

# **Здоровое питание – фактор формирования здорового образа жизни**

**Главный внештатный специалист  
диетолог Минздравсоцразвития  
Чувашии Степанова А. В.**

# УСЛОВИЯ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗДОРОВЬЕ\*

**Генетика и наследственность — 20 %**

**Внешняя среда,  
природные условия — 20 %**

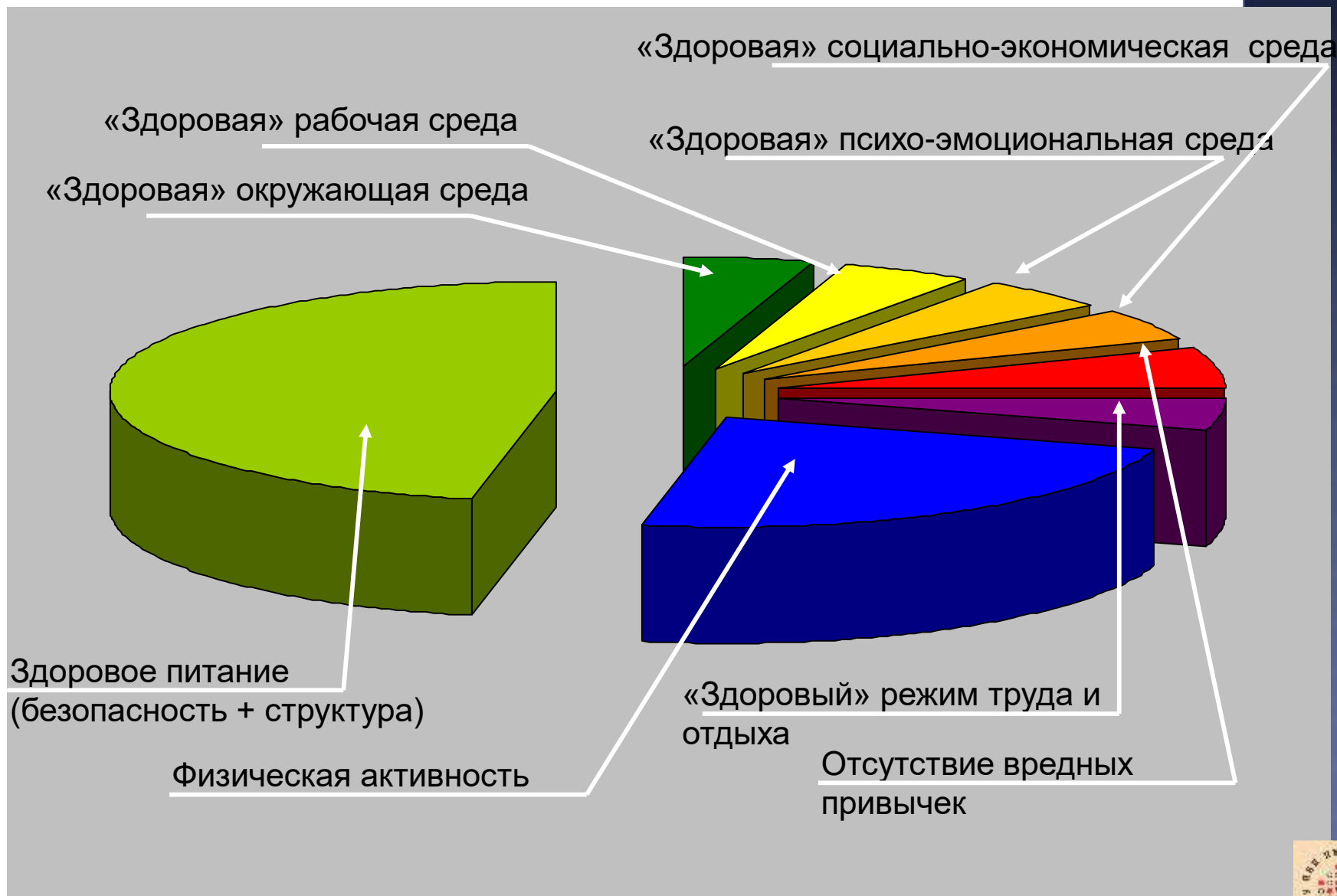
**Здравоохранение — 10 %**

**Образ жизни — 50 %**

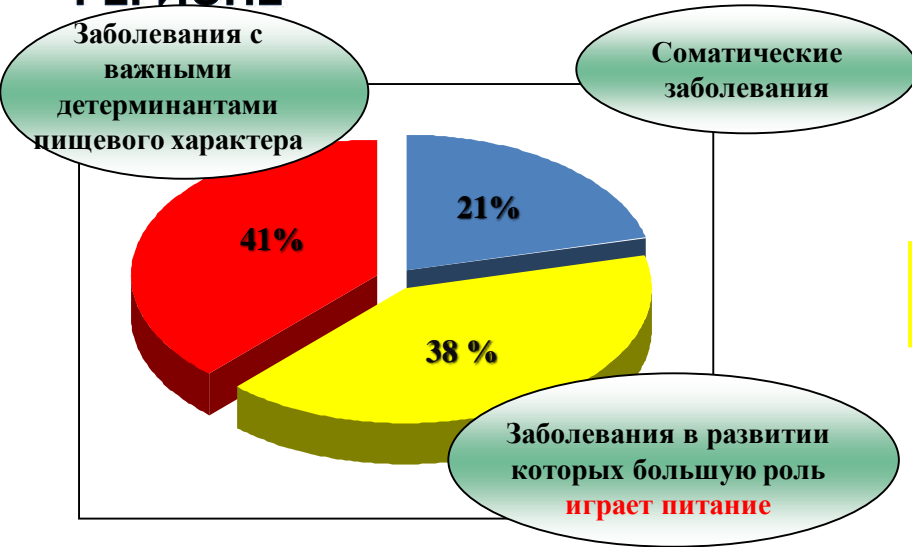
