

Посещение супермаркета, как составная часть обучения больных ожирением

Е.Ю. Пьянкова, Л.А. Аншакова

МУЗ Городская клиническая поликлиника № 3, г. Хабаровск

В течение последних десятилетий ожирение рассматривается как проблема мирового масштаба. Анализируя эпидемиологическую ситуацию в целом, можно констатировать, что в экономически развитых странах в среднем каждый третий житель имеет массу тела, превосходящую максимально допустимую [10]. Значительное количество эндокринных и соматических нарушений в организме связано с наличием избыточной массы тела и ожирением. Давно стало точно известно, что жировая ткань — эндокринный орган. Увеличение любого органа в объеме — уже по сути патологический процесс. Увеличение жировой ткани на килограммы, а зачастую десятки килограммов приводит к сбою и разбалансировке функций всего организма [7]. Ожирение относят к хроническому заболеванию, плохо поддающемуся лечению, с частыми рецидивами. Но несмотря на трудности лечат ожирение все — гомеопаты, знахари, массажисты, специалисты восточной медицины и пищевых добавок. Профессионального же лечения, к сожалению, очень мало. В настоящее время стали все чаще применять термины не «лечить ожирение», а «управлять» или «контролировать свой вес», т.к. это длительный, практически пожизненный процесс. Стратегия управления весом тела должна быть направлена на обе стороны энергетического равновесия — снижение поступления энергии и увеличение энергетических трат. Все ведущие организации мира во главе с ВОЗ, занимающиеся проблемами ожирения, предлагают комплексную стратегию по изменению и поддержанию массы тела: нормализация питания (качество, количество), повышение физической активности, изменение жизненного стиля (образа жизни) и фармакотерапию. Самое трудное в этом комплексе — изменение жизненного стиля. Почему так трудно измениться? Потому что в современном мире существует масса внешних (реклама, доступность и дешевизна продуктов питания, автоматизация рабочих и домашних процессов, отсутствие под-

держки окружающих и т.д.) и внутренних (страх потери привычного, неправильные стереотипы, отсутствие уверенности, неопределенные результаты, степень мотивации и т.д.) факторов, препятствующих изменению [2]. В школах последние десятилетия прекращены уроки домоводства и обучение правилам приготовления здоровой пищи. Повсеместно навязываются стереотипы питания фаст-фуд, стал общепринятым термин «кока-колонизация», отсутствует четкая государственная концепция по рациональному и сбалансированному питанию, ежедневно на потребительский рынок выходят новые «аналоги» нормальной пищи. Изменения требуют времени. Поэтому лечение-обучение больных ожирением требует времени, профессионально подготовленных кадров, специализированных и индивидуальных программ, долгосрочного поддерживающего наблюдения.

На основе всех классических методик терапевтического обучения больных функционирует школа «Контроль веса» на базе эндокринологического центра г. Хабаровска. В основу обучения положена программа, разработанная в Эндокринологическом научном центре РАМН [4]. Программа обучения включает 20 часов, состоит из 10 занятий и, по мере накопления опыта, в нее вносятся изменения и дополнения [8]. Обучение проводится 1 раз в месяц в течение 10 дней, в вечернее время (возраст обучения до 60 лет), группа не более 12 человек. Занятия ведутся двумя врачами эндокринологами, прошедшими специализированное обучение в ЭНЦ. Перед обучением проводится индивидуальная консультация эндокринолога (общий осмотр; антропометрические исследования — ИМТ, ОТ, ОБ, ОТ/ОБ, FBM; лабораторные исследования — гликемия натощак, липидный профиль; заполнение анкеты на определение типа пищевого поведения, при необходимости — гормональное обследование, консультация гинеколога-эндокринолога, психотерапевта, УЗИ органов ЖКТ и малого таза). Патронаж после обучения в течение 2-х лет [6].

План занятий:

1. **Ожирение — как болезнь** (Дается понятие об ожирении, нормы веса, причины повышения веса тела, энергетический баланс. Измерение веса. Ведение дневника самоконтроля)

2. **Правильное питание — основа лечения ожирения** (Понятие о правильном и рациональном питании. Калорийность продуктов. Роль белков, жиров и углеводов в жизни организма. Расчет суточной калорийности. Ведение дневника самоконтроля.)

