

Здоровое питание – фактор формирования здорового образа жизни

**Главный внештатный специалист
диетолог Минздравсоцразвития
Чувашии Степанова А. В.**

УСЛОВИЯ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗДОРОВЬЕ*

Генетика и наследственность — 20 %

**Внешняя среда,
природные условия — 20 %**

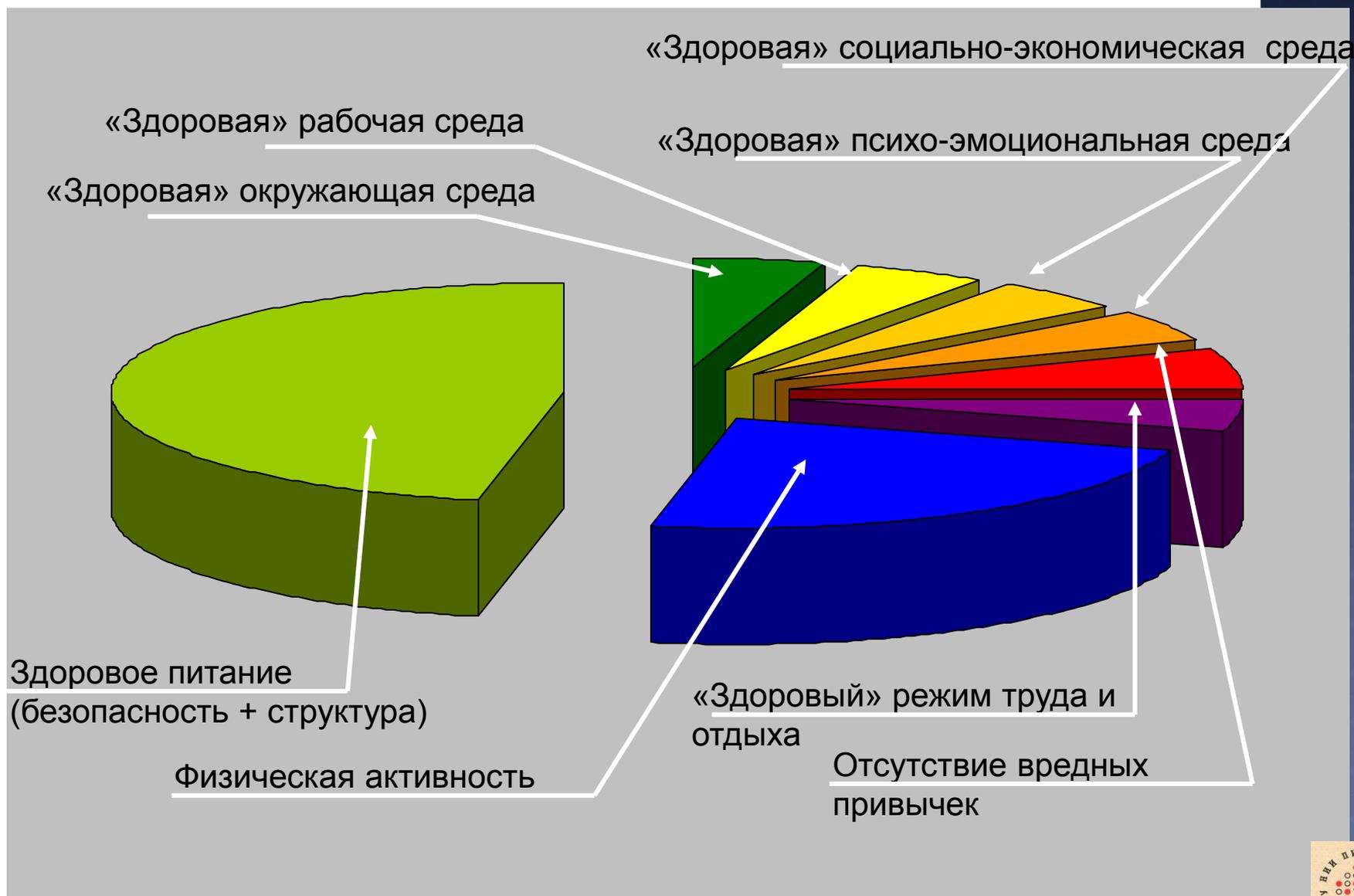
Здравоохранение — 10 %

Образ жизни — 50 %

**по данным Всемирной Организации Здравоохранения*



Слагаемые здорового образа жизни



ВЛИЯНИЕ ПИТАНИЯ НА ВОЗНИКНОВЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ В ЕВРОПЕЙСКОМ РЕГИОНЕ



Заболелвания с важными детерминантами пищевого характера

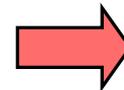
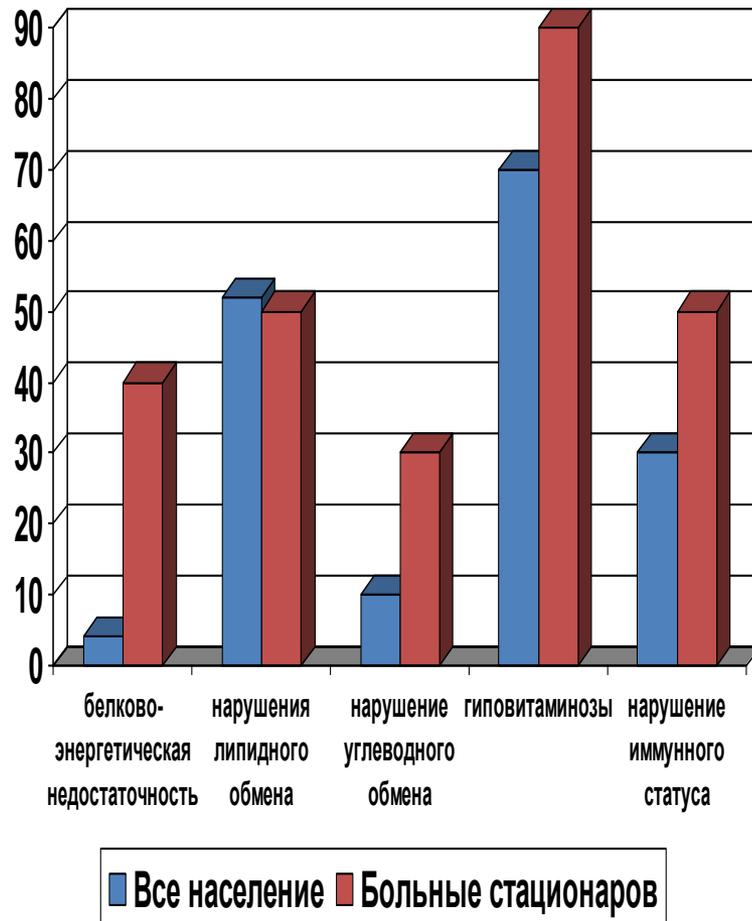