*\*по данным Всемирной Организации Здравоохранения*



# Слагаемые здорового образа жизни



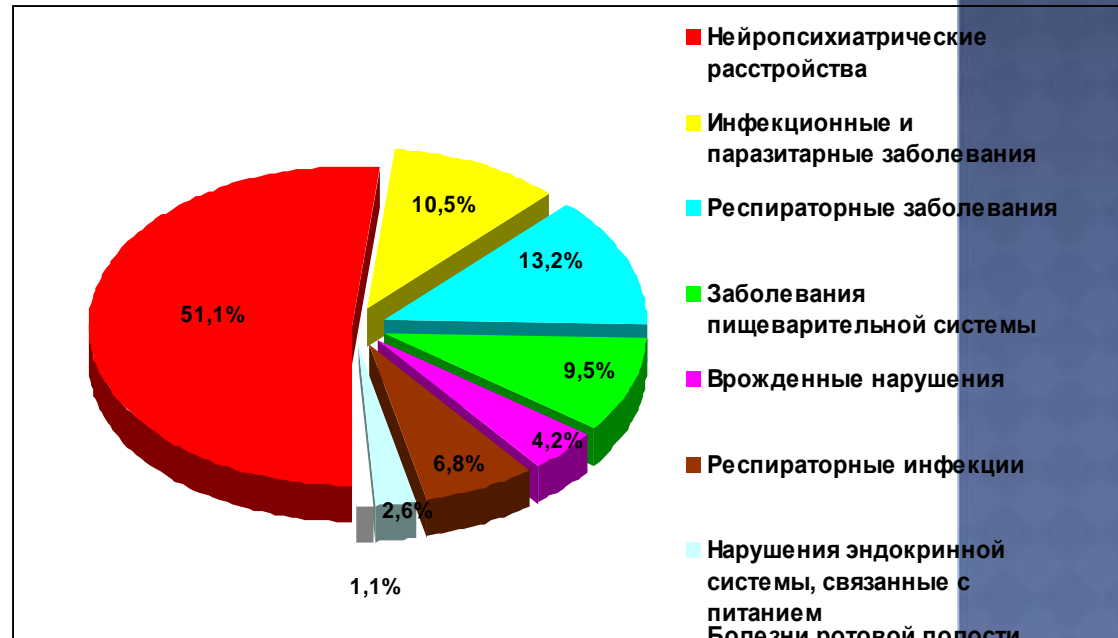
# ВЛИЯНИЕ ПИТАНИЯ НА ВОЗНИКНОВЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ В ЕВРОПЕЙСКОМ РЕГИОНЕ



## Заболелвания с важными детерминантами пищевого характера

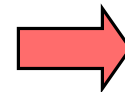
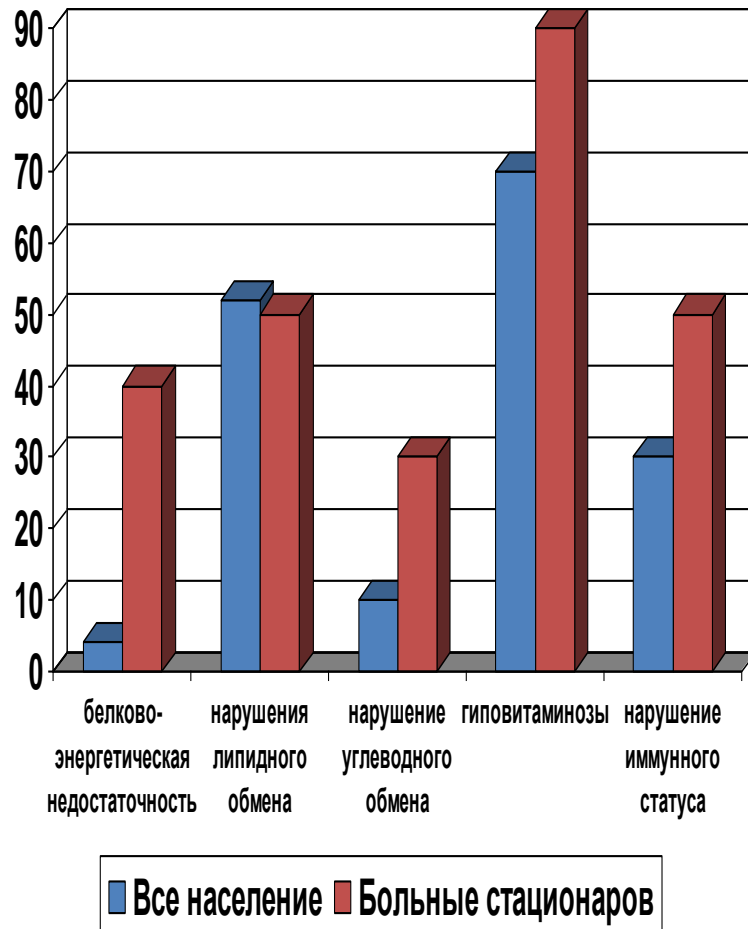