3. **Основные принципы питания больных ожирением** (Основные понятия и принципы рационального и сбалансированного питания. Представление о комплексном влиянии питания на состояние здоровья. Формирование мотивации на изменение привычек питания. Состав пищи, функции еды, калорийности продуктов. Пищевой «светофор»).

4. **Физическая нагрузка** (Информация о необходимости физических нагрузок в процессе снижения веса. Аэробный ритм. Расчет индивидуального аэробного ритма. Подбор физических упражнений. Выполнение степ-теста. Ведение дневника самоконтроля.)

5. **Ожирение и сахарный диабет** (Понятие о сахарном диабете, нормы сахара крови, объясняются причины повышения сахара крови в связи с ожирением. Сахарозаменители. Определение глюкозы крови с помощью глюкометра. Ведение дневника самоконтроля.)

6. **Ожирение и атеросклероз** (Причины и механизм образования атеросклеротической бляшки. Необходимость контроля за липидным спектром. Нормы липидного спектра. Механизм действия гиполипидемических средств.)

7. **Ожирение и факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний** (Типы курительного поведения. Стресс-острый и хронический, влияние на вес. Соль и солесамениители. Алкоголь- калорийность, изменение стероидогенеза, «безопасные» дозы, правило чтения этикеток. Пиво, как продукт, перерасчет на этаноловый эквивалент. Причины повышения АД. Основные препараты для лечения АД. Правила поведения при гипертоническом кризе. Обучение технике измерения АД. Ведение дневника самоконтроля.)

8. **Азбука разумного пищевого поведения** (Пищевое поведение. Экстернальный, эмоциогенный и ограничительный типы. Синдром «ночной еды». Причины неэффективности советов по снижению веса. Способы повышения эффективности рекомендаций, энерготрат.)

9. **Методы лечения ожирения** (Информация по основным классам препаратов для лечения ожирения, механизм действия. Правила применения. Хирургические методы. Опасность БАД. Ведение дневника самоконтроля.)

10. **Ожирение и материнство** (Гипоталамо-гипофизарная-надпочечниковая ось регуляция функции яичников. Биологические эффекты половых гормонов, инсулина. Нарушения синтеза или секреции эстрогенов и андрогенов на фоне ожирения. Синдром поликистозных яичников и ПМС. Поведение женщины в менопаузальном периоде. Профилактика остеопороза).

Занятия проходят в интерактивном режиме, с применением психологических (введение в 2-х минутный стресс, игры, собственные примеры и т.п.) и педагогических (дозированность, повторение и закрепление информации, простая и доступная речь) приемов [3]. Дополнительно применяются наглядные пособия: плакаты, упаковки продуктов (особенно местного производства), соусы мирового класса (Киккоман, дрессинги, Салатексы, карри, суп миссо), коробки от лекарств, БАД (применяемых для лечения), этикетки вин и пивные банки (определение % состава сула), масляные и алкогольные дозаторы (шариковые, струйные, под давлением) [9]. На одно из занятий приезжает менеджер компании «Грин-экспресс» с демонстрацией работы домашней печи Хоттер аэрогриль (Нидерланды), информацией по толщине и видам тефлонового покрытия, принципа термостойкости «толстого дна» посуды Цептер, чугуна и др. И по праву «украшением» школы является экскурсия в супермаркет.

По соглашению с администрацией самого крупного супермаркета г. Хабаровска «НК-СИТИ» в помещении торгового зала проводится лекция по основным направлениям торговли, правилам покупки и выбора продуктов питания. Пациенты приходят в субботу к открытию магазина (т.к. наши лекции всегда вызывают определенный ажиотаж среди обычных покупателей). Лекция начинается с первых метров прохождения по торговому залу. **Правила похода в магазин:** не ходить в магазин голодным; стараться делать покупки по списку; не забывать очки (мелкий текст на упаковках), брать в руки корзину, а не тележку (тяжесть в руках будет ограничивать количество складываемого товара, если не считать семейных закупок); стараться сразу идти в отдел овощей и фруктов (они займут большую часть корзины). Далее в супермаркете располагается бар, где делают соки и коктейли из свежавыжатых фруктов и овощей. **Рекомендация:** если пришел голодный — выпей стакан сока или коктейля, особенно овощного или с мякотью и иди в магазин за покупками.

