

МЕДИЧНІ ПОСЛУГИ, ДРУЖНІ ДО ПІДЛІТКІВ ТА МОЛОДІ

Автор і ведуча: Мешкова О.М.

Доцент Навчально-наукового центру – Українського тренінгового центру сімейної медицини НМУ імені О.О. Богомольця, канд. мед. н., лікар – педіатр вищої категорії, Заслужений лікар України

Київ
27 листопада 2019 року

- **Основи раціонального харчування.**
- **Порушення харчової поведінки.**
- **Сучасні методи профілактичної роботи з підлітками.**

Мета навчання полягає:

- **В ознайомленні:**
 - з основами раціонального харчування.
 - з ознаками та причинами виникнення порушень харчової поведінки
 - сучасними методами профілактичної роботи з підлітками.
- **У набутті** професійних умінь і навичок, необхідних консультантові в практичній діяльності;

За визначенням ВООЗ

Раціональне харчування (ratio — розумний) — це організоване та своєчасне постачання до організму людини *поживної та смачної їжі* яка містить оптимальну кількість харчових речовин, необхідних для підтримування життя, росту, розвитку та підвищення працездатності.

Харчування – це провідний факт у збереженні організму, особливо коли мова йде про зростаючий організм



Особливості життєдіяльності організму, які необхідно враховувати при побудові харчового раціону людини (ВООЗ)

- Підвищений рівень основного обміну (у 1,5 рази вищий, ніж у дорослих)
- Великі нервово-психічні навантаження (періоди екзаменів, сесій, потоки різноманітної інформації, що призводить до неврозів, безсоння, головного болю, депресій тощо);
- Напруження зорового апарату (робота за комп'ютером, довготривалий перегляд телепередач, тощо);
- Період статевого дозрівання, акселерацію, заняття спортом, бажання подобатись, підвищену увагу до власної зовнішності (*оцінка та прагнення змінювати свою статуру, впливати на розвиток м'язової системи, стан шкіри, волосся, нігтів тощо*).

Виникають основні запитання:

- Яке раціональне харчування, що відповідає періоду зростання підлітків?
- Які фактори (*культурні, релігійні, соціально-економічні, поведінкові, сімейні*) впливають на ставлення підлітків та батьків до харчування, в тому числі дієтичного?
- Які існують ризики нераціонального харчування та недостатньої активності підлітків?

Вимоги до харчового раціону

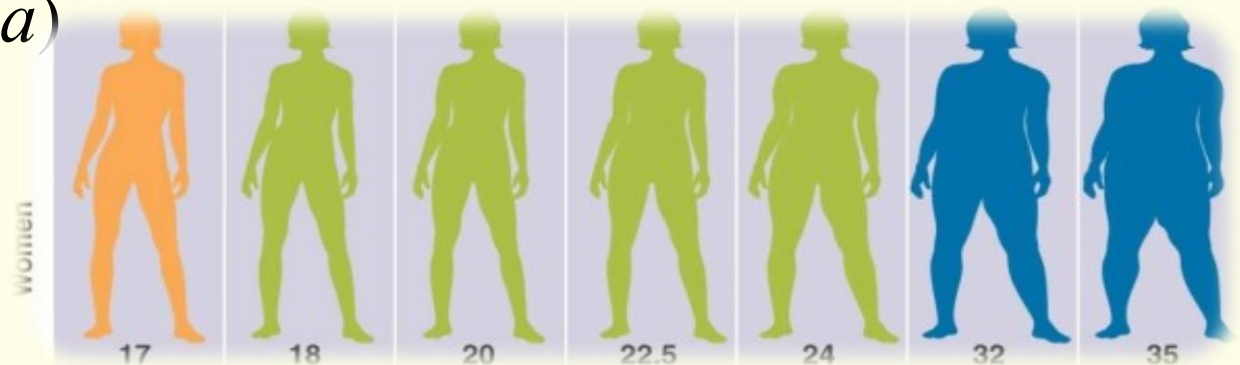
- Енергетична цінність раціону повинна покривати енергозатрати організму;
- Належний хімічний склад — оптимальна кількість збалансованих між собою поживних речовин;
- Добра засвоюваність їжі, яка залежить від її складу та способу приготування;
- Високі органолептичні властивості їжі (зовнішній вигляд, консистенція, смак, запах, колір, температура);
- Різноманітність їжі за рахунок широкого асортименту продуктів і різних прийомів їх кулінарної обробки;
- Здатність їжі (склад, об'єм, кулінарна обробка) створювати відчуття насичення;
- Санітарно-епідемічна безпечність.

