

Болезни питания



Одна из самых больших ценностей в жизни человека – это здоровье. Здоровье определяется как состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов. Среди многочисленных факторов, влияющих на здоровье, наибольший вклад вносит образ жизни человека и его характер питания.

Регулярное неправильное, несбалансированное питание влечет за собой нарушение здоровья.

Питание населения остается одним из ведущих факторов влияния на здоровье и качество жизни и потому является объектом пристального внимания государства и общества.

Рост потребления жира, соли и сахара увеличивает среди населения риск развития ожирения, диабета, сердечно-сосудистых и других заболеваний.

За последние 17 лет наблюдается устойчивый рост алиментарно-зависимых (т.е. зависящих от характера питания) болезней.

За последние годы наблюдается увеличение заболеваемости населения:

- болезнями эндокринной системы, расстройствами питания и нарушениями обмена веществ в 1,6 раза;
- сахарным диабетом в более чем в 2 раза;
- болезнями, характеризующиеся повышенным кровяным давлением, в 3 раза;
- впервые зарегистрированными болезнями системы кровообращения в 2 раза.

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) большинство больных диабетом страдают от диабета 2-ого типа, что, в значительной мере, является результатом лишнего веса и низкой физической активности.

Питание и профилактика ожирения

Для предупреждения появления лишнего веса и ожирения в первую очередь стоит скорректировать свой рацион. Снизить потребление жиров и сахаров. Сократить количество продуктов повышенной калорийности в рационе: чипсов, конфет, сладких газированных напитков. Увеличить потребление клетчатки, лучше всего за счёт овощей и фруктов. А также обязательно увеличить время физических нагрузок. ВОЗ рекомендует не менее 150 минут физических нагрузок средней интенсивности в неделю.

Питание и профилактика сахарного диабета II типа

Инсулиннезависимый сахарный диабет относится к чрезвычайно распространенным и растущим заболеваниям населения как развитых, так и развивающихся стран. На фоне диабета могут развиваться такие тяжелые осложнения, как заболевание сетчатки глаз, патология почек, атеросклероз и сердечно-сосудистая патология.

К алиментарным факторам риска развития сахарного диабета относится избыточное употребление жиров.

Алиментарная профилактика развития сахарного диабета основана на контроле массы тела и употреблении жиров, а также обеспечении сбалансированности рациона по нутриентам, начиная с детского возраста.

Диета должна удовлетворять всем потребностям в питании. С помощью диетотерапии при сахарном диабете можно уменьшить последствия заболевания, поддерживая нормальное метаболическое состояние организма. Это достигается путем нормализации уровня глюкозы в крови за счет повышения чувствительности к инсулину и оптимизации использования и производства глюкозы. Поскольку потеря нормальной чувствительности к инсулину характерна для людей, страдающих диабетом II типа, высокоуглеводная диета может быть для них предпочтительна. Обычно рекомендуется, чтобы 55–60% калорий обеспечивались углеводами. Сложные углеводы (содержащиеся в зерновых продуктах и корнеплодах) должны составлять основную часть общих углеводных калорий при диабете.

Питание и профилактика артериальной гипертензии и сердечно-сосудистых заболеваний

Профилактика сердечно-сосудистой патологии при помощи коррекции питания включает в себя несколько основных направлений:

1) снижение содержания в рационе общего количества жира до 30 % по калорийности, за счет ограничения жирных мясных и молочных продуктов, а также гидрогенизированных жиров;

2) поддержание поступления с рационом ПНЖК и витамина Е, за счет ежедневного использования в питании растительных масел, орехов и два-три раза в неделю рыбы;

3) поддержание на оптимальном уровне поступления пищевых волокон, витаминов, антиоксидантов, кальция, за счет ежедневного использования достаточного количества фруктов, ягод, овощей, бобовых, нежирных молочных продуктов;

4) снижение употребления поваренной соли до 6 г/сут и, по возможности, меньше.

Одним из главных факторов риска развития сердечно-сосудистой патологии является артериальная гипертензия. Ее развитие связывают, в том числе с избыточным поступлением с рационом поваренной соли при одновременном низком уровне калия. Риск развития артериальной гипертензии значительно снижается при соотношении в рационе калия (за счет фруктов и овощей) и натрия, как 1-1,5:1.

Большинство сердечно-сосудистых заболеваний можно предотвратить путем уменьшения потребления соли, увеличения потребления фруктов и овощей, регулярной физической активности.

Питание и профилактика остеопороза

Остеопороз относится к широко распространенным патологиям в развитых странах и характеризуется потерей массы и ухудшением микроструктуры костной ткани, ведущими к уменьшению ее плотности, за счет чего возрастает риск переломов костей.

Комплексная профилактика остеопороза предполагает:

1. Следить за уровнем поступления кальция с рационом за счет молока и молочных продуктов, миндаля и кунжута. В норме кальций должен поступать на уровне 800–1000 мг в сутки. При этом стоит обращать внимание на жирность продуктов, содержащих кальций, так как при повышении жирности снижается его биодоступность. Молоко и жидкие кисломолочные продукты содержат высоко-усвояемую форму кальция. Несмотря на то, что творог и сыр содержат кальций в более концентрированном виде, их высокая жирность значительно снижает поступления кальция из этих продуктов. Также источники кальция – питьевая вода, каши, хлеб.

2. Получать достаточно витамина D. Его много в жирной рыбе (лосось, скумбрия, сардины, сельдь, тунец, печень трески), а также в яичных желтках. Можно дополнительно принимать БАДы.

3. Иметь умеренную физическую нагрузку. Лучше всего на свежем воздухе, особенно для жителей более северных регионов, где солнечных дней может быть в разы меньше.

Разработка и активное внедрение программ здорового питания, включающих меры по снижению потребления критически значимых пищевых веществ – добавленного сахара, соли, насыщенных жирных кислот и трансизомеров жирных кислот, способствует профилактике зависящих от характера питания болезней.

Современные научные факты подтверждают необходимость соблюдения рекомендаций ВОЗ по здоровому питанию и потреблять ежедневно:

- не менее 400г фруктов и овощей, кроме крахмалсодержащих корнеплодов (картофель);
- жиров до менее 30%, насыщенных жиров менее 10% и транс-жиров менее 1% от общей потребляемой энергии;
- менее 5 г соли (одна чайная ложка);

- свободного сахара менее 10% от общей потребляемой энергии (12 чайных ложек без верха).

Здоровое питание, регулярная физическая активность, поддержание здорового веса, отказ от вредных привычек сокращают риск возникновения болезней питания, существенно продлевая жизнь и здоровье!

Информация подготовлена на основе открытых Интернет-источников
Отделение по организации гигиенического воспитания и обучения