Отдел восточной кухни. По ходу движения располагается отдел с восточными продуктами (Япония, Ю. Корея, Китай, Индия). Предлагается характеристика соевых соусов (Киккоман — классический японский соус — 5–7 видов, отличия по степени остроты, количеству сахара и соли); соус карри — 1–5 видов (порошок, паста, степень остроты по стрелке — от 1 до 5); кунжутное масло 2–3 вида (степень очистки, страна производитель, добавлять каплями для аромата салатных заправок); суп миссо — паста из бобов для разведения водой (страна производитель, цвет от желтого до коричневого из-за сорта бобов, степень солености, добавки из морепродуктов, готовые разовые упаковки, при употреблении высокая степень насыщения, можно отнести к диетической пище); крахмальная лапша — визига или фунчоза (толщина, степень очистки, не нужно варить, а заваривать кипятком, прекрасная добавка к овощным салатам, основа салата по-Харбински); гречневая лапша — собо (Япония, варить 3 мин.); характеристика сушеной морской капусты — 3–4 вида (принцип сушки — соль, вакуум, обычный, собирается только 2 раза в год в отведенных местах, листовая прессованная — для завертывания ролл).

Отдел чипсов, орех, семечек, кириешек. Характеристика: (чип — пластинка, история о французском поваре американского миллиардера Вандербилта, придумавшем и запатентовавшем тонко нарезанный картофель и обжаренный в масле до состояния хруста. Современные чипсы ничего общего с натуральным картофелем не имеют (кукурузная, картофельная мука, вкусовые ароматизаторы, стабилизаторы — достижения пищевой химии, чтение этикетки — соотношение белка и жира, поиск баланса). Упаковки с чипсами у всех членов группы в руках — и слушатели могут сами убедиться в составе продукта. Орехи, семечки — все берут в руки по пакету арахиса, миндаля, кешью, фундука и т.д. и вслух читают маркировку баланса — Б:Ж, видят огромный перевес в сторону жира (громкое удивление — надо же сколько жира, никогда не обращали внимания!) Кириешки — история организации компании «Сибирский берег», пример умело поставленной маркетинговой акции, появление нового бренда. Чтение этикеток, анализ пищевой химии добавленной к подсушенному хлебу.

Отдел пива, соков и сладких газированных напитков вызывает оживление в молодежной части группы. Характеристика: понятие плотности пива по % содержанию начального сула (мальтоза — солод), объемного процента алкоголя, перерасчет 100 мл пива на этаноловый эквивалент, ответ на вопрос — «сколько водки в банке пива?», содержание фитоэстрогенов и их влияние на сперматогенез подростков и молодых людей, особенности пивной рекламы в России, пивной алкоголизм. У всех слушателей в руках по бутылке пива, самостоятельный анализ этикетки. **Соки** — как найти натуральный, калорийность, рекомендация по разведению водой (для уменьшения калорийности). **Сладкие газированные напитки** — степень газированности, количество углеводов, кока-колонизация мира, перерасчет 400 мл кока-колы на хлебный эквивалент, понятие light (сахарозаменитель аспартам).

Отдел диетических и диабетических продуктов. Характеристика сахарозаменителей (кратко), разъяснение — диабетический шоколад нельзя сделать без масла (чтение этикетки), мюсли (состав: орехи, семечки или фрукты), хлебцы, вафельный хлеб, прессованные взорванные зерна (этикетка — количество углеводов — ваш выбор!), джем на фруктозе (можно? нельзя? нужно?).