## Заболелвания, в развитии которых большую роль играет питание



# ОСНОВНЫЕ НАРУШЕНИЯ ПИЩЕВОГО СТАТУСА НАСЕЛЕНИЯ РОССИИ

## Алиментарно- зависимые заболевания

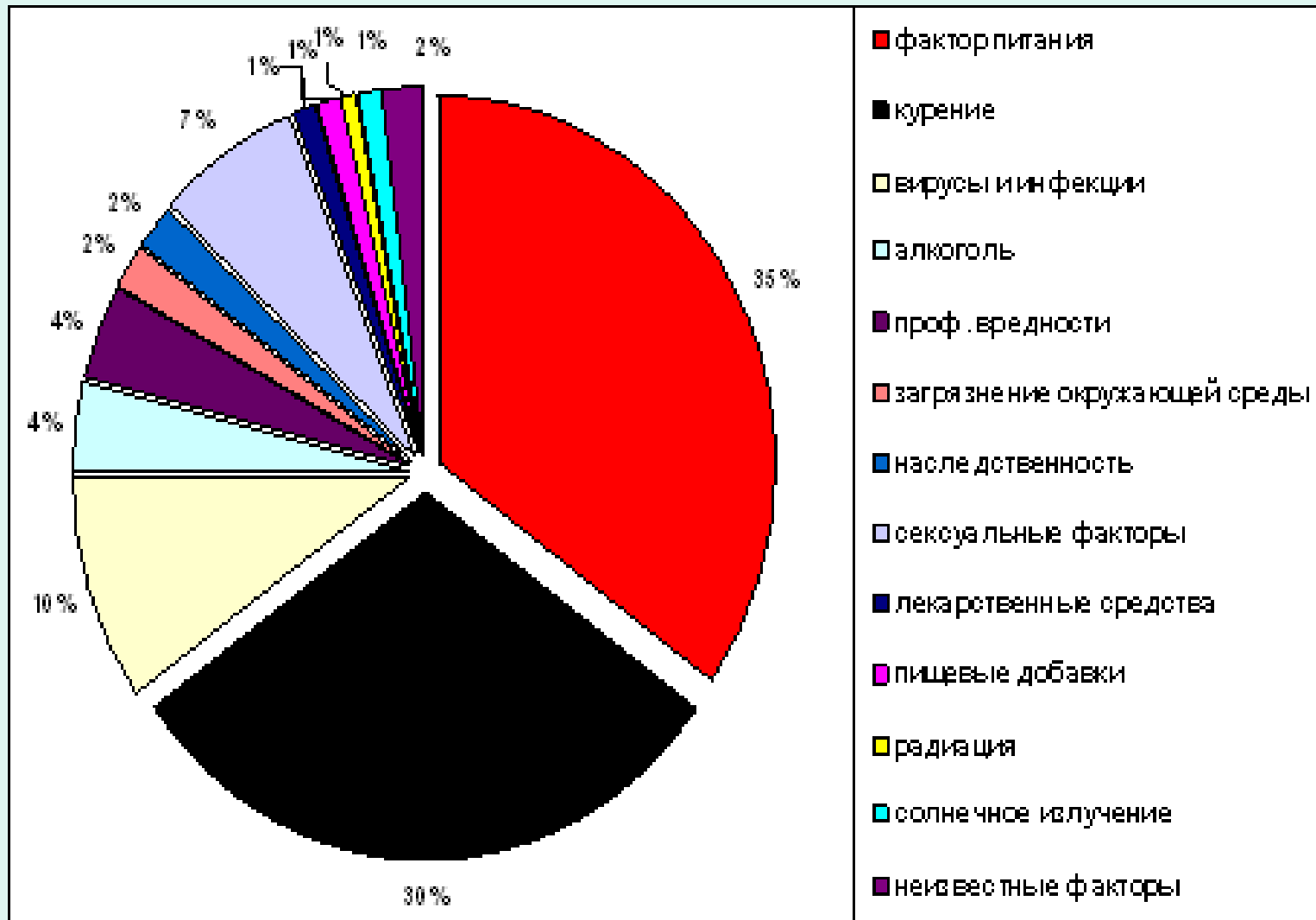


- Атеросклероз
- Гипертоническая болезнь
- Гиперлипидемия
- Ожирение
- Сахарный диабет
- Остеопороз
- Подагра
- Злокачественные новообразования



