ТЕМА 4. ПИТАНИЕ ПРИ ОЖИРЕНИИ

**При избыточной массе тела и ожирении** необходимо пересмотреть калорийность пищи и режим питания. Надо проанализовать, что Вы съедаете с момента пробуждения утром и до отхода ко сну вечером, включая перекусы и питье.

Снизить калорийность пищи можно, изменив набор употребляемых продуктов или величину порций.

**Если не учитывать калорийность продуктов, даже на «здоровом» питании вес не снизится.**

Потребность в калориях можно уточнить у врача, можно рассчитать по специальным программам, которые можно найти в Интернете (например, FatSecret). Индивидуальная суточная калорийность рассчитывается по формулам с учетом пола, возраста, массы тела и уровня физической активности. Удобно пользоваться специальными программами подсчета калорий, которые можно установить на смартфон.

Необходимо создать такой дефицит энергии, который обеспечит снижение массы тела на **0,5-1 кг в неделю.** Для этого калорийность пищи должна быть на 500-1000 ккал меньше, чем энергозатраты организма. При этом суточная калорийность для женщин должна быть не менее 1200 ккал/сут, для мужчин - 1500 ккал/сут.

Суточную калорийность рекомендуется разделить на 5-6 приемов пищи в сутки. Важно не пропускать приемы пищи в течение дня, пропуск очередного приема пищи способствует перееданию.

Порции надо взвешивать, а не определять «на глаз». Если хочется кушать, а калории уже съедены, - пить воду.

Надо стремиться употреблять объемные некалорийные продукты (капусту всех сортов, кабачки, баклажаны, редьку, редис, сельдерей, бобовые, перец, грибы, зелень, листовые салаты, отруби, цельнозерновые каши), которые заполняют желудок и дают чувство сытости.

Не добавляйте соусы в блюда. Пищу надо не жарить, а запекать или тушить без добавления масла, т.к. масло (в т.ч. и растительное) содержит много калорий. К примеру, 1 столовая ложка растительного масла содержит примерно 108 калорий. Многие люди не дозируют порцию растительного масла, а льют «на глаз» прямо из бутылки, в результате чего калорийность даже легкого овощного салата может сильно увеличиться. Растительное масло нужно дозировать чайной или столовой ложкой.

Важно убрать неучтенные перекусы, которые не учитываются, но содержат много калорий (семечки, орешки). Чтобы не было соблазна, лучше, чтобы этих продуктов совсем  не должно быть дома. Не надо ставить вазочки с конфетами, печеньем и пр., а также покупать продукты впрок.

Также важно ограничить питье, которое содержит калории (соки, квас, молочные продукты). Молоко, кефир и пр. содержат калории, поэтому их можно и нужно употреблять, но с учетом калорийности. Это еда, а не питье.

Отдельная проблема – ужин. У многих людей на него приходится основной прием пищи. Такой режим необходимо пересмотреть. Если Вы переедаете на ночь, найдите другое занятие вместо позднего ужина (прогулка и пр.). Но ложиться спать голодным также не следует. Перед сном необходимо съесть безуглеводную пищу (салат из капусты или зелени без масла, майонеза и сметаны, огурцы). Если лечь спать совсем голодным, печень может начать «выбрасывать глюкозу» и в итоге получим высокий уровень глюкозы крови к утру. В норме этого не происходит, но при диабете углеводный обмен разбалансирован.

Существуют много систем питания, направленных на снижение массы тела: правило тарелки, правило светофора питания, Зимбабвийские правила руки и др. Обо всех этих системах имеется информация в литературе и интернете. Вы можете выбрать то, что Вам подходит. Суть всех этих систем одна: снижение калорийности пищи.

Очень важна формализация питания. Прием пищи должен иметь четкое начало и конец. Не надо есть во время просмотра телевизора, чтения и т.д. Отвлечение внимания может привести к «неосознанному» перееданию и приему избыточного количества калорий. Есть надо за столом, убрав гаджеты и выключив телевизор. Не надо есть из упаковок, скороводок и пр., доедать за детьми и т.д.

Если прием пищи вне дома, необходимо заранее обдумать, что Вы будете есть. На работу удобно брать контейнеры с заранее расфасованной едой.

**Вопросы составления меню.**

Часто пациенты просят составить им меню. В Республике Беларусь в государственных учреждениях нет диетологов, которые должны составлять индивидуальное меню каждому пациенту. В обязанности врачей-эндокринологов, терапевтов, гастроэнтерологов составление меню также не входит. Составление индивидуального меню – это работа, которая отнимает много времени. Неслучайно услуги частных диетологов стоят достаточно дорого.

Высокая стоимость услуг частных диетологов является неотъемлемой частью лечения. Если человек заплатил немалые деньги за это меню, то есть шанс, что он будет ему следовать.

Однако каждый человек может сам составить себе меню.

Для этого надо:

1. Определить свою суточную калорийность пищи (этот вопрос можно уточнить у врача).
2. Составить список продуктов, которые обычно употребляете (исключив из него нерекомендуемые продукты с учетом правил здорового питания). Можно воспользоваться разделом «Таблицы с составом продуктов». Учесть, что углеводы должны составить 50-55%, жиры 30-35%, белки 10-15% от суточной калорийности.
3. В списке рядом с каждым продуктом написать его калорийность (калорийность любого продукта найти можно в интернете).
4. Посчитать, сколько какого продукта можно съесть в сутки по калорийности.
5. Распределить продукты на 3-6 приемов пищи, ориентируясь на свой образ жизни.