

Теория и практика адекватного питания

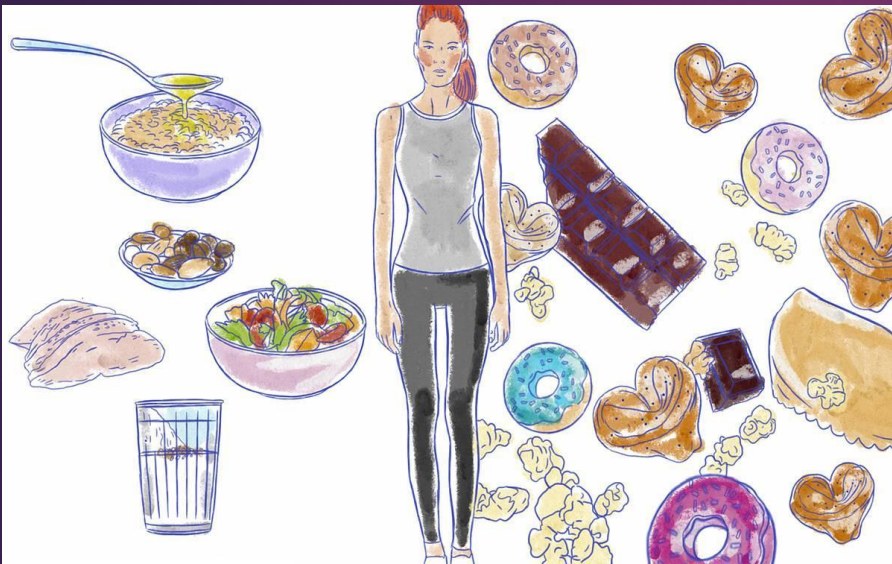
ПРЕПОДАВАТЕЛЬ: НОВИКОВА Н.А.

Проблематика рационального питания во многом связана с так называемой «пирамидой питания», представляющей собой разработанную диетологами и представленную в виде схемы систему принципов здорового питания.

В вершине этой пирамиды – продукты, употребления которых следует избегать или ограничивать их количество, а в основании пирамиды лежат продукты, составляющие основной рацион питания.



Пищевое поведение (ПП) рассматривается одновременно и как ценностное отношение к пище и ее приему, и как стереотип питания в обыденных условиях и в ситуации стресса, и как поведение, ориентированное на образ собственного тела, и как деятельность по формированию этого образа.



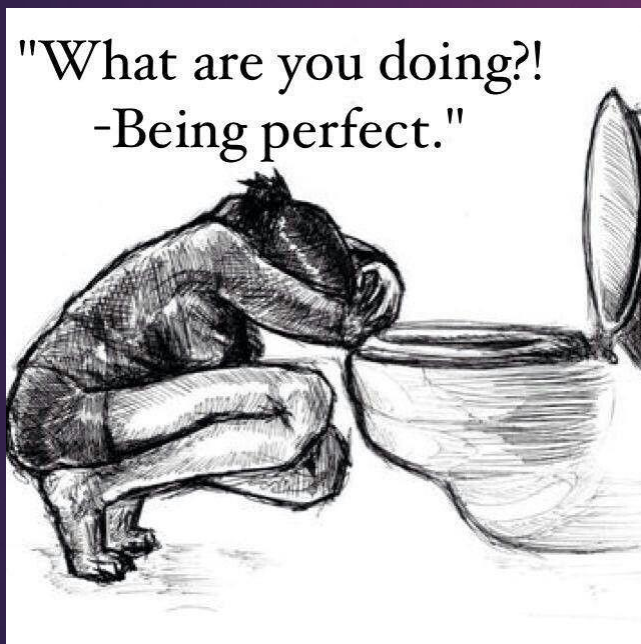
В общепринятой классификации выделяются **три типа ПП**: эмоциогенный, ограничительный и экстернальный.

Эмоциогенный тип характеризуется гиперфагической реакцией на стресс.

