**Диетотерапия при метаболическом синдроме.**

Диетотерапия является краеугольным камнем в лечении больных с МС, и, пожалуй, самым трудновыполнимым в лечении. Несмотря на то, что диетология шагнула далеко вперед в изучении диетических аспектов лечения ожирения, приверженность пациентов к изменению пищевого поведения остается крайне низкой.

Для контроля массы тела необходимо соответствие калорийности рациона индивидуальным энергетическим затратам организма.

* Первый принцип — энергетическое равновесие. Энергетическая суточная потребность человека
* зависит от возраста (с каждым десятилетием после 30 лет она уменьшается на 5-7 %);
* зависит от пола (у женщин энергетическая потребность на 7-10 % меньше)
* и, конечно, от профессии, т.е. интенсивности труда. У мужчин-горожан от 40 до 60 лет, работа которых не связана с физическим трудом, она составляет около 2100-2500 ккал/сутки, для женщин — 1800-2200 ккал/сутки, а для спортсменов или лесорубов, работников тяжелого труда, может достигать 4000-5000 ккал в сутки.
* Второй принцип — сбалансированность рациона. Каждый организм нуждается в строго определенном количестве пищевых веществ, которые должны поступать в установленных оптимальных пропорциях. Речь идет, главным образом, об основных пищевых веществах — белках, жирах, углеводах, их соотношение 1: 1,5: 4. Если Вы усиленно занимаетесь спортом, это соотношение должно увеличиться в сторону углеводов – 1:1,5:5. Зимой соотношение сдвигается в сторону жиров – 1: 2: 4. В среднем для поддержания организма надлежащем уровне необходимо1 гр. белков на 1 кг массы жиров — 1,1 гр. на 1 кг массы. Углеводы —суточная норма варьируется от 4 до 8 гр. на 1 кг массы. Для медленного и безопасного снижения веса рекомендуется уменьшать приблизительную суточную калорийность на 10–20%. Важные рекомендации по употреблению:

• хлеб — 1 кусок в основной прием пищи

• гарниры (макароны, крупы, картофель) — 5 ст. ложек в основной прием пищи

• фрукты и ягоды: 2 средних штуки (блюдце в день)

• молоко и жидкие молочные продукты: 1 стакан в день.

Немаловажен способ приготовления пищи. Оптимальными являются: тушение, отваривание, запекание (в рукаве, фольге, пергаменте), приготовление на пару, на гриле, в мультиварке. Здоровое питание также подразумевает ограничение потребления поваренной соли до 5 г (1 ч. ложка без верха).

* Питание по возможности должно быть частым и дробным (через каждые 3 часа) небольшими порциями.
* Пациенту рекомендуется есть медленно, последний прием пищи — не позднее, чем за 2-3 часа до сна.

Важно соблюдать режим питания, например:

• Первый завтрак: 25 % от общей калорийности (7.30)

• Второй завтрак: 15 % от общей калорийности (11.00)

• Обед: 30 % от общей калорийности (14.00)

• Полдник: 5 % от общей калорийности (17.00)

• Ужин, за 2-3 часа до сна: 25 % от общей калорийности (19.00)

Для контроля употребляемой пищи рекомендовано ведение **дневника питания.** В настоящее время можно скачать мобильное приложение дневника питания, которое выполняет операции по подсчету калорий блюд и продуктов, внесенных в дневник, в автоматическом режиме.

**5 золотых правил или принципов пирамиды питания My Pyramid:**

1. Разнообразие.

2. Пропорциональность.

3. Индивидуальность.

4. Умеренность.

5. Двигательная активность.

MyPyramid состоит из сегментов, каждый из которых обозначает ту или иную группу продуктов (в порядке расположения в пирамиде, начиная слева): злаки, овощи, фрукты, жиры, молочные продукты, мясо и бобовые. Чем шире сегмент, тем больше продуктов из этой группы следует употреблять. Самый узкий сегмент принадлежит группе жиров. Теперь человек может сам выбрать продукты из групп и составить свой рацион на основе предпочитаемых им продуктов, ориентируясь лишь на примерные пропорции. Таким образом, данная пирамида делает акцент на индивидуальный подход к подбору питания. Сбоку от пирамиды изображён человечек, взбирающийся по ступеням, который символизирует необходимость физических упражнений.



**Основные правила построения рациона при избыточной массе тела:**

1. Резкое ограничение потребления легкоусвояемых углеводов, сахаров не более 10-15 г (3 чайные ложки) в сутки (не только сахар в чистом виде, но и сладости в виде варенья, джема, меда, конфет). Полностью исключить сладкие газированные напитки, кондитерские изделия.

2. Ограничение крахмалсодержащих продуктов: хлеба, изделий и блюд из круп, картофеля. В день можно употреблять до 3-х кусков черного или 2-х кусков белого хлеба. Можно съесть порцию каши и / или порцию картофеля, макаронные изделия лучше исключить.

3. Рекомендовано достаточное потребление белковой пищи (до 250- 300 г в сутки): мяса, рыбы, птицы, яиц, молочных продуктов.

4. Включение в рацион достаточного количества овощей (кроме картофеля) и фруктов (до 1 кг в сумме за сутки), так как эти продукты и блюда, приготовленные из них, низкокалорийные. Предпочтение следует отдавать кислым сортам фруктов и лиственным овощам (цитрусовые, ягоды, яблоки, капуста, салат, шпинат и т.д.).

