Правила борьбы с ожирением.

В связи с появлением в печати большого количества различных мнений о борьбе с ожирением, мнений не всегда соответствующих действительности, РДА вынуждена сделать следующее заявление.

Мнение Федерального Редакционного Совета (ФРС) Российской Диабетической Газеты (РДГ) не полностью совпадает с мнением некоторых публикаций, в том числе в специализированной «диабетической» печати. По данному вопросу мы будем опираться на мнение EASO – Европейской Ассоциации по Изучению Ожирения (ЕАИО). EASO давно сформулировала «ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА» для снижения веса:

1. Бояться жиров и алкоголя. И животные, и растительные жиры – наиболее калорийная часть рациона. Но растительные жиры не атерогенны, поэтому предпочтительны. Исключая животные жиры, мы ограничиваем потребление и растительных жиров исходя из 5 -10 % от расчётной калорийности на ДОЛЖНЫЙ вес данного человека с учётом уровня его физической активности. Обычно такая калорийность составляет 20 – 30 ккал/кг должного веса в сутки.

2. Основной продукт питания – ОВОЩИ. Тушить, варить, запекать в СВЧ БЕЗ добавления масла. Растительные масла добавляются в цветные продукты (морковь, красный перец) в конце приготовления пищи для лучшего усвоения жирорастворимых витаминов. Чтобы овощи не казались безвкусными или сухими рекомендуется добавлять лимонный сок, тушить на пару с добавлением высушенных водорослей – фукусов или ламинарии..

3. От воды не толстеют, от воды не худеют. Вода не содержит калорий. Но ограничивать себя в питье при сбросе веса нельзя. Образующиеся при распаде собственного жира тела «кетоновые тела» голодания могут стать токсичными, при достижении их высокого содержания в крови. Нужно отдавать предпочтение щелочным гидрокарбонатно-натриевым столовым или прописанным врачом лечебным минеральным водам. Ни баня, ни усиленное питье без снижения калорийности питания и без увеличения физической активности к снижению веса не приводят.

4. Медленновсасываемые углеводы (отруби, клетчатка, пектины) и средне всасываемые углеводы (картофель вареный, макароны, каши, грубые сорта хлеба и хлебцы) равномерно распределяют в течение дня.

5. По обобщенным данным проф. Стивена Блэра, кавалера почетного знака РДА «Вместе мы сильнее!» 3 ст., Президента Международной ассоциации фитнесса, аэробные нагрузки без одышки от 150 минут в неделю, лучше 4 нагрузки в неделю по 45 – 50 минут, ДОСТОВЕРНО приводят к значимому снижению и удержанию веса к 4-5 месяцу занятий.

Готовы вступить в дискуссию на Форуме сайта: www.diabetes-ru.org

Врач Хорхе Каналес, член EASO.