Заболелвания, в развитии которых большую роль играет питание



ОСНОВНЫЕ НАРУШЕНИЯ ПИЩЕВОГО СТАТУСА НАСЕЛЕНИЯ РОССИИ

Алиментарно- зависимые заболевания

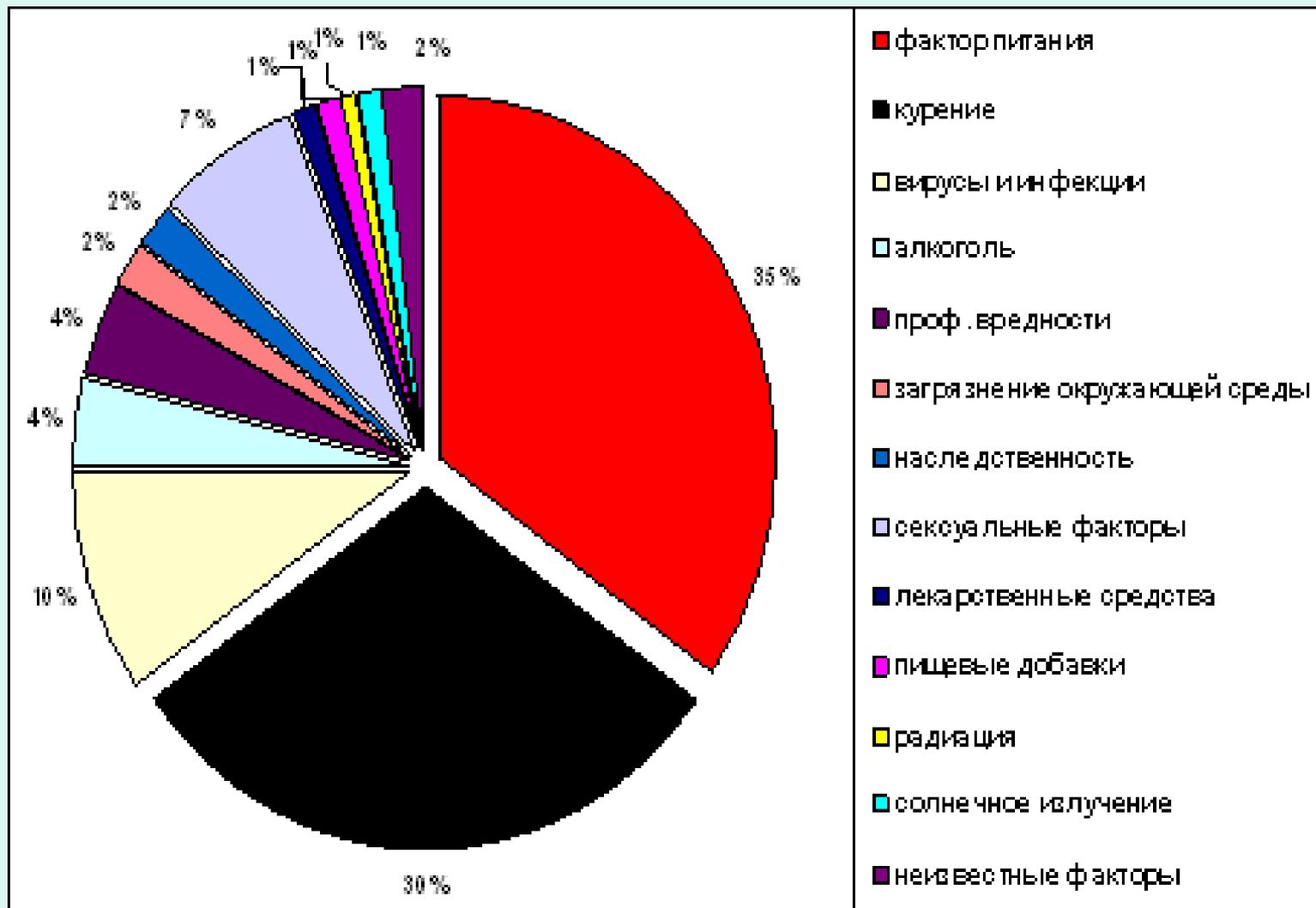


- Атеросклероз
- Гипертоническая болезнь
- Гиперлипидемия
- Ожирение
- Сахарный диабет
- Остеопороз
- Подагра
- Злокачественные новообразования

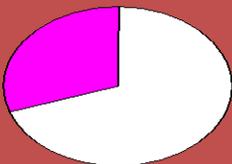
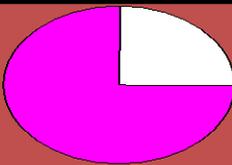
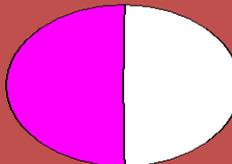
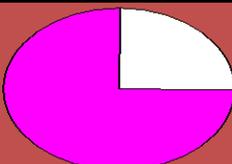
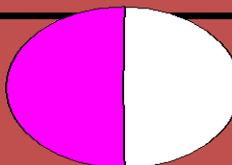
РОЛЬ ПИТАНИЯ В ПАТОГЕНЕЗЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Заболевания	Питание
Сердечно-сосудистые заболевания	>30%
Злокачественные новообразования	>35%
Ожирение	>50%
Сахарный диабет 2 типа	>25%
Зубной кариес	>30%

Этиология рака



РИСК ЗАБОЛЕВАНИЯ РАКОМ И ДИЕТА

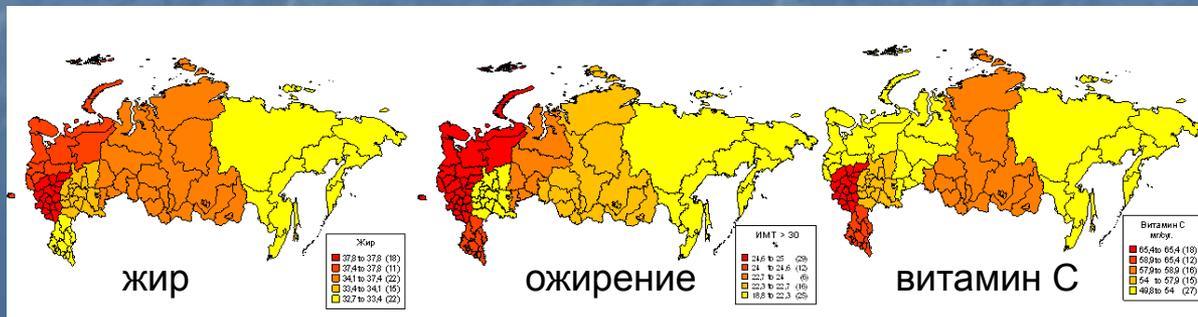
Всего в мире случаев	Предполагаемый % уменьшения заболеваемости при соблюдении диеты	Увеличивают риск	Уменьшают риск
Рак легких 1.320.000			<ul style="list-style-type: none">• Овощи и фрукты
Рак желудка 1.015.000		<ul style="list-style-type: none">• Соль• Соленая пища	<ul style="list-style-type: none">• Овощи и фрукты• Хранение в морозильных камерах
Рак груди 910.000		<ul style="list-style-type: none">• Ранний быстрый рост и половое созревание• Тучность• Алкоголь	<ul style="list-style-type: none">• Овощи
Рак толстой и прямой кишки 875.000		<ul style="list-style-type: none">• Мясо• Алкоголь	<ul style="list-style-type: none">• Овощи
Рак ротовой полости, носоглотки 575.000		<ul style="list-style-type: none">• Алкоголь• Соленая рыба	<ul style="list-style-type: none">• Овощи и фрукты

ПОТРЕБЛЕНИЕ ОСНОВНЫХ ПРОДУКТОВ РАЗЛИЧНЫМИ ВОЗРАСТНЫМИ ГРУППАМИ НАСЕЛЕНИЯ РОССИИ (Г/ДЕНЬ)

