



Как помочь пациентам с избыточным весом и ожирением

Трошина Е.А., ФГБУ «НМИЦ Эндокринологии» МЗ РФ, г.Москва, по материалам вебинара 22.04.20
«Ожирение. Риски в условиях пандемии коронавирусной инфекции»

1

Факторы риска развития осложнений для COVID-19 в настоящее время изучаются, но ожирение уже признано одним из них

ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ COVID-19

- Необходимы изменения в рационе питания - увеличение потребления здоровых блюд свежих фруктов и овощей (щадящая/минимальная термическая обработка), сокращение количества продуктов быстрого приготовления и готовых блюд.
- Необходимо соблюдение режима дня (времени деятельности – времени отдыха) для профилактики нарушения циркадных ритмов
- **Лечение ожирения**, отказ от курения и употребления алкоголя в период изоляции (лечение)
- Активное предоставление услуг дистанционного консультирования пациентов (телемедицина)
- Меры направленные на поддержание психического здоровья (социальные программы психологических консультаций населения)
- **Активная пропаганда ЗОЖ**. Максимально **нивелировать факторы** малоподвижного образа жизни, **способствующие развитию/прогрессированию ожирения** и связанных с ним сопутствующих заболеваний

2

ПОСЛЕ ПАНДЕМИИ COVID-19

- Питание здоровыми продуктами
- Диспансеризация и активное ведение групп риска (школы для пациентов с ожирением)
- Активная пропаганда ЗОЖ и профилактика/**лечение ожирения**
- Продвигать (рекомендовать) условия для здоровой рабочей среды

3



Советы по питанию во время карантина

Трошина Е.А., ФГБУ «НМИЦ Эндокринологии» МЗ РФ, г.Москва, по материалам вебинара 22.04.20
«Ожирение. Риски в условиях пандемии коронавирусной инфекции»

Распределите ежедневное меню на три основных приема пищи и один-два перекуса.

Ограничьте употребление:



- ✗ кондитерских изделий;
- ✗ сладкой газировки и соко-содержащих напитков;
- ✗ колбас и мясных деликатесов;
- ✗ жирных сортов сыра и мяса;
- ✗ фастфуда;
- ✗ майонеза.

Рекомендуемое соотношение белков, жиров, углеводов
65 г : 45 г : 190 г.

2000–2500 ккал в сутки
Рекомендуемая норма калорий в обычных условиях

Питайтесь небольшими порциями. Пейте не менее двух литров воды в день.

Включите в рацион:



- ⊕ хлеб цельнозерновой или с добавлением отрубей;
- ⊕ продукты на основе зерновых;
- ⊕ молоко и молочные продукты с низким содержанием жира;
- ⊕ яйца (три-четыре раза в неделю);
- ⊕ нежирные сорта рыбы (два раза в неделю), птицы, мяса;
- ⊕ свежие фрукты и овощи (400 г в сутки);
- ⊕ витаминные комплексы.

1600–1800 ккал в сутки
Рекомендуемая норма калорий на самоизоляции

- Постоянное поступление информации о пандемии является стрессогенным фактором, что часто приводит людей к перееданию, особенно желая употреблять сладкие «комфортные» продукты
- «Тяга к еде» больше встречается у женщин, чем у мужчин

Необходимо предостеречь пациентов о том, что

- Жажда углеводов объясняется их влиянием на выработку серотонина и улучшение настроения – съедобный «анти-стресс»
- Влияние углеводов на плохое настроение зависит от гликемического индекса продуктов
- Повышенное употребление углеводов способствует развитию и отягощению ожирения – фактора риска более тяжелого течения COVID-19



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

А.С.Аметов с соавт. Эндокринология: новости, мнения, обучение. 1,2020