

# **Значение правильных пищевых привычек в профилактике метаболического синдрома среди молодежи.**

ГБОУ СПО «Медицинский колледж №8 Департамента здравоохранения города Москвы»

Преподаватели Игнатюк Л.Ю., Денюшева Э.К.

Метаболический синдром – комплексное нарушение обмена веществ, распространяющееся со скоростью эпидемии. Сегодня им страдает каждый четвертый, хотя еще 10 лет назад заболеваемость была на 70% ниже. Все чаще его диагностируют у подростков и молодых людей, в среднем он отнимает 10–15 лет жизни. Для синдрома характерен «смертельный квартет» - это ожирение, повышенное артериальное давление, увеличенный уровень холестерина и сахара в крови. Этот «букет» во много раз повышает риск инфаркта миокарда, инсульта, сахарного диабета, почечной недостаточности.

ВОЗ утверждает, что более 30% жителей нашей планеты имеют избыточную массу тела или страдают ожирением, к 2015 году лишним весом будут обладать 2,3 миллиарда человек, ожирением 700 миллионов. Избыточная масса тела, болезни, малая продолжительность жизни – все это «награды» за кулинарные достижения. Основным и наиболее физиологичным методом профилактики и лечения метаболического синдрома является рациональное питание. С малых лет всем необходимо прививать правильные пищевые привычки.

В ГБОУ СПО «Медицинский колледж №8 ДЗМ» организовано студенческое научное общество, работают кружки - «Терапевтический взгляд», «Эскулап» и другие. Проводится работа по проблеме формирования у студентов здорового образа жизни – как метода профилактики социально-значимых заболеваний. Проведена УИРС по теме: Значение правильных пищевых привычек в профилактике метаболического синдрома (МС) среди молодежи.

Цель исследования.

Оценить осведомленность студентов МК №8 о распространенности и факторах риска МС.

Для достижения этой цели были поставлены следующие задачи:

1. Получить данные о распространенности, факторах риска МС среди респондентов колледжа.
2. Исследовать данные об особенностях питания студентов, сделать выводы.

Проведено анонимное анкетирование. Опрошено 210 респондентов, разных курсов и возрастов (рис.1), среди них 180 человек (86%) женского пола, 30 человек (14%) – мужского (рис.2).