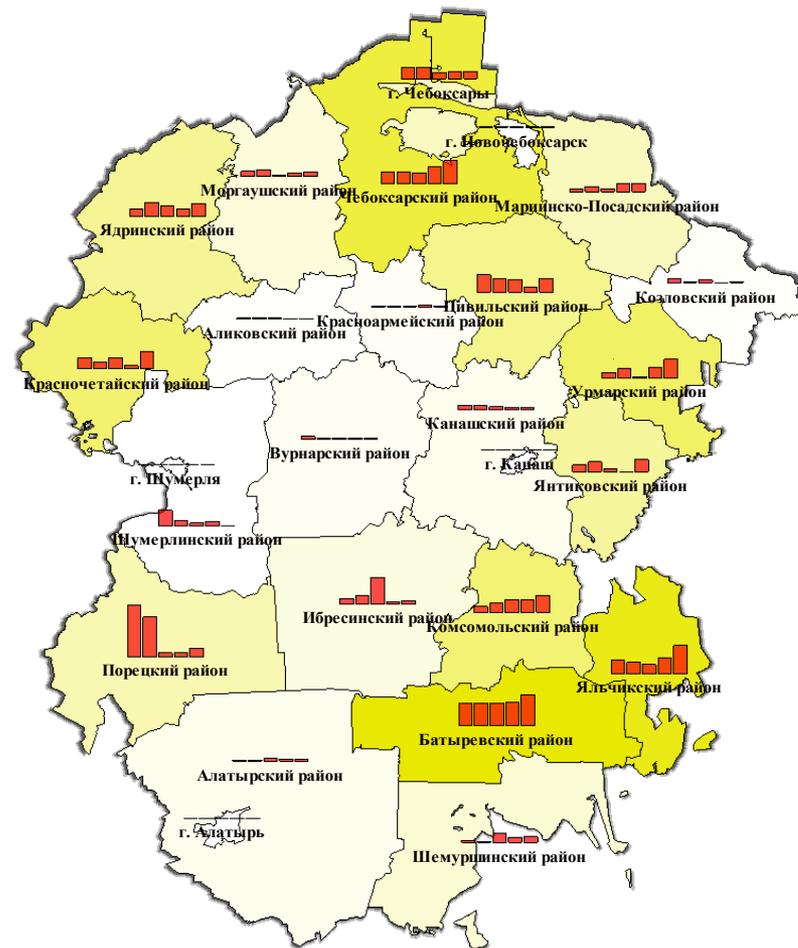
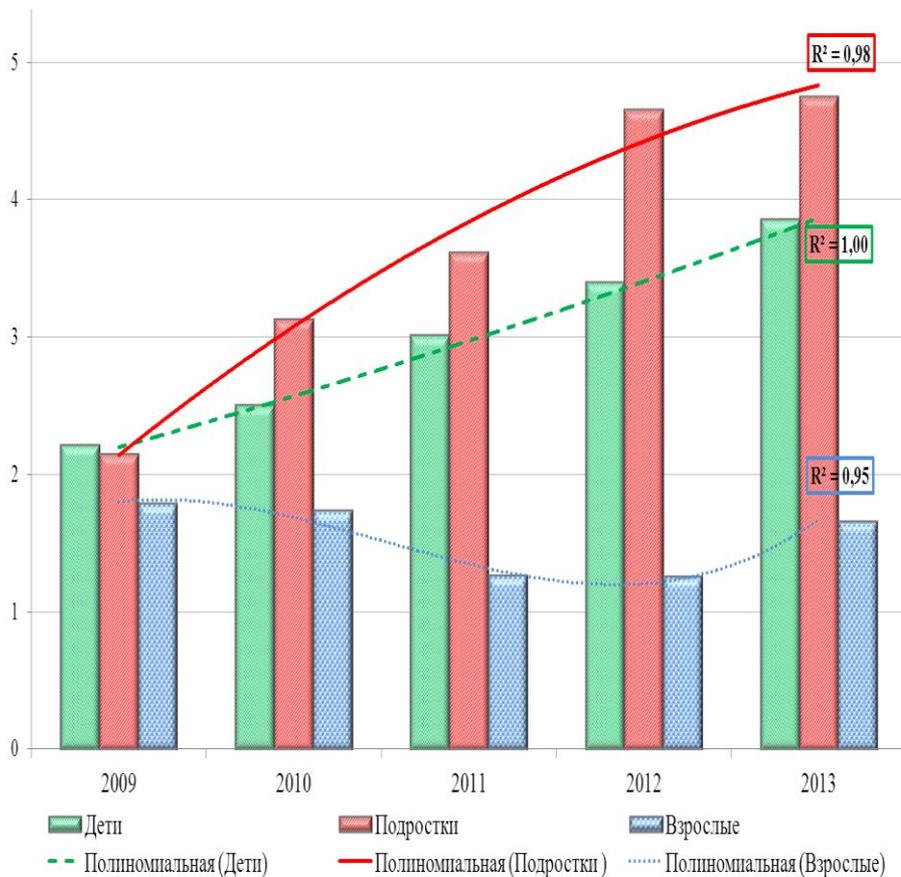
По данным Института питания 2005-2012 гг. (результаты ежегодных обследований 15000 человек)