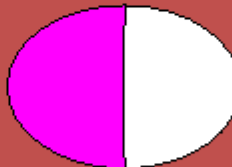

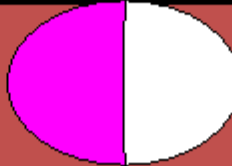
# РОЛЬ ПИТАНИЯ В ПАТОГЕНЕЗЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ

<b>Заболевания</b>	<b>Питание</b>
Сердечно-сосудистые заболевания	>30%
Злокачественные новообразования	>35%
Ожирение	>50%
Сахарный диабет 2 типа	>25%
Зубной кариес	>30%

# Этиология рака



# РИСК ЗАБОЛЕВАНИЯ РАКОМ И ДИЕТА

Всего в мире случаев	Предполагаемый % уменьшения заболеваемости при соблюдении диеты	Увеличивают риск	Уменьшают риск
Рак легких 1.320.000			<ul style="list-style-type: none"><li>• Овощи и фрукты</li></ul>
Рак желудка 1.015.000		<ul style="list-style-type: none"><li>• Соль</li><li>• Соленая пища</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Овощи и фрукты</li><li>• Хранение в морозильных камерах</li></ul>
Рак груди 910.000		<ul style="list-style-type: none"><li>• Ранний быстрый рост и половое созревание</li><li>• Тучность</li><li>• Алкоголь</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Овощи</li></ul>
Рак толстой и прямой кишки 875.000		<ul style="list-style-type: none"><li>• Мясо</li><li>• Алкоголь</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Овощи</li></ul>
Рак ротовой полости, носоглотки 575.000		<ul style="list-style-type: none"><li>• Алкоголь</li><li>• Соленая рыба</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Овощи и фрукты</li></ul>



# ПОТРЕБЛЕНИЕ ОСНОВНЫХ ПРОДУКТОВ РАЗЛИЧНЫМИ ВОЗРАСТНЫМИ ГРУППАМИ НАСЕЛЕНИЯ РОССИИ (Г/ДЕНЬ)

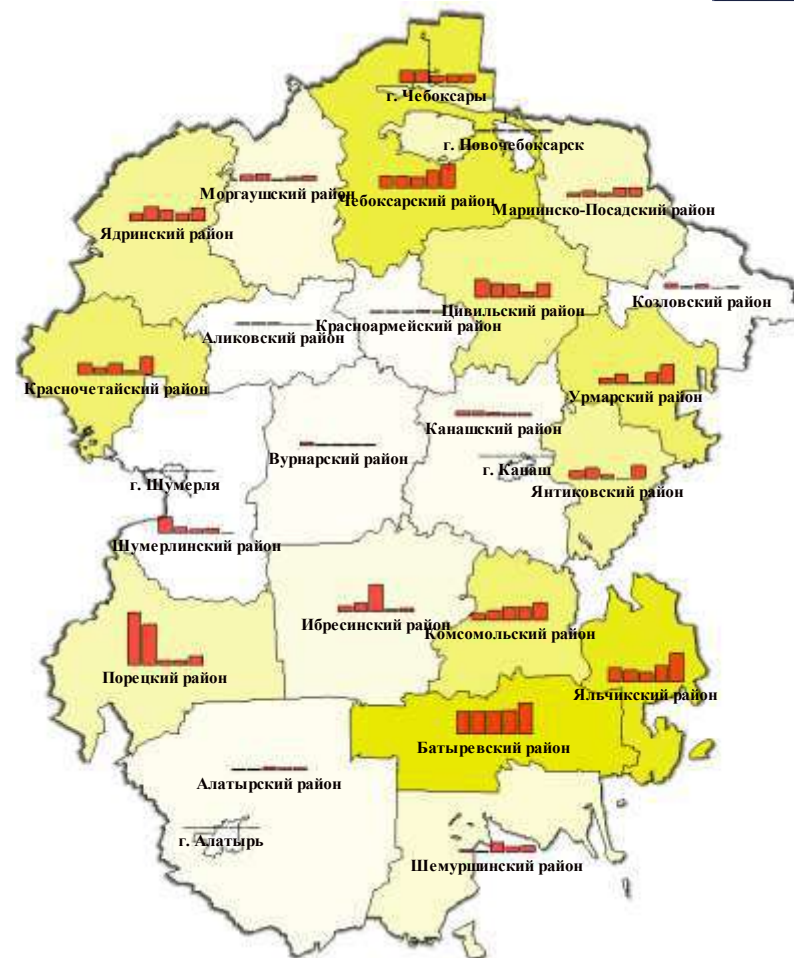
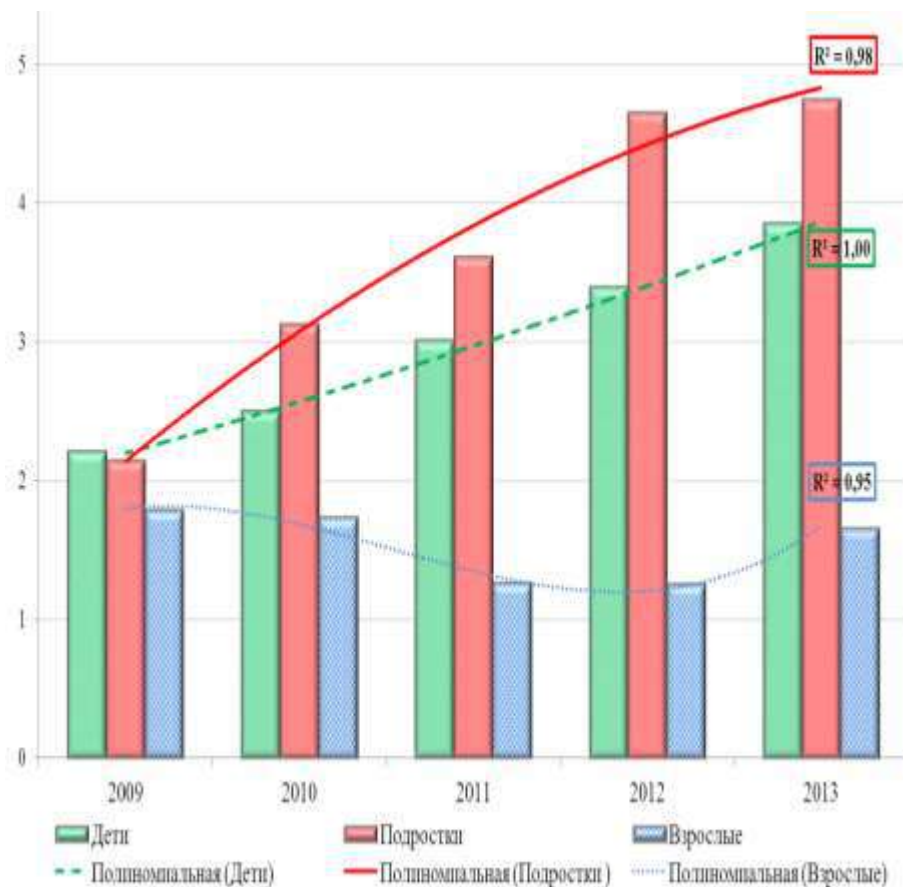
По данным Института питания 2005-2012 гг. (результаты ежегодных обследований 15000 человек)