Кондитерский отдел — характеристика современных белковых, йогуртовых и творожных прослоек тортов и пирожных. Украшения фруктами, фруктовое желе и фрукты в нем (удивительный десерт — удивите домашних!), пастила, зефир, мармелад, сухофрукты, восточные сладости — практически нет жира, это особенность. Заключение: можно, но осторожно!

Чай и кофе — проходим без комментариев. Наш супермаркет — классический супермаркет и поэтому в самом дальнем углу располагается отдел хлеба (пришел за хлебом? — нужно пройти через весь магазин, по пути купить — что не думал, не хотел, не нужно, но увидел). Характеристика хлеба: понятия «черный», «серый», «белый», «цельнозерновой», «отрубной» и т.д.) в среднем от 12 до 24 сортов. Каши быстрого при-

готовления — удобно, современно, относительно быстро и, как гласят этикетки, безвредно. Все сварено, высушено вакуумом, размолото, сплющено, покрыто сахарной пудрой и вкусовыми ароматизаторами. Принцип рафинации современных продуктов — стоит ли покупать — выбор за Вами!

Отдел готовой кулинарии — выбор от простых овощных салатов до мяса по-французски (сыр, майонез). Дорогостоящее, но быстро можно накормить и семью и внезапных гостей.

Отдел колбас и деликатесной мясной продукции — понятия полукопченый и сырокопченый, «касло», сортность мясных изделий. Кто придумал колбасу, сосиски, сардельки, шпикачки. Ответ на вопрос — «есть ли в вареной колбасе мясо и сколько там вареной пищевой бумаги?». Отличительные внешние признаки наличия в продукте соевого белка, крахмала и их количество (пищевая добавка «тари»). Поиски натурального куска деликатесной продукции (не всегда успешно).

Отдел рыбы — соленая, печеная, сушеная, вареная, копченая (принцип горячего и холодного копчения, жидкости для имитации копчения). Напротив этих двух отделов (колбаса — рыба) 10 метров полок с различными соусами, уксусами, кетчупами, салатками, дрессингами и т.д. Характеристика кетчупов (натуральность; упаковка — стекло, пластик; наличие модифицированного крахмала, цена). Задерживаемся несколько дольше, т.к. большинство из слушателей никогда не обращали внимания на этот ассортимент (кроме майонеза и растительного масла — салатных заправок не знали). Общая рекомендация — стараться покупать % жирности не выше 10.

Отдел растительных масел. Ответ на вопрос «полезно ли растительное масло?» — называем по мере убывания количества полиненасыщенных жирных кислот (в зависимости от ассортимента) — льняное, оливковое, кукурузное, соевое, подсолнечное, пальмовое (точка замерзания при покупке на улице, система рафинирования, холодный отжим, 100% жирность, смещение понятия «постное масло», полезное количество в день — 5–10 граммов, т.е. 1–2 ч.л. в день, применение дозаторов, особенности рекламы масла в России).

Отдел майонезов — способ производства, плотность массы от степени жирности (от 40% до 87%), понятие light. История — чуть более 100 лет, извращение понятия соуса. Соус — значит украшение вкуса продукта, а не наоборот, современная реклама майонезов на СМИ и ее результаты.

Молочный отдел — упаковка системы Тетрапак, % жирности, акцент на местного производителя (свежее, без консервантов), йогурты и кисломолочная продукция — количество «полезных» бактерий, сроки хранения. Сыр — понятие твердый, мягкий, плавленый, % жирности, чтение этикеток. История сыра Пармезан, брынза и ее разновидности, правила подачи на стол (закуска, десерт и т.д.).

Мороженая продукция — мясо, рыба, морепродукты (внешний вид, упаковка, год заморозки, сроки хранения). Охлажденная продукция — мясо, рыба, морепродукты (внешний вид, упаковка, сроки хранения).

Крупы и макаронные изделия — суть твердых сортов пшеницы (содержание клейковины), степень помола и готовности — чуть недоварить. Из чего делают манную крупу, пшено, что такое итальянская паста (почему можно есть и не поправиться). Слушатели на этом месте, как правило, задают много вопросов. Сломать стереотип — от каш и макарон полнеют — очень сложно.