	18-29 лет	30-44 лет	45-59 лет	60 и старше	Рекомендации
хлебопродукты	336	362	348	326	250-350
картофель	198	195	198	183	150-190
овоци	163	196	196	148	>400
фрукты	108	110	112	96	
жировые продукты	60	62	56	46	30
молочные продукты	555	539	539	533	600-800
мясные продукты	143	143	124	85	85 (мясо)
рыба	21	24	23	17	30-50
сахар и конд.изделия	74	68	61	52	50

Питание избыточное по калорийности и дефицитное по витаминам и микроэлементам приводит к росту **ожирения** среди взрослых (до 23%) и детей (до 7%) и снижению **адаптационного потенциала** большинства населения России



ДИНАМИКА ПЕРВИЧНОЙ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ НАСЕЛЕНИЯ ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ ОЖИРЕНИЕМ (НА 1 000 НАСЕЛЕНИЯ СООТВЕТСТВУЮЩЕГО ВОЗРАСТА)



взрослое население:

Батыревский, Яльчикский,
Чебоксарский и Урмарский районы

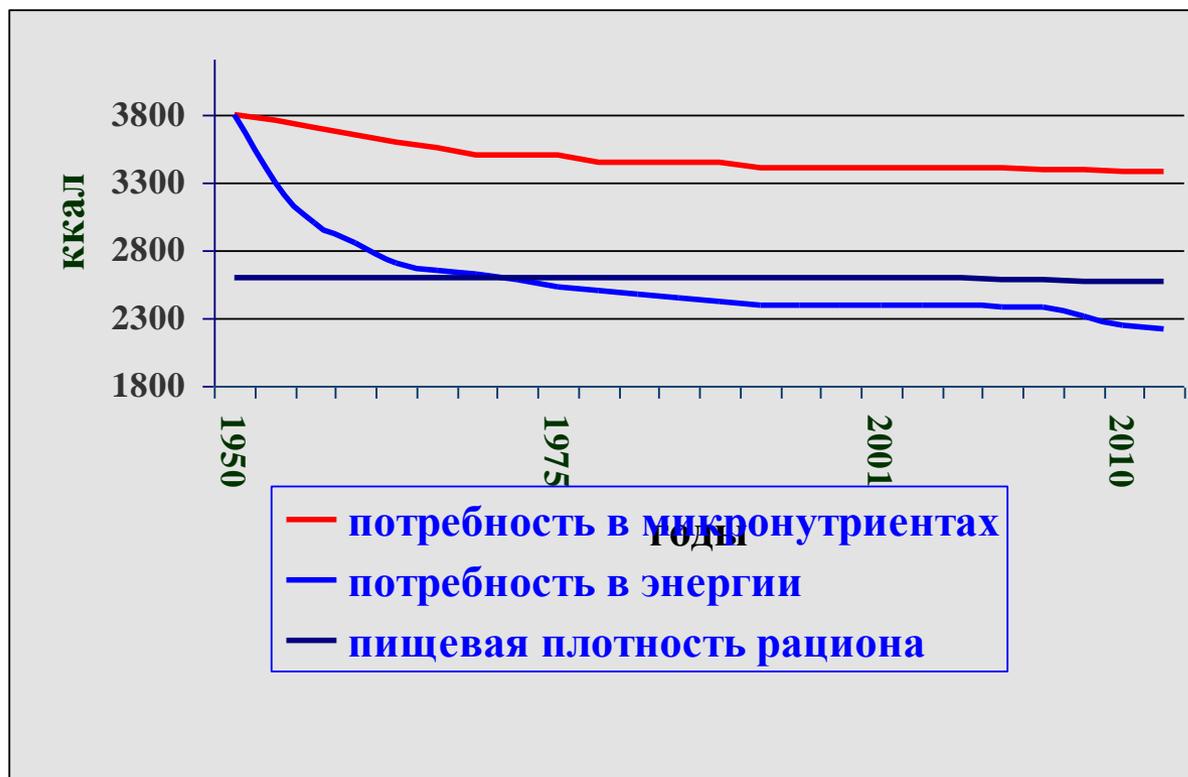
ОСНОВНЫЕ НАРУШЕНИЯ В ПИТАНИИ НАСЕЛЕНИЯ РОССИИ

- - превышение калорийности рациона уровня энерготрат, избыточная масса тела и ожирения среди детского (до 20%) и взрослого (более 55%) населения;
- - избыточное потребление жира - более 35% калорийности;
- - избыточное потребление добавленного сахара - более 13%;
- - избыточное потребление поваренной соли - около 70% взрослого населения потребляют более 8 г поваренной соли
- - недостаточное потребление фруктов (менее 100 г в день без учета соков и нектаров) и овощей (около 200г в день) для населения в целом;
- - недостаточная распространенность грудного вскармливания (около 50% детей до 6 месяцев)
- - недостаточное потребление минеральных веществ: дефицит йода (у 70% населения), железа (у 20-30% женщин детородного возраста); кальция и др.
- - недостаточное потребление большинства витаминов группы В (33-70% взрослых и 60% детей; витамина С - у 12% взрослых и 8% детей, витамина Е у 10% взрослых и 30% детей; каротиноидов у большинства детей и взрослых (74-90%)