****Споживання безалкогольних напоїв може витіснити інше правильне харчування***



Статеве дозрівання = зміна ваги, складу тіла та скелетної маси

- 50% ідеальної маси тіла набувається в підлітковому віці
- В період достатевого дозрівання: потреби в харчуванні дівчат = хлопчиків
- Під час статевої зрілості:
 - *дівчата стають вище і товстішими*
 - *хлопчики стають вище, худіше і щільніше (кісткова маса)*



ІНДЕКС МАСИ ТІЛА ОКРУЖНІСТЬ ТАЛІЇ

- **Індекс маси тіла** розраховується шляхом ділення маси тіла (у кілограмах) на квадрат росту (у метрах квадратних).
- **Окружність талії** – другий важливий об'єктивний показник, який доповнює ІМТ і також відображає ризик небезпечних захворювань



Наприклад

Визначимо індекс маси тіла для юнака 17 років , яка важить 65 кг при зрості 170 см:

1) $IMT = 65 / 1,7 \times 1,7 = 22,5$

2) Далі – звіряємо одержані показники у таблиці.

- Для дітей та підлітків, які продовжують рости, неможливо визначити певні показники ІМТ, що відповідають нормі для всіх вікових груп та для обох статевих груп. Тому використовуються спеціальні (перцентельні) таблиці, в яких нормальні межі ІМТ зазначено для кожного віку.
- *Враховуємо вік та стать дитини. Шукаємо діапазон, в якому розташований показник ІМТ, який ми визначили.*
- Лікарі-педіатри, сімейні лікарі та медичні сестри мають оцінювати ІМТ дітей та підлітків при оглядах відповідно до таких таблиць.

Значення ІМТ та віку пацієнта

За допомогою таблиці результатів даємо оцінку результату ІМТ:

- Надмірне виснаження
- Недолік ваги
- Нормальна вага
- Зайва вага
- Важке ожиріння

Вік, років	Значення ІМТ (кг / м ²) та діагноз				
	Надмірне виснаження	Недолік ваги	Нормальна вага	Зайва вага	Важке ожиріння
12	14,6	14,8	18,5	22,0	24,8
13	15,2	15,6	18,9	22,1	24,4
14	16,2	17,0	19,4	23,1	26,1
15	16,9	17,6	20,2	23,3	27,3
16	16,9	17,8	20,3	22,8	24,2
17	17,2	17,9	20,5	22,5	25,7

Групи харчування: схема необхідних компонентів раціонального харчування:



Вуглеводи
Білок
Жир
Волокна



Енергія

Мінерали → Кальцій, залізо, цинк, йод

Вітаміни

Регульовані енерговитрати — це витрати енергії під час різних видів діяльності людини. Найбільші енерговитрати — під час фізичної роботи, що пов'язано зі значним посиленням окислювальних процесів у працюючих м'язах. (Пригадайте вивчене з курсу біології).

Нерегульовані енерговитрати — це витрати енергії на основний обмін і специфічну дію їжі.

Основний обмін — це енерговитрати організму в умовах фізіологічного спокою. Загальний обмін — це рівень енерговитрат організму в умовах фізіологічної активності. Так, у дітей основний обмін на 10-15 % вищий, ніж у дорослих. З віком основний обмін знижується на 10-15 %. Існують спеціальні таблиці, за якими можна визначити енергію основного обміну для кожної людини.

НОРМИ

фізіологічних потреб населення (дітей*) України в основних харчових речовинах і енергії

Вікова група	Стать	Енергія	Білки, г		Жири, г	Вуглеводи, г
		ккал	загальна кількість	тваринні		
11-13 років	хлопчики	2400	84	62	84	327
11-13 років	дівчатка	2300	78	55	76	326
14-17 років	юнаки	2700	93	68	92	375
14-17 років	дівчата	2400	83	59	81	334

(згідно з Наказом МОЗ України від 03.09.2017 № 1073
«Про затвердження Норм фізіологічних потреб населення
України в основних харчових речовинах і енергії»)

Вуглеводи:

- Дають 55-60% всієї енергії, містять <10% цукру

Жири:

- 25-35% від загальної кількості споживаної енергії

Рекомендація: Вживати <10% насичених жирів

Білки:

- Відсутність достатнього споживання білка:
 - Помірне зростання
 - Затримка статевого дозрівання
 - Накопичення маси тіла: худорлява статура