	18-29 лет	30-44 лет	45-59 лет	60 и старше	Рекомендации
хлебопродукты	336	362	348	326	250-350
картофель	198	195	198	183	150-190
овоци	163	196	196	148	>400
фрукты	108	110	112	96	
жировые продукты	60	62	56	46	30
молочные продукты	555	539	539	533	600-800
мясные продукты	143	143	124	85	85 (мясо)
рыба	21	24	23	17	30-50
сахар и конд.изделия	74	68	61	52	50

Питание избыточное по калорийности и дефицитное по витаминам и микроэлементам приводит к росту **ожирения** среди взрослых (до 23%) и детей (до 7%) и снижению **адаптационного потенциала** большинства населения России



# ДИНАМИКА ПЕРВИЧНОЙ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ НАСЕЛЕНИЯ ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ ОЖИРЕНИЕМ (НА 1 000 НАСЕЛЕНИЯ СООТВЕТСТВУЮЩЕГО ВОЗРАСТА)



**взрослое население:**

Батыревский, Яльчикский,  
Чебоксарский и Урмарский районы

# ОСНОВНЫЕ НАРУШЕНИЯ В ПИТАНИИ НАСЕЛЕНИЯ РОССИИ

- - превышение калорийности рациона уровня энерготрат, избыточная масса тела и ожирения среди детского (до 20%) и взрослого (более 55%) населения;
- - избыточное потребление жира - более 35% калорийности;
- - избыточное потребление добавленного сахара - более 13%;
- - избыточное потребление поваренной соли - около 70% взрослого населения потребляют более 8 г поваренной соли
- - недостаточное потребление фруктов (менее 100 г в день без учета соков и нектаров) и овощей (около 200г в день) для населения в целом;
- - недостаточная распространенность грудного вскармливания (около 50% детей до 6 месяцев)
- - недостаточное потребление минеральных веществ: дефицит йода (у 70% населения), железа (у 20-30% женщин детородного возраста); кальция и др.
- - недостаточное потребление большинства витаминов группы В (33-70% взрослых и 60% детей; витамина С - у 12% взрослых и 8% детей, витамина Е у 10% взрослых и 30% детей; каротиноидов у большинства детей и взрослых (74-90%)