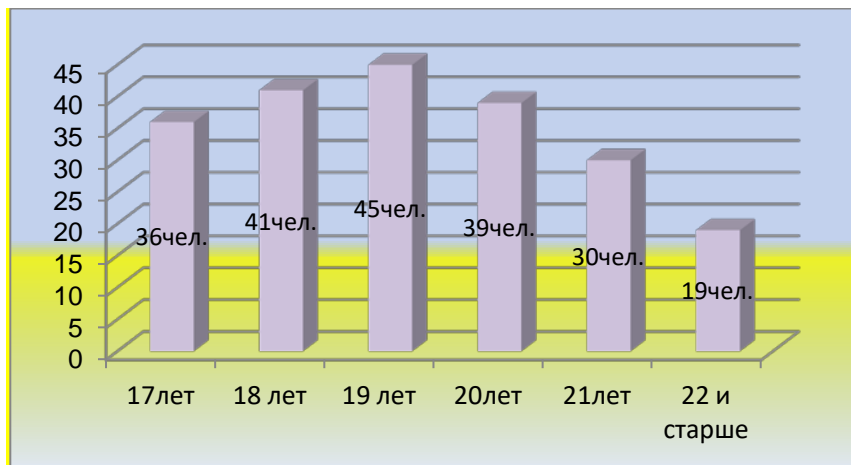


Рис.1. Распределение респондентов по возрасту

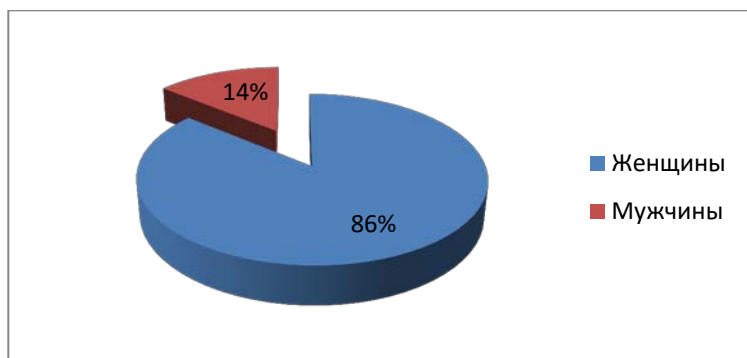


Рис.2. Распределение респондентов по полу

Среди опрошенных поддерживают и контролируют нормальный вес тела только 43% (72чел.), 57% (138чел.) нет (рис.3), а 21% респондентов имеют избыточную массу тела.

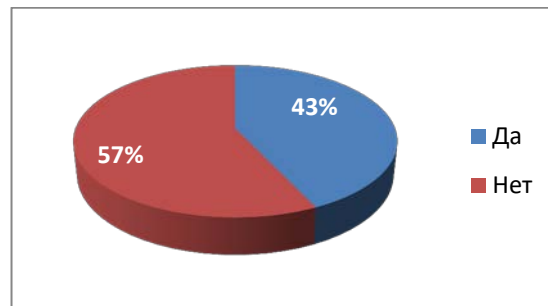
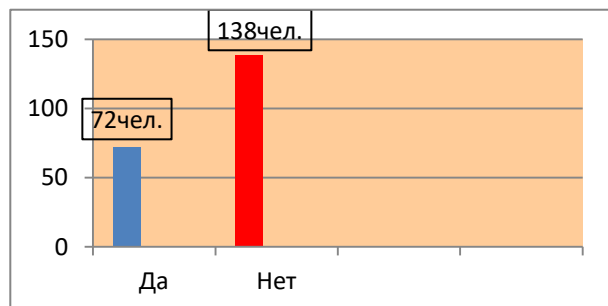


Рис.3. Поддержание нормального веса тела

Питаются рационально и регулярно 42% (89 чел.), нет 21% (43чел.), иногда 37% (78чел.) (рис.4), 35% респондентов отмечают частое посещение кафе типа фаст-фуда, забывая, что все продукты «быстрой еды» перенасыщены жирами, содержит много сахара и соли, мало витаминов, минеральных веществ, растительных волокон.

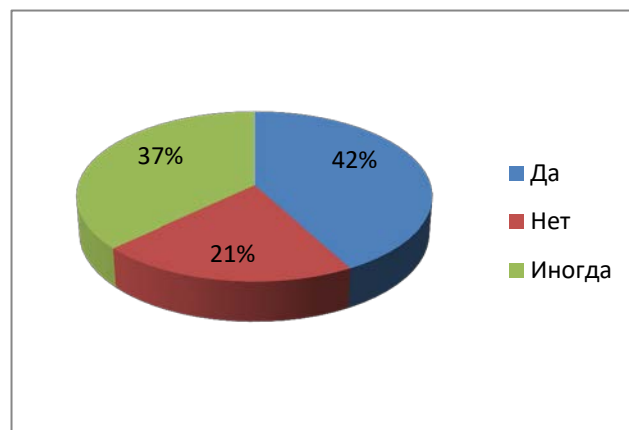
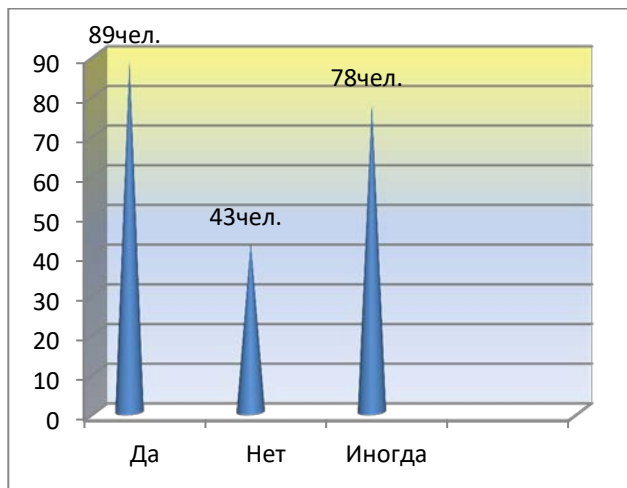


Рис. 4. Рациональное и регулярное питание

Постоянно завтракает только половина опрошенных - 105 человек, 101 респондент (48%) иногда, 4 человека (2%) никогда не завтракает, что недопустимо (рис.5).