5. Ограничение потребления жира, главным образом животного происхождения. Не рекомендуется добавлять сливочное масло в каши и варить их на воде, бутерброды без сливочного масла. Для уменьшения количества жира можно: срезать видимый жир, снять кожицу с курицы, убрать пленку с молока и т.д.

6. Снижение потребления поваренной соли, необходимо ограничить соль как в чистом виде, так и в виде употребления соленых продуктов (соления, маринады, соленая рыба и т.д.).

7. Ограничение потребления возбуждающих аппетит острых закусок, соусов, пряностей.

Для облегчения выбора продуктов их условно можно разделить на 3 группы:

⎫ к первой относятся продукты, которые можно есть без ограничений;

⎫ ко второй — продукты, потребление которых нужно умеренно ограничить;

⎫ к третьей — продукты, потребление которых целесообразно максимально сократить или исключить.

Первая (без ограничений) Овощи (капуста, огурцы, помидоры, перец, кабачки, баклажаны, редис, редька, морковь, стручковая фасоль, зеленый горошек), грибы, ягоды, зелень, салат, шпинат, злаки, отруби, соевые продукты.

Вторая (умеренное потребление) Крупы, хлеб и макароны из муки грубого помола, картофель, кукуруза, свекла, бобовые (горох, фасоль, чечевица, соя), мясо постное, грудка курицы и индейки без кожи, яйца, крольчатина, нежирные сорта рыбы, разнообразные морепродукты, нежирное молоко, творог и кисломолочные продукты, сыры твердые с низким содержанием жира, фрукты (кроме фиников, винограда, бананов), фруктовые неподслащенные соки.

Третья (минимум) Сало, маргарин, масло, майонез, мясо жирное, рыба жирная, икра, колбасные изделия, рыбные консервы в масле, сметана, сливки, мороженое, сыры жирных сортов, сахар, конфеты, шоколад, варенье, мед, повидло, конфитюр, торты, пирожные, пирожки, сладкие фрукты, дыня, какао, сладкие фруктовые напитки, алкогольные напитки, пиво.

**Примерное меню на 800-1000 ккал на день:**

Программа может быть рассчитана на 1-2недели, не предусматривает одновременное применение интенсивных физических нагрузок. Дополнительно рекомендуется прием витаминов, ПНЖК и пищевых волокон.

Понедельник

Завтрак: творожный паштет с морковью и зеленью

2й завтрак -мандарин 1 шт

Обед: легкий овощной суп, салат из овощей с соусом из оливкового масла.

Полдник: 1 стакан зеленого чая, ассорти из сладкого перца.

Ужин: пшенная каша без соли, сахара и жира. Винегрет со свекольным соусом

Вторник

Завтрак: геркулесовая каша с тертым яблоком, корицей, медом, 1 чашка кофе с обезжиренным молоком

Перекус: 100г фрукты, йогурт.

Обед: крем-суп из кабачков,фаршированный овощами перец, томатный соус

Полдник: дольки моркови и яблока

Ужин: капустно-ореховые биточки в салатных листьях, лимонный соус или брокколи на пару, овощной салат с ароматными травами и лаймовым соусом.

Среда

Завтрак: белковый омлет с зеленью, 1 чашка чая.

Перекус: 1 стакан морковного сока, 100г творога

Обед: крем-суп из спаржи, рагу из кабачков с морковью и помидором, хлеб

отрубной.

Полдник: полоски огурца, зелень

Ужин: рыба с гарниром из овощей. салат из капусты с лаймовым соусом.

Четверг

Завтрак: гречневая каша с грибами, припущенным луком.

Перекус: йогурт.

Обед: крем-суп из овощей, рататуй из запеченных овощей.

Полдник: свекольный салат с семенами льна и оливковым маслом

Ужин: судак на пару с ароматными травами и ореховым маслом, запеченные овощи.

Пятница

Завтрак: йогурт с малиной, 1 чашка чая.

Перекус: перепелиный яйца, китайская капуста

Обед: борщ, салат из редиски и зеленой стручковой фасоли, хлеб отрубной, чай 1 чашка

Полдник: сезонные фрукты

Ужин: кускус с молодым горошком. Салат из помидоров, огурцов, сладкого перца, зелени и орехового масла.

Суббота

Завтрак кабачковые оладьи с морковью, йогуртовый соус с зеленью, хлеб отрубной, 1 чашка чая.

Перекус: 1 стакан сока из огурца, сельдерея и зеленого яблока, нежирный сыр.

Обед: куриный суп с кабачками, салат «Капрезе» с моцареллой и оливковым маслом.

Полдник: зеленое яблоко

Ужин: спринг-роллы

Воскресенье

[Завтрак: рисовая лапша с проростками пшеницы, 1 чашка кофе без кофеина.](https://foto-recipes.ru/wp-content/uploads/2019/03/vs-1500-perekus.jpg)

[Перекус: сок из свеклы, моркови и шпината, яблоко](https://foto-recipes.ru/wp-content/uploads/2019/03/vs-1500-perekus.jpg)Обед: суп из спаржи, овощи на пару, хлеб отрубной, компот из сухофруктов.

Полдник: ассорти из сладкого перца, чай 1 стакан.Ужин : салат «Цезарь» с куриной грудкой, нежирный творог.

**Салат «Цезарь**»: 1 большой зубчик чеснока, 1 яйцо, 3ст.л. оливкового масла, 1 салатный кочан, 1ст.л. лимонного сока, 100г сыра пармезан, анчоусы. Листья салата вымыть. Соединить яйцо, масло, сок лимона, горчицу и перемешать. Сыр натрите на терке, аккуратно перемешать с листьями салата, сверху украсить тертым сыром.