Рекомендація: Споживання білка в залежності від

Мінерали: кальцій

- **90% кісткової маси** дорослих досягається у віці 17 років
- До 24-річного віку у жінок та 26 – річного віку у чоловіків **збільшення кальцію** майже не відбувається.
- **Потреба кальцію** для юнаків та дівчат (14-17 років) - 1200 на день
- **Джерела кальцію:**
Молоко, сир, йогурт, соя, квасоля, броколі, мигдаль

Мінерали: цинк

- Важливий для багатьох процесів стабілізації структури ДНК та РНК, ферментів, росту та статевого розвитку
- *Добова потреба для підлітків 14-17 років* складає 15 мг (юнаки) та 13 мг (дівчата)
- Джерела цинку: червоне м'ясо, молюски, цільнозернові зерна, збагачені крупи тощо

!!! Багато джерел цинкових рослин містять волокна, що інгібують засвоєння цинку

!!! Вегетаріанці в небезпеці!

Мікроелемент: йод

- *Участь* в створенні гормонів щитоподібної залози, яка регулює метаболізм організму. При нестачі: затримка розумової активності й обміну речовин
- *Добова потреба* складає 150 мкг для юнаків та дівчат 14-17 років
- *Продукти* морського походження:
морська капуста, ікра, креветки, кальмари
Овочі і фрукти хурма чорна смородина,
огірки картопля, чеснок



Мінерали: залізо

- **Добова потреба** складає 12 мг (юнаки) та 18 мг (дівчата)
- **Необхідний** для перенесення кисню еритроцитами, роботи м'язів, імунної системи, синтезу ДНК та функціонування низки ферментів При нестачі: залізодефіцитна анемія. Особливо необхідний мікроелемент в період статевого дозрівання: відбувається збільшення об'єму крові.
- **Джерела:** червоне м'ясо, печінка, гречана крупа, курага, горіхи, листові капуста.

Вітамін Д

- *Вітамін Д3* – утворюється у шкірі при потраплянні на неї сонячного проміння
- *Вітамін Д2* (харчовий) міститься в обмежених продуктах х печінка тріски та морська риба в невеличкій кількості в яєчному жовтку та вершковому маслі
- *Важливий* для нарощення кісток, вродженого імунітету
- *Недостатність*: дефіцит < 50 нмоль / л (!!
Підвищення рівня ПТГ через демінералізацію кісток !!))
- *Рекомендований прийом*: 5 мкг для юнаків та дівчат 14-17 років

Вітамін В12

- *Важливий* для обміну в крові червоних клітин в підлітковому віці
 - *Джерелами* вітаміну є кишечна мікрофлора, а також продукти тваринного походження (дріжджі, молоко, м'ясо, печінка, нирки, риба, яєчний жовток)
 - *Рекомендація:* 2 мікрограм на день для юнаків та дівчат 14-17 років
- * *Вегетаріанцям, можливо, потрібна добавка*

ВІТАМІН С

- **Важливий** для засвоєння заліза та кальцію, допомагає в загоєнні та сприяє роботі мозку
- **Добова потреба** 80 мг для юнаків та 75 мг для дівчат віком 14-17 років
- **Джерела:** цитрусові, помідори, картопля

Вітаміни: Фолати

- **Добова потреба:** 400 мкг для дівчат та юнаків віком 14-17 років
- **Джерела:** крупа, молоко, апельсиновий сік, хліб, сушена квасоля, сочевиця
- **Дефіцит:**
 - Ризик мегалобластичної анемії (*рідкість у підлітковому віці*)
 - Ризик вроджених вад розвитку потомства (*наприклад, spina bifida*)

Зауваження про кофеїн

- Споживання *повинно бути менше*
100 мг на день
- Кофеїн є *сечогінним* засобом
- Викликає *втрату кальцію* в організмі

Харчування при різному фізичному навантаженні



Розрізняють чотири категорії енерговитрат

(залежно від трудових процесів):

- легка праця — 2200-3300 ккал/добу
- середня праця — 2350 - 3500 ккал/добу
- важка праця — 2500-3700 ккал/добу
- дуже важка праця — 2900-4200 ккал/добу

Для розрахунку потреби в додатковій енергії необхідно враховувати вікові добові нормативні показники енергії

Харчування при фізичному навантаженні

1. **Контроль за масою тіла.**

2. Для збалансованого харчування при фізичних навантаженнях важливо врахувати:

- Найголовніший елемент для здійснення поставленої задачі - **білок**, тому його кількість потрібно збільшити, щоб на 1 кг ваги доводилося 2 гр. Важливо ділити денну порцію на кілька прийомів, оскільки організм може засвоїти не більше 40 гр.
- **Жири.** Краще рішення - ненасичені рослинні жири. Для набору ваги потрібно 2 гр на 1 кг ваги низьковідсоткових жирів і така ж кількість високовідсоткових жирів на 1 кг маси м'язів.
- Щоб побачити на вагах «плюс», слід вибирати для свого меню складні **вуглеводи**.
- Важливо приймати **вітамінні комплекси** і пити приблизно **2,5 л води**.

