**В будущее без лишнего веса !**

Шаг №1

Оценить – есть ли лишний вес и показания к снижению массы тела?

1.Утром, натощак измерить окружность талии сантиметровой лентой:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Объем талии до 80 см у женщинОбъем талии до 94 см у мужчин | Вес в норме, поддерживайте вес в данных значениях | Низкий риск развития сердечно - сосудистых заболеваний |
| Объем талии = 80 см до 88см у женщинОбъем талии = 94 см до 102 см у мужчин | Избегать увеличение веса | Повышенный риск развития сердечно - сосудистых заболеваний |
| Объем талии более 88 см у женщинОбъем талии более 102 см у мужчин | Это абдоминальное ожирение – рекомендовано снижение веса | Высокий риск развития сердечно - сосудистых заболеваний |

2.Рассчитать индекс массы тела (ИМТ)

Необходимо знать свой рост и вес. Для расчета ИМТ показатель массы тела, выраженный в кг, разделить на величину роста, выраженного в метрах и возведенного в квадрат.

ИМТ = масса тела в кг : на рост в метрах.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ИМТ | Масса тела | Риск развития сердечно - сосудистых заболеваний | Рекомендации |
| До 18,5 | недостаточная | низкий | увеличить вес до критерия нормальной массы тела |
| 18,5 – 24,9 | нормальная | обычный | удерживать имеющийся вес |
| 25,0 - 29,9 | избыточная | повышенный | не увеличивать массу тела |
| 30,0 – 34,9 | Ожирение 1 степени | высокий | снижать вес |
| 35,0 – 39,9 | Ожирение 2 степени | Очень высокий |
| 40,0 и выше | Ожирение 3 степени | чрезвычайно высокий |

 **Шаг №2**

**Если по критериям объема талии и индекса массы тела имеются показания к снижению массы тела,**

**приступаем к изменению рациона:**

- включаем в рацион продукты, являющиеся основными источниками полезного белка, жиров и углеводов, витаминов, макро-и микроэлементов и пищевых волокон (клетчатки)

- исключаем из рациона питания продукты, не обладающие пищевой ценностью для организма

- составляем рацион питания, ориентируясь на рекомендации

|  |  |
| --- | --- |
| **Включить в рацион** | **Исключить / ограничить до достижения нормальной массы тела** |
| **Мясо** (нежирная говядина и свинина, кролик).Красное мясо следует употреблять не чаще 2-3 раз в неделю. | Мясоколбасные изделия (сосиски, сардельки, колбасы) и другие продукты из мяса, птицы, и рыбы промышленной переработки (куриный и крабовый рулеты, карбонаты, прессованные виды красного мяса). Ограничьте потребление субпродуктов (печень, почки, язык) до 1 раза в неделю. |
| **Сахар** в чистом виде ограничивать до 6 чайных ложек или 6 кусочков в день. | Исключить **кондитерские изделия** (торт, печенье, пирожное), конфеты и сладости. |
| **Соль** – рекомендуемое потребление не более 5 грамм в сутки. | Ограничить **соль!** Не досаливайте уже приготовленное блюдо. |
| **Молочные продукты**  низкожирные и/или обезжиренные: молоко, кефир, и йогурт 0-1,5 %, сметана 5-10% жирности,творог 0-5% и сыр 9-35% жирности. Молочные продукты следует употреблять ежедневно 1-2 порции. Лицам старше 60 лет лучше выбирать продукты с минимальным содержанием молочного сахара (лактозы) – творог и сыр. Если Вы не употребляете молочные продукты, необходим ежедневный прием витамина Д. | Исключить **молочные продукты с высоким содержанием жиров**, а также с дополнительными вкусовыми добавками, так как они содержат дополнительный сахарОграничить употребление **сливочного масла** |
| **Птица** (индейка, курица, перепел) – потребляйте по 150-300гр в большинство дней недели как источник полезного белка. | Перед приготовлением **птицы** необходимо снять кожу – она не употребляется в пищу. Перед приготовлением пищи с мяса и птицы удалять весь жир. |
| **Рыбные блюда**, в том числе и жирная рыба, должны быть в рационе питания не реже 2-3 раз в неделю. |  |
| **Бобовые и орехи**. Включайте блюда из бобовых (фасоль, чечевица, бобы, горох) с зеленью в рацион 2-4 раза в неделю. Добавляйте в блюда (салаты) орехи или используйте их как угощение к чаю. | При приготовлении пищи и блюд используйте продукты в свежем, сушеном и замороженном виде. Не используйте консервированные и маринованные продукты из-за высокого содержания соли. |
| **Овощи** (кроме картофеля) и фрукты. Употребляйте не менее 400 гр в день. Оптимально – это 2 больших фрукта и 2 порции овощей в виде салата или овощного гарнира. Добавляйте 1 ст.л. мелко нарезанной зелени (петрушка, укроп, кинза, руккола и др) в каждое блюдо. К чаю выбирайте сухофрукты (инжир, курага, чернослив) и орехи вместо сладостей. | Ограничьте употребление крахмалсодержащих продуктов **– картофеля и макаронных изделий** до1-2 раз в неделю. |
| **Растительные масла.** Используйте при приготовлении пищи только растительные масла( подсолнечное, оливковое и др.) | Не используйте **маргарин и животный жир** при приготовлении пищи. Исключите продукты фаст-фуда и чипсы |
| **Зерновые продукты, крупы.** Отдавайте предпочтение хлебобулочным изделиям из цельного зерна, а также с добавлением отрубей. Обязательно используйте крупы – каша на завтрак (овсяная, гречневая, пшенная и др.) или крупяные гарниры в течении дня. | Ограничьте / исключите **дрожжевую выпечку, пшеничный хлеб, сдобу.** |
| **Напитки**. Используйте только напитки без добавленного сахара (питьевую воду, чай, компоты из сухофруктов) в объеме 1,5 – 2 литра в сутки. | Исключите **алкоголь, сладкие напитки** (кока-кола,спрайт, лимонад и др.). |

Режим питания

Рекомендовано 3 приема пищи в сутки (завтрак, обед и ужин) Завтрак должен быть в течении 1-1,5 часов с момента просыпания. Последний прием пищи – не позднее, чем за 3-4 часа до отхода ко сну. Основная пищевая нагрузка должна приходиться на первую половину дня: на завтрак 20-25%, второй завтрак 10-15%, обед 25-40%, полдник 5-10%, ужин 20%

**Шаг №3**

**Увеличить ежедневную двигательную и физическую активность**

**и вести «дневник достижений».**

**Выберите вид активности**, который Вам нравится и отвечает Вашему образу жизни.

Один из способов стать физически активным – **это ходьба пешком**. Сначала ходите пешком 10 минут в день в течении первых двух недель, затем – 15 минут и в последующем расширьте время или количество шагов, выполненное в день до 10000.

Ежедневно в течении всего дня совершайте простые вещи – **поднимайтесь по лестнице**, **добирайтесь на работу на велосипеде или выходите из автобуса на 1-2 остановки раньше и проходите оставшийся путь пешком.**

Даже если Вы очень заняты, Вы можете изыскать **30 минут** среди повседневных дел и посвятить их **физической активности** для улучшения Вашего здоровья.

1-2 раза в неделю измерить вес, окружность талии и бедер и записывать в дневник достижений. Также лучше фиксировать и объем физической и/или двигательной активности, например, количество шагов, совершенных за день.

**Желаем Вам здоровья!**

**ГБУЗ СО «ТГКП № 3» ОМП**