Последний аккорд в нашей экскурсии — **овощи и фрукты**. Ода капусте подвергает группу в состояние шока, оказывается, есть в продаже краснокочанная, брюссельская, кольраби, пекинская, цветная, а не только белокочанная; ростки чеснока, стебли сельдерея, салат 2–4 вида, редис, перец (зеленый, желтый, красный), лук-порей, репчатый и зеленый, огурцы, помидоры, кабачки, баклажаны, морковь и т.д. Совет: отварить, «пожарить» на воде, рецепт кисло-сладкого соуса на крахмале по-восточному. Фрукты без особенных комментариев — виды и количество пектина, клетчатки, количество. По рекомендации европейской кардиологической ассоциации — необходимо есть белую, «ватную», внутреннюю оболочку, крошить в салаты.

Заканчивается лекция пожеланием здоровья и рекомендацией делать в дальнейшем покупки согласно полученной информации. Часто слушатели приходят с членами семьи, для формирования семейной поддержки.

Критики современной индустрии питания предлагают ввести налог на высококалорийные продукты и направить полученные деньги на организацию торговли и рекламы фруктов и овощей, ввести стимули-

рование (снижение налогов) на предприятиях питания: школьных столовых, ресторанов, которые придерживаются рекомендаций государственных органов по объему порций и набору продуктов [1]. Потребность в здоровом питании увеличится, если оно будет экономически выгодным — национальные программы по здоровому питанию, разъяснения населению правил рациональности и сбалансированности еды с той же частотой с экранов СМИ, с какой сейчас говорится об обратном, примеры финансовых затрат на «вредную» еду и на дальнейшее лечение. Потрясает сама реклама и ее частота о дополнительных ферментах для переваривания огромного количества еды, поставленной на стол. Эти вопросы начинают все больше волновать людей ответственных за здоровье нации и самих потребителей.

Эффективность работы школы «Контроль веса», клиническое и профилактическое значение будут представлены в другой статье. Этим материалом мы решили показать дополнительную форму работы с пациентами, имеющими избыточный вес. Наши пациенты на последнем занятии говорят, что прошли не школу «Контроля веса», а школу «Выживание в современных условиях». Ожирение — сложная проблема, зависящая от множества причин, остановить его эпидемию можно только внедрением множества небольших, но взаимосвязанных изменений, предназначенных для оздоровления питания большинства населения. Участие врачей в этой системе бесспорно, но мы боремся со следствием, причинами же должны заниматься другие.

Л и т е р а т у р а

1. Бессесен Д.Г., Р.Кушнер «Избыточный вес и ожирение», изд. «Бином», Москва. - 2004.-С. 208-213.
2. Вознесенская Т.Г., Вейн А.М. «Худеть или не худеть — вот в чём вопрос?», изд. «Эйдос Медиа», Москва.- 2002. — С.95-140
3. Дедов И.И., Суркова Е.В. и соавт. «Терапевтическое обучение больных сахарным диабетом», изд. «Реафарм», Москва, 2004. —С.15-34.
4. Дедов И.И., Бутрова С.А., Савельева Л.В. «Обучение больных ожирением», программа, 2001.
5. Дедов И.И., Бутрова С.А., Савельева Л.В. «Эффективность мотивационного обучения больных ожирением», Ожирение и метаболизм, № 2, 2004.- С. 27-29.
6. Дзгоева Ф.Х., Савельева Л.В. «Организация обучения больных ожирением», под ред. академика Дедова И.И.,2000. —С. 35-37.
7. Ивлева А.Я., Старостина Е.Г. «Ожирение — проблема медицинская, а не косметическая», М., 2002.- С. 52-53.
8. Пьянкова Е.Ю. Шапиро И.А. Школа «Контроль веса», методические рекомендации ИПКСЗ, Хабаровск, 2003
9. Шапиро Г.М. «Худеем по картинкам», наглядное пособие, изд. «Рипсол», 2003.- С. 43-56.
10. Bray G. Obesity: a time bomb to be defused. Lancet 1998; 352(18): 160-1.