Вегетаріанське харчування

Вегетаріанство – харчування продуктами рослинного походження.

Є *три основних види* вегетаріанства:

- Суворе вегетаріанство передбачає вживання тільки рослинної їжі у будь-якій кулінарній обробці;
- Лактовегетаріанство передбачає вживання у їжу рослинних і молочних продуктів,
- Лактоово вегетаріанство дозволяє вживання у їжу рослинних, молочних продуктів та яєць

Вегетаріанське харчування

- *Харчування суворих вегетаріанців – веганів – дефіцитне на повноцінні білки, вітаміни В2, В12, А. Вміст кальцію, заліза, цинку і міді кількісно може бути достатнім, але засвоюваність їх із рослинної їжі дуже низька.*
- *Тому вегетаріанство недоречне для організму дітей і підлітків.*
- Діти з сімей веганів нерідко відстають від однолітків у фізичному розвитку, у них часто зустрічаються прояви аліментарних захворювань²⁷

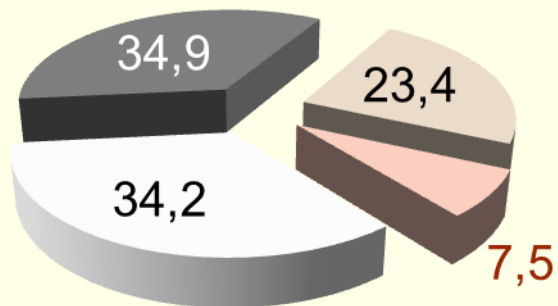
Вегетаріанське харчування

Збалансоване вегетаріанське харчування вегетаріанців включає такі незамінні речовини:

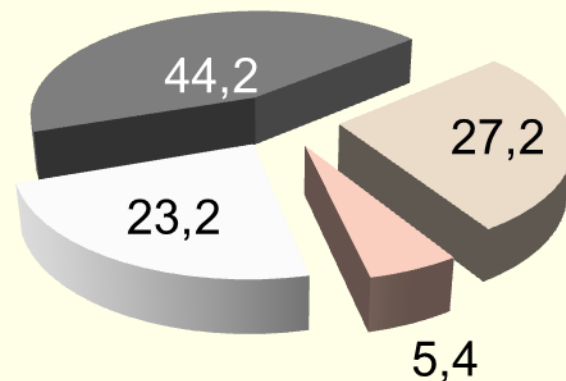
- **Білок** буде в раціоні представлений бобовими, соєвими продуктами, горіхами, а ще яйцями і молочними продуктами, якщо вони дозволені. Вважається, що на 1 кг ваги має припадати 1 гр білка.
- Важливо, щоб в раціоні були продукти, **багаті залізом**, (наприклад, гречка, волоські горіхи, сухофрукти та ін.)
- Для вегетаріанців важливий **вітамін B12**, але він міститься в продуктах дозволених (кедрових горіхах, морській капусті і кисломолочних продуктах) в невеликих кількостях, тому його рекомендується приймати у вигляді добавок.
- Ще в раціоні повинні бути в **обов'язковому порядку** продукти з жирними кислотами омега-3, а ще цинк і кальцій.

Що з нашими підлітками?

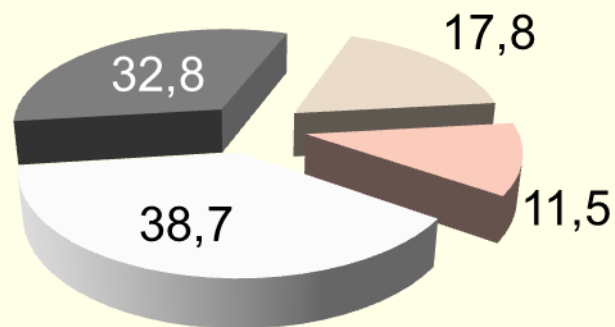
Фрукти



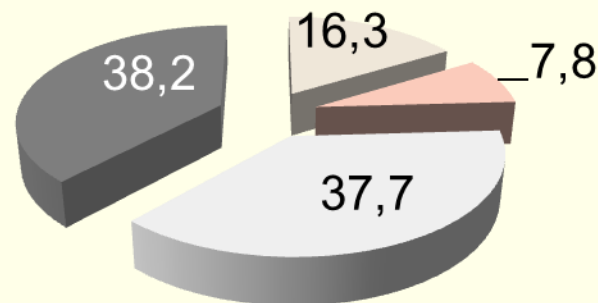
Овочі



Солодоці



Газовані напої, що містять цукор



- Ніколи, рідше ніж один раз на тиждень
- Один раз на тиждень, 2-4 дні на тиждень
- 5-6 днів на тиждень
- Щодня, більше ніж один раз на день