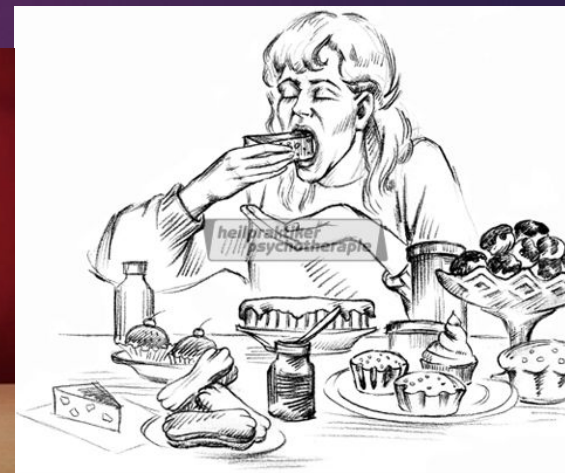
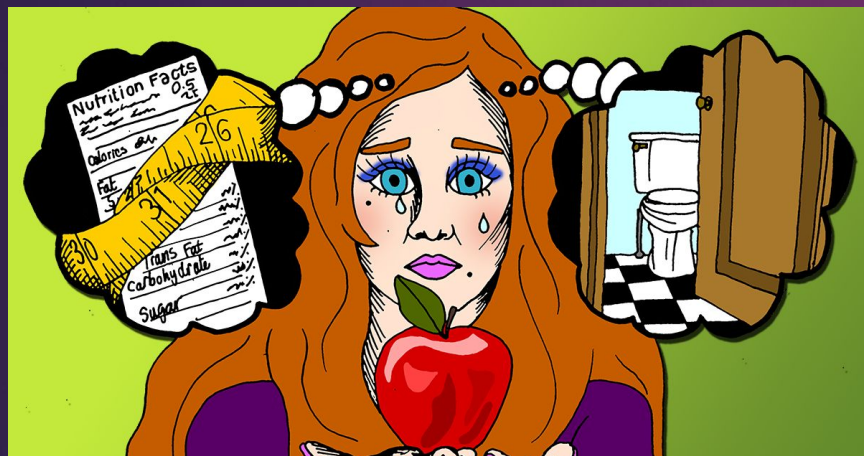
Ограничительное ПП характеризуется избыточными пищевыми самоограничениями и бессистемными диетами, которые сменяются периодами переедания.

Для **экстернального типа ПП** характерна повышенная реакция не на гомеостатические по своему характеру внутренние стимулы к приему пищи, а на внешние – например, накрытый стол с едой, красочная реклама пищевых продуктов, вид принимающего пищу человека.

Нервная анорексия представляет собой сознательное ограничение в еде с целью похудения в связи с убежденностью в наличии мнимой или резко переоцениваемой полноты. Некоторые больные достигают низкой массы тела и поддерживают её посредством рвоты, приёма слабительных препаратов. Серьезность ограничений при нервной анорексии является значительным фактором снижения качества жизни.



Булимия обозначается как психосоматический синдром, характеризующийся чрезмерным аппетитом, приводящим к поглощению большого количества пищи вследствие импульсивных по своей природе действий, направленных на избавление от высокого аффективного напряжения.



Диетологическая коррекция при анорексии

- Срочная помощь
- Восстановление
- Особенности назначения рациона
- Конкретные рекомендации
- Ориентация на вкус
- Белок в рационе



Диетологическая коррекция при булимии

Основой правильного питания при булимии является **дробное питание**. Лучше есть небольшими порциями по несколько раз в день и употреблять при этом продукты, которые не будут тяжелыми для желудка: овощные салаты, фруктовые пюре, различные каши, нежирные супы и маложирные молочные продукты.

Психологический настрой

Здоровый рацион

Режимность приема пищи

Физические нагрузки

Клинически у пациентов с анорексией на первый план выступают проявления белково-энергетической недостаточности (БЭН).

Белково-энергетическая недостаточность или белково-калорийная недостаточность, алиментарная дистрофия, субстратно-энергетическая недостаточность, – состояние, характеризующееся развитием симптомов дефицита белков и энергии, а также других нутриентов (жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества) в результате относительной или абсолютной их недостаточности, которая развивается вследствие частичного или полного голодания.



Различия в метаболическом типе могут играть ключевую роль в темпе набора веса.

Различают следующие виды энергетического обмена:

1. Первый тип – «организм-скряга» (гипометаболики).
2. Второй тип – идеальный энергетический обмен.
3. Третий тип – «организм-транжира» (гиперметаболики).