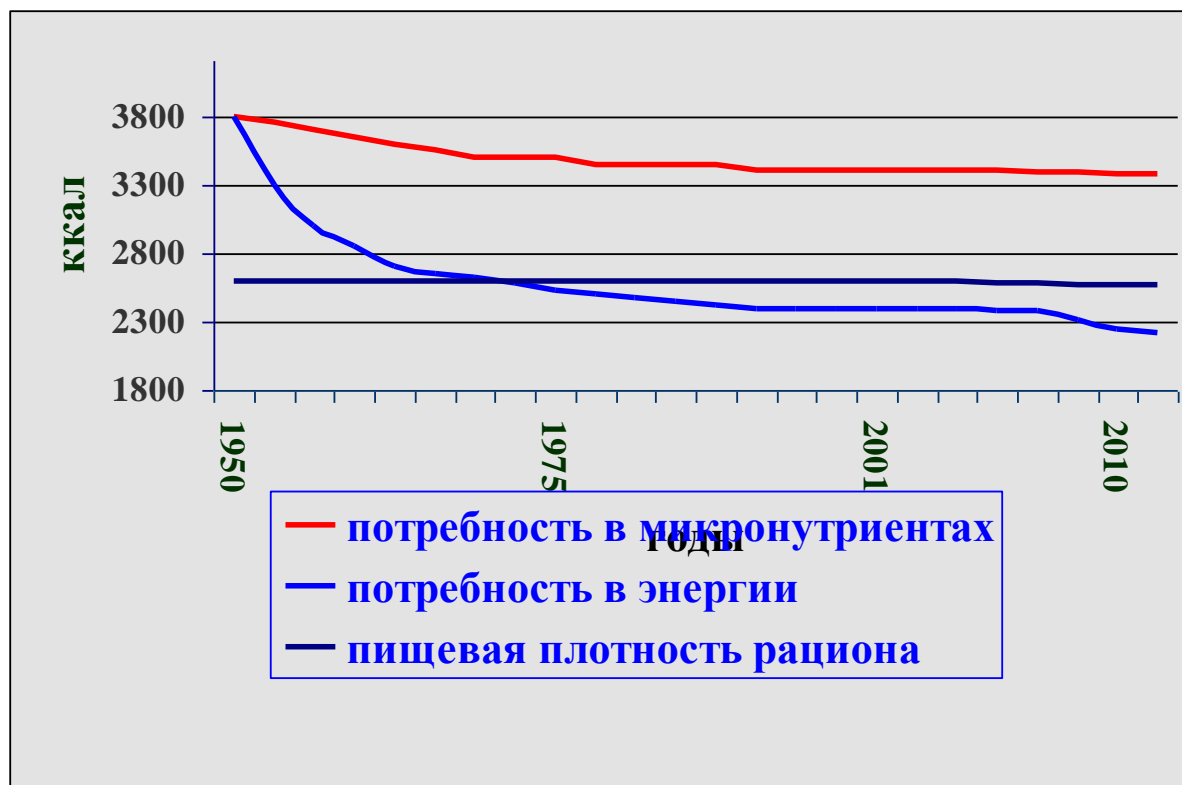






К КОНЦУ XX СТОЛЕТИЯ ЭНЕРГОТРАТЫ  
ЧЕЛОВЕКА СНИЗИЛИСЬ ДО УРОВНЯ  
**2000 ККАЛ/СУТ.** ЭТО ПРИВЕЛО К  
УМЕНЬШЕНИЮ РОЛИ ПИЦЦИ КАК  
ИСТОЧНИКА ЭНЕРГИИ

ОБЪЕМ ПИЩИ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЙ ЭНЕРГОТРАТЫ НА УРОВНЕ **3000 ККАЛ/СУТ** И БОЛЕЕ ПОЗВОЛЯЛ ОБЕСПЕЧИВАТЬ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПОТРЕБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА В ПИЩЕВЫХ В-ВАХ И БАВ. НЕОБХОДИМОСТЬ ПОТРЕБЛЕНИЯ БОЛЕЕ НИЗКИХ ОБЪЕМОВ ПИЩИ ПРИВОДИТ К ВСЕ ВОЗРАСТАЮЩЕМУ ДЕФИЦИТУ МИКРОНУТРИЕНТОВ И МИНОРНЫХ БАВ





УТВЕРЖДЕНЫ  
распоряжением Правительства  
Российской Федерации  
от 25 октября 2010 г. № 1873-р

**О С Н О В Ы**  
государственной политики Российской Федерации в области здорового  
питания населения на период до 2020 года



Распоряжение от 25 октября 2010 г. №1873-р

ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ОСНОВ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПОЛИТИКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В ОБЛАСТИ  
ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ НА ПЕРИОД ДО 2020 ГОДА

Распоряжение от 25 ок

1. Утвердить прилагае  
здорового питания нас  
2. Минздравсоцразвити  
власти в 3-месячный с  
мероприятий по реали  
здорового питания нас  
3. Рекомендовать орга  
формировании и осущ  
учитывать положения  
питания населения на  
Председатель Правите  
Российской Федерации

- Увеличение доли детей в возрасте 6 мес., находящихся на грудном вскармливании, - до 50% общего количества детей.
- Снижение заболеваемости среди детей и подростков, связанных с питанием (анемия, недостаточность питания, ожирение, болезни органов пищеварения), - до 10%.
- Повышение адекватной обеспеченности витаминами детей и взрослых - не менее чем на 70%.
- Снижение распространенности ожирения и гипертонической болезни среди населения - на 30%, сахарного диабета - на 7%.