К КОНЦУ XX СТОЛЕТИЯ ЭНЕРГОТРАТЫ
ЧЕЛОВЕКА СНИЗИЛИСЬ ДО УРОВНЯ
2000 ККАЛ/СУТ. ЭТО ПРИВЕЛО К
УМЕНЬШЕНИЮ РОЛИ ПИЦЦИ КАК
ИСТОЧНИКА ЭНЕРГИИ

ОБЪЕМ ПИЩИ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЙ ЭНЕРГОТРАТЫ НА УРОВНЕ **3000 ККАЛ/СУТ** И БОЛЕЕ ПОЗВОЛЯЛ ОБЕСПЕЧИВАТЬ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПОТРЕБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА В ПИЩЕВЫХ В-ВАХ И БАВ. НЕОБХОДИМОСТЬ ПОТРЕБЛЕНИЯ БОЛЕЕ НИЗКИХ ОБЪЕМОВ ПИЩИ ПРИВОДИТ К ВСЕ ВОЗРАСТАЮЩЕМУ ДЕФИЦИТУ МИКРОНУТРИЕНТОВ И МИНОРНЫХ БАВ





УТВЕРЖДЕНЫ
распоряжением Правительства
Российской Федерации
от 25 октября 2010 г. № 1873-р

О С Н О В Ы
государственной политики Российской Федерации в области здорового
питания населения на период до 2020 года



Распоряжение от 25 октября 2010 г. №1873-р

ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ОСНОВ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПОЛИТИКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В ОБЛАСТИ
ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ НА ПЕРИОД ДО 2020 ГОДА

Распоряжение от 25 ок

1. Утвердить прилагае
здорового питания нас
2. Минздравсоцразвити
власти в 3-месячный с
мероприятий по реали
здорового питания нас
3. Рекомендовать орга
формировании и осущ
учитывать положения
питания населения на
Председатель Правите
Российской Федерации

- Увеличение доли детей в возрасте 6 мес., находящихся на грудном вскармливании, - до 50% общего количества детей.
- Снижение заболеваемости среди детей и подростков, связанных с питанием (анемия, недостаточность питания, ожирение, болезни органов пищеварения), - до 10%.
- Повышение адекватной обеспеченности витаминами детей и взрослых - не менее чем на 70%.
- Снижение распространенности ожирения и гипертонической болезни среди населения - на 30%, сахарного диабета - на 7%.

ения

сийской Федерации в области
дарственная политика в области
мероприятий, направленных на
летворение в соответствии с
ребностей различных групп
м их традиций, привычек и
ийской Федерации от 10 августа
государственной политики в
ийской Федерации на период до

1-ЫЙ ЗАКОН НАУКИ О ПИТАНИИ

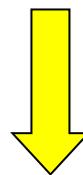
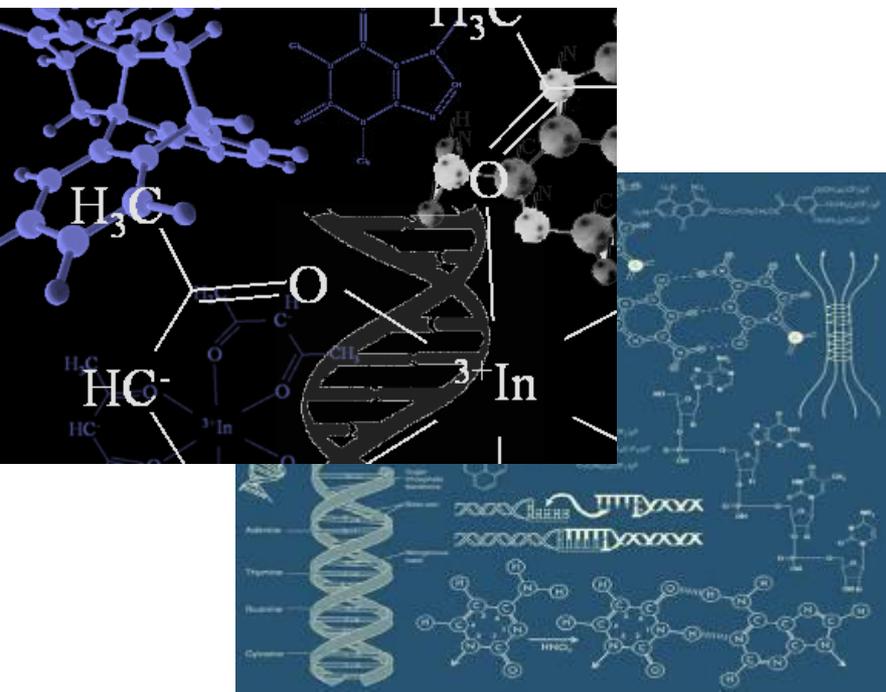
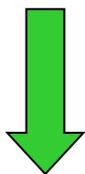


2-ОЙ ЗАКОН НАУКИ О ПИТАНИИ

Химический состав
рациона

=

Физиологические
потребности
в пищевых и биологически
активных веществах



СЛАГАЕМЫЕ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

- **Доступность** пищевых продуктов (**карман**)
- **Ассортимент** пищевых продуктов (**прилавок**)
- **Знания и умение** построить здоровое питание (**образование**)