Целями по восстановлению паттерна потребления пищи для пациентов с выраженной потерей массы тела в условиях стационара следует считать:

- Восстановление массы тела;
- Нормализация паттерна питания;
- Достижение адекватного восприятия чувства голода и насыщения;
- Коррекция биологических и психологических последствий истощения.

Базовым требованием является то, что пища предписывается больному в качестве лечебного средства и употребляется в нормальной форме.

Принципы пищевой реабилитации

Определение целевого веса

Ожидаемый темп прибавки веса

Энергетическая ценность рациона

Последствия восстановления массы тела



Советы по восстановлению контроля аппетита

Регулярно ешьте, избегая периодов длительного голодания, чтобы не стать чрезмерно голодной.

Ешьте медленно, обращайтесь внимание на то, что вы едите, и избегайте отвлекающих факторов, таких как телевизор или телефон.

Не ешьте втайне – это будет подкреплять тревогу и чувство вины.

Ешьте в компании, если вы можете, так как существует взаимодействие между социальными факторами и физиологическими регуляторами аппетита.

Выбирайте продукты с низким гликемическим индексом, чтобы ваш уровень сахара не колебался так сильно.

Может быть полезным ограничить доступ к продуктам, которые были созданы так, чтобы быть очень вкусными.

Интуитивное питание

«Развитие способности интуитивно питаться может быть одним из важных аспектов выздоровления от расстройства пищевого поведения».

ДИЕТА	ИНТУИТИВНОЕ ПИТАНИЕ
Хочу шоколад. Ем рисовые хлебцы с кэробом. 	Хочу шоколад. ↓
Все еще хочу шоколад. Ем яблоко, кукурузные хлебцы, ягоды. 	↓
Все еще хочу шоколад. Съедаю три упаковки, испытываю вину. 	Ем шоколад, наслаждаюсь, забываю об этом. 



Принципы интуитивного питания

- Откажитесь от образа мыслей, свойственного поклонникам диет
- Относитесь с должным вниманием к такому чувству, как голод
- «Подружитесь» с едой
- Скажите «нет» стереотипам о «правильных» и «неправильных» продуктах
- Всегда обращайтесь внимание на чувство насыщения
- Ешьте с удовольствием
- Научитесь управлять эмоциями без помощи еды
- Относитесь к своему телу с любовью и уважением
- Измените подход к физической активности
- Здоровый взгляд на понятие «здоровое питание»

ИНТУИТИВНОЕ ПИТАНИЕ

Состояние	Цвет	Симптомы	Что делать
Умираю от голода	Красный	Слабость, тошнота, головокружение, мысли теряют ясность и чёткость	Срочно организовать полноценный приём пищи
Очень голоден		Боль и спазмы в желудке, усталость и раздражительность	
Голоден	Оранжевый	Урчание в животе, плохое настроение, снижение концентрации внимания	Перекусить чем-нибудь лёгким
Слегка голоден	Зелёный	Чувство голода не доставляет дискомфорта, но ощущается	
Ни голоден, ни сыт	Жёлтый	Нет ни мыслей о еде, ни неприятных ощущений в желудке. Комфорт, ясность мыслей, активность	Работать, отдыхать, радоваться жизни, не думая о еде
Полусыт	Зелёный	Есть ощущение удовольствия от принятия пищи, голод уже не беспокоит, но ещё можно продолжать есть дальше без какого-либо дискомфорта	Перекусить чем-нибудь лёгким
Сыт	Оранжевый	Наполненность желудка, сытость, возможно даже небольшое давление	Больше не есть
Сыт «с верхом»	Красный	Сонливость, тяжесть, распирающее ощущение, настроение портится, ощущается слабость	Пойти погулять
Объелся	Красный	Тошнота, сложно пошевелиться, большой дискомфорт в желудке	Подумать, что заставило вас довести себя до такого состояния, и постараться больше не допускать такого

Мотивация при снижении веса

- Реалистичная цель
- Поиск вдохновения
- Детализация
- Визуализация
- Группа поддержки
- Спорт
- Поощрение
- Контроль питания, а не веса
- Смена приоритетов, укрепление самооценки
- Свобода выбора
- Принятие ответственности



АДЕКВАТНОЕ (РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ)



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!