ения  
оссийской Федерации в области  
дарственная политика в области  
мероприятий, направленных на  
летворение в соответствии с  
ребностей различных групп  
м их традиций, привычек и  
ийской Федерации от 10 августа  
государственной политики в  
ийской Федерации на период до

# 1-ЫЙ ЗАКОН НАУКИ О ПИТАНИИ



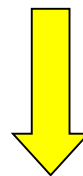
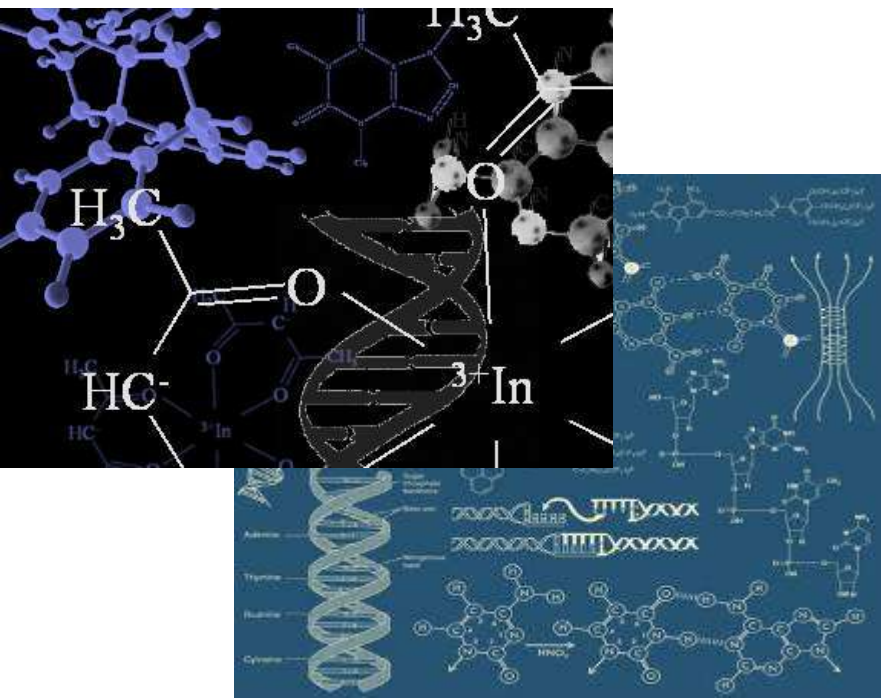
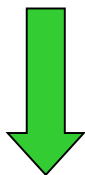


# 2-ОЙ ЗАКОН НАУКИ О ПИТАНИИ

Химический состав  
рациона

=

Физиологические  
потребности  
в пищевых и биологически  
активных веществах



# СЛАГАЕМЫЕ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

- **Доступность** пищевых продуктов (**карман**)
- **Ассортимент** пищевых продуктов (**прилавок**)
- **Знания и умение** построить здоровое питание (**образование**)

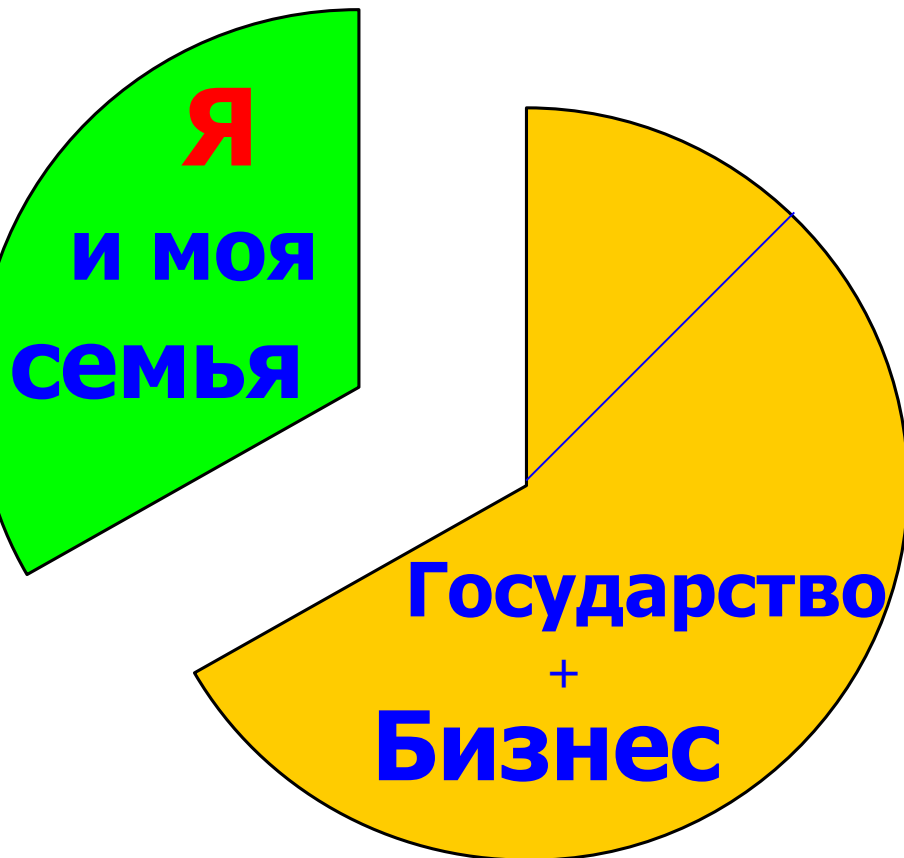


# Мера ответственности

## Здоровое питание

Безопасность

Структура питания



# Рацион здорового питания *формируется из:*



- продуктов на основе цельного зерна;



- разнообразных фруктов и овощей;



- обезжиренных и низкожирных молочных продуктов;



- нежирного мяса, птицы, рыбы, бобовых, яиц и орехов.