**За результатами соціологічного дослідження ГО «Українського інституту соціальних досліджень імені О. О. Яременка» в межах міжнародного проекту «Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді» (HBSC), 2018 р.*

За результатами соціологічного дослідження ГО «Українського інституту соціальних досліджень імені О. О. Яременка» в межах міжнародного проекту «Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді» (HBSC), 2018 р.

- 7,8% дітей 11-річного віку та 15,6% дітей 15-річного віку не снідають у будні дні
- Щодня тільки половина підлітків вживає фрукти і овочі 42,2% (хлопчики) та 51,2% (дівчатка)
- 17% підлітків в усіх статево-вікових групах регулярно («щодня») вживають (*газовані напої та солодоці*)
- Третина (27,9%) щодня або 5-6 днів на тиждень споживають їжу, переглядаючи телевізор

Це свідчить про сформованість харчових уподобань і харчової поведінки в підлітковому віці!!

ТАРІЛКА ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ

Споживайте щодня різноманітні та корисні продукти



Прості кроки до здорового раціону

- Графік харчування
- Не поспішайте
- Не відволікайтесь під час їжі
- Не плутайте емоції з голодом
- Пийте звичайну воду
- Пийте не більше 200 мл (1 склянка) фруктового соку в день
- Їжте не більше 50 гр цукру (10 чайних ложок) на день
- Споживайте менше оброблених продуктів
- Коли готуєте вдома, кладіть у страви менше солі, цукру та жирних продуктів
- Переходьте на йодовану сіль
- Відмовтесь від шкідливих трансжирів
- Замість сала та вершкового масла використовуйте корисні рослинні олії
- Обирайте цільнозернові
- Не розморожуйте продукти при кімнатній температурі
- Доводьте супи до кипіння
- Ведіть активний спосіб життя

➤ **Графік харчування.** У кожного свій, але ніколи не пропускайте сніданок, вечеряйте не менше, ніж за 3 години до сну. Робіть 1-2 корисні перекуси до та після обіду.

➤ **Не поспішайте.** Витрачайте на трапезу 20-30 хвилин, на перекус – не менше 10 хвилин.

➤ **Не відволікайтесь** під час їжі. На телевизор, компютер, книгу, інакше не помітите як зісте забагато некорисної їжі

➤ **Не плутайте** емоції з голодом. Якщо дуже хочеться солодоців, дозвольте собі маленьку порцію. А краще з'їжте фруктів або випийте води.

➤ **Пийте звичайну воду.** Без смаку та домішок, орієнтуючись на відчуття спраги. Каву та чай краще вживати не під час їжі.

➤ ***Пийте не більше 200 мл*** (1 склянка) фруктового соку в день. Адже він містить велику кількість простих вуглеводів. Свіжі овочі та фрукти більш корисні, ніж сік, який містить набагато менше харчових волокон. Якщо немає можливості їсти багато свіжих овочів та фруктів, замініть мороженими, сушеними або консервованими. Лише слідкуйте, щоб в останніх не було забагато цукру або солі.

➤ ***Їжте не більше 50 гр цукру*** (10 чайних ложок) на день. Але прагніть до зменшення цієї порції ще вдвічі – до 25 гр. Пам'ятайте, що цукор є не лише в солодошах, але й в напоях, продуктах харчування.

➤ ***Споживайте менше*** оброблених продуктів. В яких забагато солі та жиру і готових соусів, консервів, копченого, ковбас, паштетів, їжі швидкого приготування.

- ***Відмовтесь*** від шкідливих трансжирів. Які на етикетці позначені як « частково гідрогенезовані жири» або «кулінарний» чи «кондитерський» жир. Вони містяться в цукерках, тістечках, печиві і тортах.
- ***Замість*** сала та вершкового масла використовуйте корисні рослинні олії – соняшникову, лляну, оливкову, кукурудзяну.
- ***Обирайте*** цільнозернові. Хліб, хлібці, макарони – з твердих сортів пшениці, а рис – нешлифований.
- ***Не розморозуйте*** продукти при кімнатній температурі. Краще перекласти їх на полицю холодильника (4 градусу Цельсія). Приготовані страви не тримайте без холодильника більше 2-х годин.