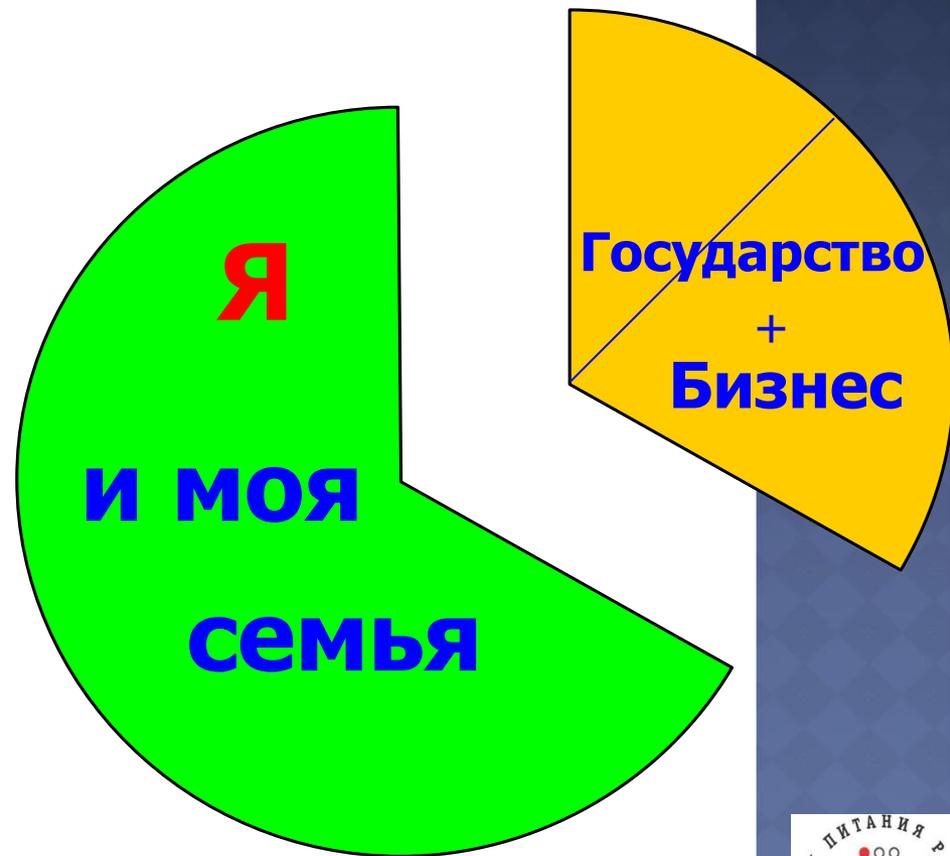
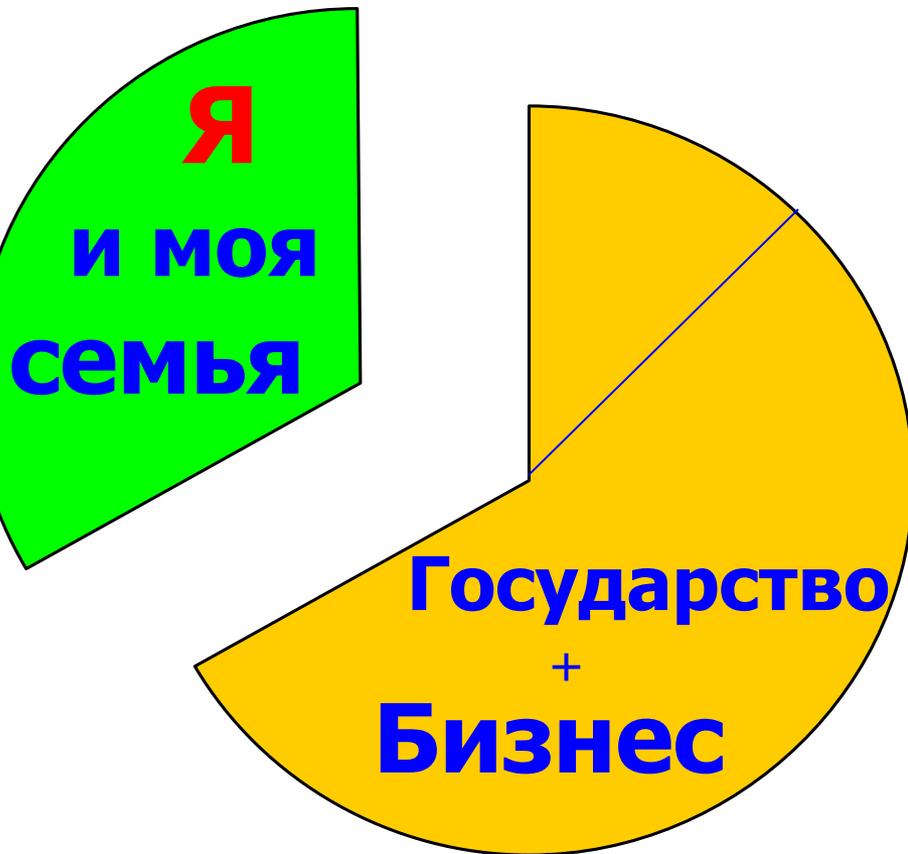


Мера ответственности

Здоровое питание

Безопасность

Структура питания



Рацион здорового питания *формируется из:*



- продуктов на основе цельного зерна;



- разнообразных фруктов и овощей;



- обезжиренных и низкожирных молочных продуктов;



- нежирного мяса, птицы, рыбы, бобовых, яиц и орехов.