Источников углеводов, пищевых волокон, витаминов группы В

Источников углеводов, пищевых волокон, витамина С, фолиевой кислоты, каротиноидов и минорных биологически активных веществ

Источников белка, витаминов группы В, кальция

Источников белка, железа, витаминов А, D, группы В



# В рационе здорового питания необходимо ограничивать:

насыщенные и транс-изомеры жирных кислот, холестерин;

Источники: колбасные изделия, говяжий жир, маргарины, кондитерские изделия с жиром

поваренную соль;

Источники: мясные и рыбные деликатесы, соленья

добавленный сахар

Источники: Сладкие безалкогольные напитки, нектары, кондитерские изделия



УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель Федеральной службы  
по надзору в сфере защиты прав  
потребителей и благополучия человека,  
Главный государственный санитарный

  
«16» декабря 2010 г. Отшченко

Дата введения: с момента утверждения.

### 3.2.1. РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

## НОРМЫ физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации

Методические рекомендации  
МР 2.3.1.2432-08

## НОРМАТИВНЫЕ АКТЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Зарегистрировано в Минюсте РФ 11 октября 2010 г. N 18680

## МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПРИКАЗ  
от 2 августа 2010 г. N 593н

Об утверждении рекомендаций  
по рациональным нормам потребления пищевых продуктов,  
отвечающим современным требованиям здорового питания

В соответствии с пунктом 4 плана мероприятий по реализации положений Доктрины продовольственной безопасности Российской Федерации, утвержденного распоряжением Правительства Российской Федерации от 17 марта 2010 г. N 376-р (Собрание законодательства Российской Федерации, 2010, N 12, ст. 1401), приказываю:

Утвердить прилагаемые рекомендации по рациональным нормам потребления пищевых продуктов, отвечающим современным требованиям здорового питания.

Министр  
Т.А.ГОЛИКОВА

## Примерный дневной рацион для мужчин 16-59 лет

Приемы пищи, наименование и состав блюд		Вес готовой порции, г
<b>Завтрак</b>		
1	Каша овсяная молочная с маслом сливочным (крупа «Геркулес», молоко, сахар, масло сливочное)	200/5
2	Яичница (яйцо, масло растительное)	2 шт
3	Чай с сахаром (чай, сахар)	200
4	Булочка сдобная	75
<b>2 завтрак</b>		
1	Чай с молоком и сахаром (чай, молоко, сахар)	150/50/5
2	Бутерброд: хлеб/спред/сыр	25/5/8
<b>Обед</b>		
1	Борщ со сметаной (картофель, свекла, морковь, лук, капуста, фасоль, масло растительное, сметана)	400/10
2	Мясо отварное (мясо)	120
3	Рис отварной	140



<b>Полдник</b>		
1	Фрукты свежие	150
2	Творог	50
<b>Ужин</b>		
1	Рыба жареная (рыба, масло растительное)	70
2	Картофель запеченный	250
3	Салат (капуста свежая, морковь, масло растительное)	50/5
4	Компот из свежих яблок с сахаром (яблоки свежие, сахар)	200
<b>Перед сном</b>		
1	Кефир 1% жира	200
<b>На весь день</b>		
1	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	350



# МЕДИЦИНСКИЕ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО НАПРАВЛЕНИЯ



## Поликлиники, Центры здоровья

Врачи-терапевты,  
педиатры, общей практики  
(семейные врачи)

Диагностика алиментарно-  
зависимых заболеваний

### Стандартная диета

Приказ МЗ РФ №330 от 5.08.03 г.

специализированные  
продукты  
+  
витамино-минеральные  
комплексы  
+  
про- и  
пребиотики

Кабинет врача-диетолога,  
врачи центров здоровья

Диагностика нарушений  
пищевого статуса

### Специальная диета

Приказ МЗ РФ №330 от 5.08.03 г.

+ функциональные  
продукты  
+ витаминно-минеральные  
комплексы, про- и  
пребиотики, ПНЖК n3,  
ПВ, БАВ

## Центры диетологии

Консультативно-  
диагностические  
отделения

Прогностическое  
обследование

### Персонализированная диета

+ функциональные продукты  
+ продукты диетического  
(лечебного) питания  
+ витаминно-минеральные  
комплексы, про- и  
пребиотики, ПНЖК n3,  
ПВ, БАВ

Образовательные программы по лечебному питанию







**В. А. Тутельян,**  
доктор медицинских наук,  
профессор,  
академик Российской Академии  
Медицинских Наук,  
директор Института питания РАМН

**Питание – проблема не только  
медицинская,  
не только общественная,  
но и общекультурная, проблема  
каждого из нас.**

**Благодарю  
за внимание!**