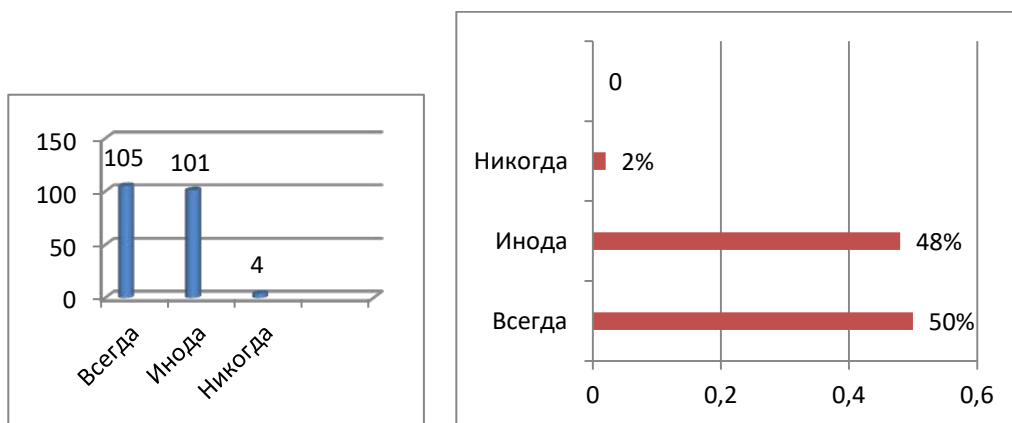


Рис.5. Наличие регулярного завтрака

Даже регулярный прием пищи не оправдывает «бутербродную» еду. Еда должна быть рациональной. Из графиков видно, что 89 человек (42%) часто питаются «всухомятку», 63 человека (30%) иногда и только 58 опрошенных (28%) придерживаются здорового питания (рис.6). Употребление сладких газированных напитков одобряют более половины респондентов - 57% опрошенных, что крайне вредно, так как является фактором риска МС.

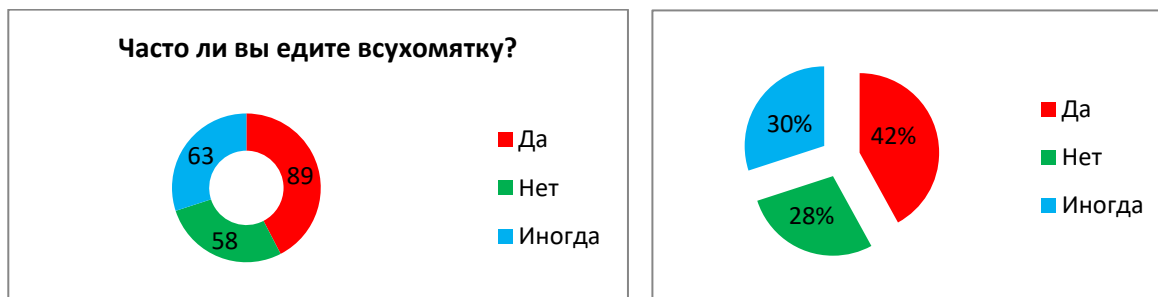


Рис.6. Питание сухомятку

По вопросу о физических нагрузках - только 72 студента (34%) используют регулярные физические упражнения (рис.7).

