



Люди с эмоциогенным типом пищевого поведения – наиболее уязвимая группа людей в режиме самоизоляции

Типы нарушений пищевого поведения

1

ЭКСТЕРНАЛЬНОЕ

- Повышенная реакция больного на внешние стимулы (вид еды)
- Снижение реакции на внутренние, гомеостатические стимулы к приему пищи (уровень глюкозы, наполненность желудка)

2

ЭМОЦИОГЕННОЕ

- Гиперфагическая реакция на стресс, «пищевое пьянство, заедание стресса»
- Компulsive пищевое поведение или синдром ночной еды

3

ОГРАНИЧИТЕЛЬНОЕ

- Избыточное пищевое самоограничение
- бессистемные, излишне строгие диеты
- Диетическая депрессия, частый рецидив переедания

В период карантина может наблюдаться увеличение суточного энергопотребления из-за высокой доступности пищевых продуктов, избытка свободного времени и гиперфагической реакции на стресс



Период самоизоляции характеризуется снижением физической активности, что приводит к уменьшению энерготрат на 300-400 ккал и более в сутки для взрослых

Рекомендовано:

- придерживаться режима питания, включающего три основных приёма пищи и 1-2 перекуса
- суточное энергопотребление в пределах 1600-1800 ккал для женщин и 1800-2100 ккал для мужчин
- распределение в процентном отношении потребления энергии по приемам пищи:
завтрак 25 % / 2-й завтрак 5 % / обед 35 % / полдник 10 % / ужин 25 %
- обеспечить потребление воды не менее 2 литров в день

ЗАВТРАК

Каша, омлет, творожная запеканка, сырники, вареные яйца, творог.
В качестве дополнения – свежие овощи и фрукты.
Напитки: чай, кофе, какао

**НА НОЧЬ или
ПЕРЕД СНОМ**
Кефир или йогурт

УЖИН

Блюдо из мяса птицы или рыбы с гарниром (крупа или овощи), свежие овощи
Напитки: чай

1-й ПЕРЕКУС или 2-й ЗАВТРАК

Орехи, фрукты, сыр
Напитки: сок

ОБЕД

Первое горячее блюдо, блюдо из мяса птицы или рыбы с гарниром, свежие овощи
Напитки: сок, компот, кисель

2-й ПЕРЕКУС или ПОЛДНИК

Свежие фрукты, сухофрукты
Напитки: настой шиповника, компот, кисель





Редуксин®Форте позволяет контролировать аппетит и обеспечивает стойкий метаболический контроль



УНИКАЛЬНАЯ КОМБИНАЦИЯ 2-х активных компонентов для комплексного подхода к снижению веса: управление аппетитом и метаболическим здоровьем



Одновременное применение метформина и сибутрамина доказано **УВЕЛИЧИВАЕТ ТЕРАПЕВТИЧЕСКУЮ ЭФФЕКТИВНОСТЬ** используемой комбинации



Сочетающиеся плейотропные эффекты компонентов способствуют **ПОВЫШЕНИЮ БЕЗОПАСНОСТИ** терапии



Фиксированная комбинация **ПОВЫШАЕТ ПРИВЕРЖЕННОСТЬ** пациентов к терапии



УНИКАЛЬНАЯ ФИКСИРОВАННАЯ КОМБИНАЦИЯ СИБУТРАМИНА И МЕТФОРМИНА В 1 ТАБЛЕТКЕ