Шелестун, А. (2018). Вода - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.9
16. Тарантул, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Шпинат (лат. *Spinacia*) *oleracea*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12), 48-59. DOI: 10.59316/.vi12.74
17. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2019). Кабачок (лат. *Cucurbita péro*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (10), 26-36. DOI: 10.59316/.vi10.55
18. Єлісеєва, Т., & Тарантул, А. (2019). Редиска (лат. *radix*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (9), 13-24. DOI: 10.59316/.vi9.47
19. Єлісеєва, Т., & Шелестун, А. (2019). Білок - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (7), 54-78. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.6
20. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Антиоксиданти - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (7), DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.12
21. Тарантул, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Куряче яйце. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11), 51-66. DOI: 10.59316/.vi11.65
22. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2022). Йогурт: вплив на здоров'я та користь, доведена вченими. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (19), 28-33. DOI: 10.59316/.vi19.155
23. Єлісеєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін С (аскорбінова кислота) опис, користь та де міститься. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (4), 33-44. DOI: 10.59316/.vi4.19
24. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Малина (лат. *Rúbus*) *idáeus*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (8), 61-73. DOI: 10.59316/.vi8.44
25. Єлісеєва, Т., & Тарантул, А. (2019). Полуниця (лат. *Fragária*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (8), 38-51. DOI: 10.59316/.vi8.42
26. Тарантул, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Чорниця (лат. *Vaccínium uliginósum*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (13), 14-25. DOI: 10.59316/.vi13.80
27. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2017). М'ята (лат. *Menta*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (1), 22-32. DOI: 10.59316/.vi1.3
28. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Петрушка (лат. *Petroselinum crispum*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12), 2-12. DOI: 10.59316/.vi12.70
29. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2020). Їжа для покращення метаболізму. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11), 75-84. DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.14
30. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2017). Ромашка (*Matricária*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (1), 51-60. DOI: 10.59316/.vi1.6
31. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Лимон (лат. *Cítrus*) лимон). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (7), 2-11. DOI: 10.59316/.vi7.34
32. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2023). Мед для здоров'я людини – опис видів (40+), особливості та корисні властивості кожного, рекомендації щодо використання. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (25). DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.25.14

[HTML версія статті](#) наведена на сайті EdaPlus.info.

Отримано 09.08.2021

Nutrition in obesity

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

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

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