- ***Коли готуєте вдома***, кладіть у страви менше солі, цукру та жирних продуктів. Так навіть соус можна зробити здоровяшим, замінивши у ньому сіль та спеції.
- ***Переходьте на йодовану сіль***. Споживання солі на добу не має перевищувати 5 гр (1 ч.л.) Якщо на етикетці сіль на початку списку – її в продукті забагато.
- ***Доводьте*** супи до кипіння. Добре підігрівайте раніше приготовану їжу.
- ***Ведіть активний спосіб життя***. Приділяйте спорту не менше 30 хвилин в день. Це може бути тренування в залі, спортивна гра, велосипед, прогулянка – те, що вам подобається та під силу.

ПОРАДИ ПІДЛІТКАМ ЩОДО ХАРЧУВАННЯ

- Добова потреба підлітка
- Харчуватися потрібно регулярно
- Режим харчування.
- Дотримання правильного співвідношення в їжі білків,
- жирів і вуглеводів
- Усю їжу, яку з'їдає підліток за день (100%), слід розділити

•



Усю їжу, яку з'їдає підліток за день(100%), слід розділити:

- Сніданок - 30-35% (*його можна поділити на перший і другий сніданки*)
 - Обід - 40-45%
 - Підвечірок - 5-15%
 - Вечеря - 15-20%
- **Денний харчовий раціон** підлітка залежить від багатьох причин:
- достатку сім'ї, стану здоров'я, режиму навчання та інших навантажень, пори року.
- *Індивідуальні рекомендації* у такому випадку може надати спеціаліст з харчування - дієтолог.

Порушення харчової поведінки у підлітків

Якщо підлітки вживають незбалансовану по кількості та калорійності їжу недостатню кількість їжі, у них може бути:

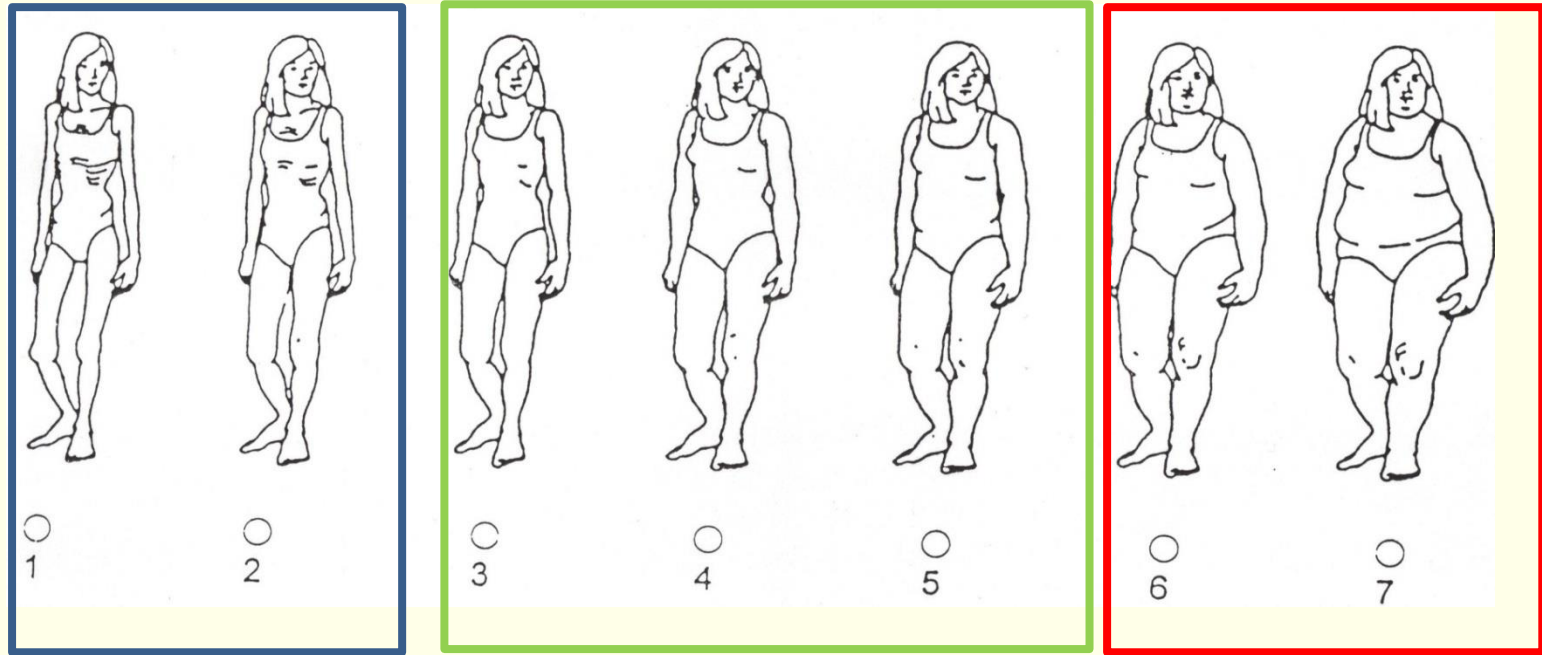
- **Недолік ваги**
- **Зайва вага**



РОЗЛАДИ ХАРЧУВАННЯ



Оцінка образу тіла

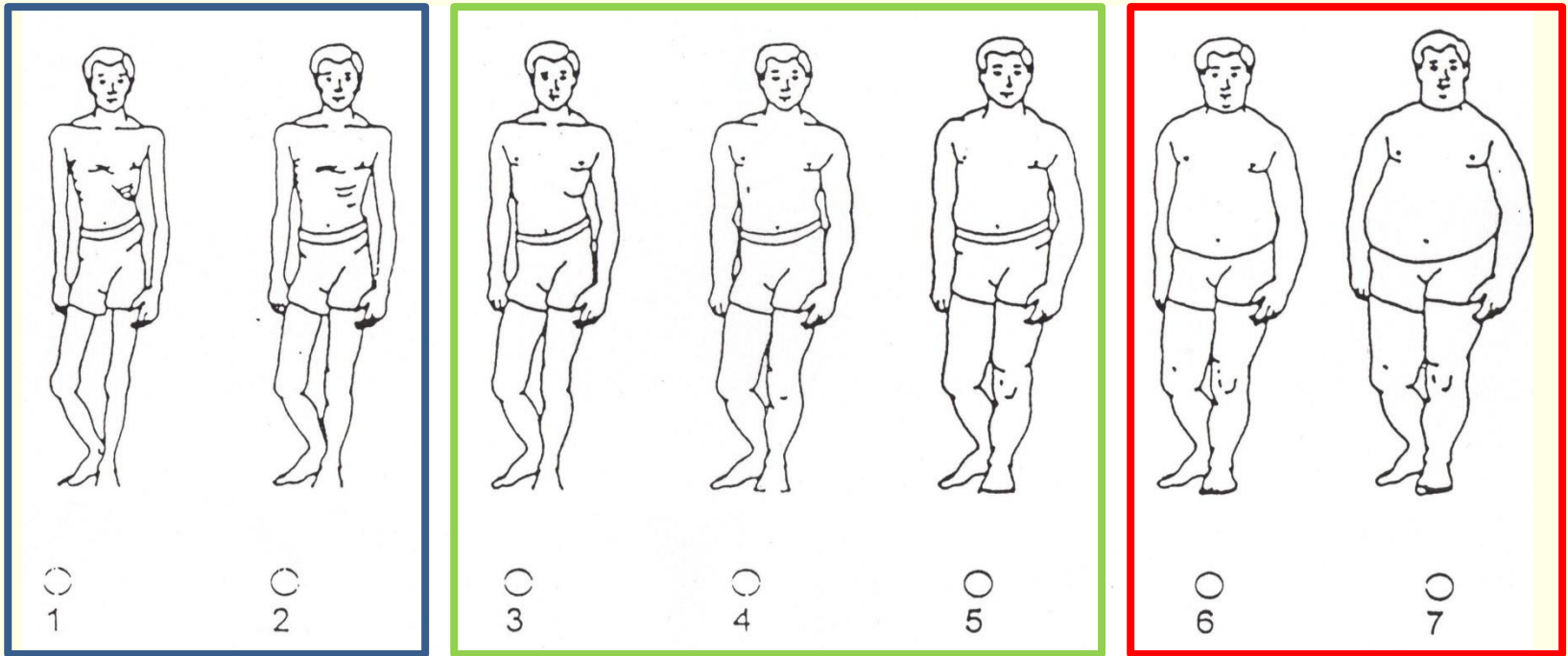


Тонка

Середня

Зайва вага

Оцінка образу тіла



Тонкий

Середній

Зайва вага

Відчуття власного тіла

Самооцінка власного тіла, за віком і статтю, %

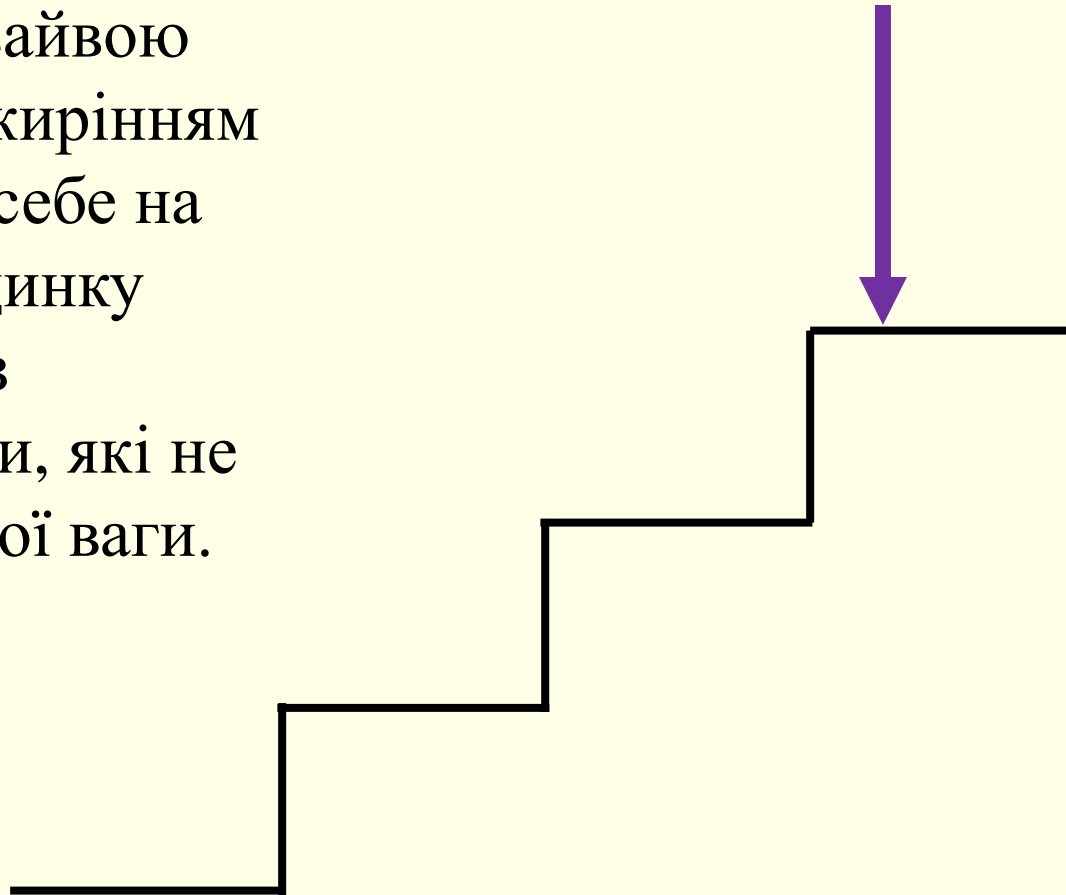
	11 років			13 років			15 років			17 років		
	хлопці	дівчата	усі	хлопці	дівчата	усі	хлопці	дівчата	усі	хлопці	дівчата	усі
Худорляве*	12,1	12,5	12,3	14,2	9,8	12,1	17,5	9,7	13,7	17,0	10,8	14,0
Нормальне	67,9	63,3	65,6	65,1	60,0	62,6	66,2	56,5	61,5	67,4	57,7	62,6
Повненьке*	20,0	24,2	22,1	20,7	30,2	25,3	16,3	33,8	24,8	15,6	31,5	23,4

**За результатами соціологічного дослідження ГО «Українського інституту соціальних досліджень імені О. О. Яременка» в межах міжнародного проекту «Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді» (HBSC), 2018 р.*

Life Satisfaction
The Cantril ladder

Задоволеність життя
Сходи Кантріла

Молодь із зайвою вагою та ожирінням поставили себе на нижчу сходинку порівняно з однолітками, які не мають зайвої ваги.



Fonseca H, et al.

Are Overweight and Obese Adolescents Different From Their Peers?

Fonseca H, Matos MG., Guerra A, Gomes Pedro J. *Int J Ped Obes* 2009; 4:166-174.

Психологічний стан та харчування

- Зайва вага (*або думка про наявність зайвої ваги*) може стати мотивацією до дотримання дієти , що в свою чергу, призводить до *легких* афективних симптомів або, рідше, до *важких* депресивних симптомів



Чому невдоволення організмом так актуально в підлітковому періоді та які фактори можуть впливати на сприйняття організму?