Источников углеводов, пищевых волокон, витаминов группы В

Источников углеводов, пищевых волокон, витамина С, фолиевой кислоты, каротиноидов и минорных биологически активных веществ

Источников белка, витаминов группы В, кальция

Источников белка, железа, витаминов А, D, группы В

В рационе здорового питания необходимо ограничивать:

насыщенные и транс-изомеры жирных кислот, холестерин;

Источники: колбасные изделия, говяжий жир, маргарины, кондитерские изделия с жиром

поваренную соль;

Источники: мясные и рыбные деликатесы, соленья

добавленный сахар

Источники: Сладкие безалкогольные напитки, нектары, кондитерские изделия



УТВЕРЖДАЮ
Руководитель Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека,
Главный государственный санитарный
врач,


Онищенко
«16» декабря 2008 г.

Дата введения: с момента утверждения.

3.2.1. РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Н О Р М Ы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации

Методические рекомендации
МР 2.3.1.2432-08

НОРМАТИВНЫЕ АКТЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Зарегистрировано в Минюсте РФ 11 октября 2010 г. N 18680

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПРИКАЗ
от 2 августа 2010 г. N 593н

Об утверждении рекомендаций
по рациональным нормам потребления пищевых продуктов,
отвечающим современным требованиям здорового питания

В соответствии с пунктом 4 плана мероприятий по реализации положений Доктрины продовольственной безопасности Российской Федерации, утвержденного распоряжением Правительства Российской Федерации от 17 марта 2010 г. N 376-р (Собрание законодательства Российской Федерации, 2010, N 12, ст. 1401), приказываю:

Утвердить прилагаемые рекомендации по рациональным нормам потребления пищевых продуктов, отвечающим современным требованиям здорового питания.

Министр
Т.А.ГОЛИКОВА

Примерный дневной рацион для мужчин 16-59 лет

Приемы пищи, наименование и состав блюд		Вес готовой порции, г
Завтрак		
1	Каша овсяная молочная с маслом сливочным (крупа «Геркулес», молоко, сахар, масло сливочное)	200/5
2	Яичница (яйцо, масло растительное)	2 шт
3	Чай с сахаром (чай, сахар)	200
4	Булочка сдобная	75
2 завтрак		
1	Чай с молоком и сахаром (чай, молоко, сахар)	150/50/5
2	Бутерброд: хлеб/спред/сыр	25/5/8
Обед		
1	Борщ со сметаной (картофель, свекла, морковь, лук, капуста, фасоль, масло растительное, сметана)	400/10
2	Мясо отварное (мясо)	120
3	Рис отварной	140



Полдник		
1	Фрукты свежие	150
2	Творог	50
Ужин		
1	Рыба жареная (рыба, масло растительное)	70
2	Картофель запеченный	250
3	Салат (капуста свежая, морковь, масло растительное)	50/5
4	Компот из свежих яблок с сахаром (яблоки свежие, сахар)	200
Перед сном		
1	Кефир 1% жира	200
На весь день		
1	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	350



МЕДИЦИНСКИЕ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО НАПРАВЛЕНИЯ



Поликлиники, Центры здоровья

Врачи-терапевты,
педиатры, общей практики
(семейные врачи)

Диагностика алиментарно-
зависимых заболеваний

Стандартная диета

Приказ МЗ РФ №330 от 5.08.03 г.

специализированные
продукты
+
витамино-минеральные
комплексы
+
про- и
пребиотики

Кабинет врача-диетолога,
врачи центров здоровья

Диагностика нарушений
пищевого статуса

Специальная диета

Приказ МЗ РФ №330 от 5.08.03 г.

+ функциональные
продукты
+ витаминно-минеральные
комплексы, про- и
пребиотики, ПНЖК n3,
ПВ, БАВ

Центры диетологии

Консультативно-
диагностические
отделения

Прогностическое
обследование

Персонализированная диета

+ функциональные продукты
+ продукты диетического
(лечебного) питания
+ витаминно-минеральные
комплексы, про- и
пребиотики, ПНЖК n3,
ПВ, БАВ

Образовательные программы по лечебному питанию





В. А. Тутельян,
доктор медицинских наук,
профессор,
академик Российской Академии
Медицинских Наук,
директор Института питания РАМН

**Питание – проблема не только
медицинская,
не только общественная,
но и общекультурная, проблема
каждого из нас.**

**Благодарю
за внимание!**