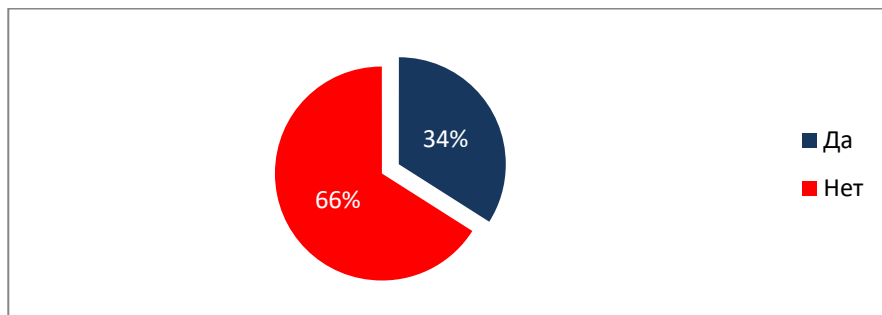


Рис. 7. Регулярные занятия физическими упражнениями

Проанализировав полученные данные, изучив специальную литературу, предложены основные рекомендации по профилактике МС и ожирения среди молодежи.

Рекомендации по питанию:

- принимать пищу не менее 3 раз, а лучше 4–6 раз в день;
- основные по калорийности приемы пищи перенести на первую половину дня, завтрак обязателен;
- не «перекусывать», не есть «за компанию», если нет чувства голода.

Во время еды не рекомендуется разговаривать, читать, смотреть телевизор. Нельзя «заедать» плохое настроение, покупать продукты в состоянии голода. При походе в магазин необходимо использовать заранее заготовленный список, обращать внимание на содержание жиров и калорий.

Для того чтобы наступило чувство насыщения от небольшого количества пищи, нужно:

- перед приемом пищи выпить стакан воды;
- перед основным блюдом съесть овощной салат;
- после каждого куска: вытирать рот салфеткой, класть на стол вилку и нож.

Использовать способы приготовления пищи без жиров:

- лучше не жарить, а запекать в духовке или микроволновой печи;
- при жарке на сковороде масло заменить бульоном;
- использовать посуду с антипригарным покрытием;
- варить на пару, тушить на слабом огне.

Основной путь снижения избыточной массы тела - уменьшение потребления калорийной пищи и увеличение трат энергии. Полное голодание вредно. Можно есть любые продукты, но в количестве с учетом их калорийности. Без вреда для здоровья нужно уменьшить калорийность пищи на 500–600 ккал в сутки. Наиболее оптимальным считается такой темп, при котором теряется около 0,5 кг в неделю.

Всем необходимо помнить о небольших погрешностях в диете, например, ежедневно съедая лишнюю сушку – прибавка в весе составит более килограмма в год, 1 столовую ложку майонеза около - 5кг.

Особое значение имеет повышение физической активности. Физические нагрузки и упражнения должны приносить удовольствие и хорошо переноситься. Самый простой, но достаточно эффективный способ – это ходьба.

Выводы:

Правильные пищевые привычки должны формироваться с самого раннего возраста и им необходимо придерживаться всю жизнь - это не только употребление «полезных» и исключение «вредных» продуктов, рациональный режим приема пищи, правильное сочетание продуктов, способы их приготовления, но и определенное поведение в процессе каждого приема пищи.

Всем необходимо контролировать свой вес, обязательно завтракать.

Отказаться от посещения фаст-фуда.

Исключить еду всухомятку и употребление сладких газированных напитков.

Необходимы регулярные физические нагрузки.

Все это должно стать нормой.

Практическое значение данного исследования заключается в том, что оно способствует укреплению здоровья обучающихся, вырабатывает у них новый взгляд на здоровый образ жизни, учит их проводить профилактические мероприятия.

Использованная литература.

Школа по диагностике и лечению метаболического синдрома// пособие под редакцией Оганова Р.Г., Мамедова М. Н.- М.: Медицинская книга. 2007.

Рекомендации экспертов ВНОК по диагностике и лечению метаболического синдрома. Второй пересмотр.- М.: 2009.

Дедов И.И., Мельниченко Г.А., Бутрова С.А., Савельева Л.В. Ожирение в подростковом возрасте. Результаты российского эпидемиологического исследования. Тер.архив. 2007.

Леонтьева И.В.Метаболический синдром как педиатрическая проблема. Рос. вестн. перинатологии и педиатрии. 2008.

Метаболический синдром/ Под ред. чл.корр. РАМН Г.Е.Ройтберга. – М.: МЕДпрессинформ, 2007.