

Роль специализированных пищевых продуктов в диетотерапии ожирения

К.М.Гаппарова¹, Ю.Г.Чехонина^{1,2}

¹Федеральный исследовательский центр питания и биотехнологии, Москва, Российская Федерация;

²Российский национальный исследовательский медицинский университет им. Н.И.Пирогова, Москва, Российская Федерация

Улучшение структуры питания населения в России – крайне актуальная задача в связи с необходимостью повышения качества жизни и снижения риска возникновения алиментарно-зависимых заболеваний, представляющих собой в настоящее время важнейшую медико-социальную проблему.

Эпидемия ожирения, наблюдающаяся в последние десятилетия, требует формирования новых подходов к диагностике, лечению и профилактике данного заболевания и его многочисленных осложнений.

Немаловажным фактором в восстановлении данной категории пациентов является адекватная диетотерапия, сбалансированная по основным макро- и микронутриентам, обогащенная целым рядом биологически активных веществ, влияющих на адаптационно-восстановительные способности организма.

Для повышения эффективности нутритивной поддержки и решения всех поставленных задач по нормализации метаболического статуса целесообразно включение в рацион питания данной категории пациентов широкого спектра специализированных пищевых продуктов диетического лечебного и диетического профилактического питания, источников белка, полиненасыщенных жирных кислот, пищевых волокон, витаминов и минеральных веществ, в т.ч. антиоксидантного действия, биологически активных веществ растительного происхождения и др.

Ключевые слова: алиментарно-зависимые заболевания, диетотерапия, ожирение, пищевой статус, специализированные пищевые продукты

Для цитирования: Гаппарова К.М., Чехонина Ю.Г. Роль специализированных пищевых продуктов в диетотерапии ожирения. Вопросы диетологии. 2023; 13(3): 50–54. DOI: 10.20953/2224-5448-2023-3-50-54

Role of specialized food products in dietary treatment for obesity

K.M.Gapparova¹, Yu.G.Chekhonina^{1,2}

¹Federal Research Centre of Nutrition, Biotechnology and Food Safety, Moscow, Russian Federation;

²Pirogov Russian National Research Medical University, Moscow, Russian Federation

Enhancing dietary patterns in the population of Russia is an extremely urgent task due to the need to improve the quality of life and reduce the risk of alimentary-dependent diseases, which are currently the most important medical and social problem.

The epidemic of obesity observed in recent decades requires the development of new approaches to the diagnosis, treatment and prevention of this disease and its numerous complications.

An essential factor in the recovery of this category of patients is adequate diet therapy, providing the right balance of the main macro- and micronutrients and enriched with several biologically active compounds that affect the adaptation and recovery capabilities of the body.

To increase the effectiveness of nutritional support and to solve all the tasks set to normalize the metabolic status, it is advisable to include in the diet of this category of patients a wide range of specialized food products for therapeutic and preventive nutrition, sources of protein, polyunsaturated fatty acids, dietary fiber, vitamins and minerals, including antioxidants, bioactive compounds from plant origin and others.

Key words: alimentary-dependent diseases, diet therapy, obesity, nutritional status, specialized food products

For citation: Gapparova K.M., Chekhonina Yu.G. Role of specialized food products in dietary treatment for obesity. Vopr. dietol. (Nutrition). 2023; 13(3): 50–54. (In Russian). DOI: 10.20953/2224-5448-2023-3-50-54

Для корреспонденции:

Чехонина Юлия Геннадьевна, кандидат медицинских наук, старший научный сотрудник отделения реабилитационной диетотерапии Федерального исследовательского центра питания, биотехнологии и безопасности пищи

Адрес: Россия, 115446, Москва, Каширское шоссе, 21

Телефон: (499) 613-0968

ORCID: 0000-0002-5053-9042

Статья поступила 04.08.2023, принята к печати 29.09.2023

For correspondence:

Yulia G. Chekhonina, PhD, MD, Senior Research Fellow of the Department of Rehabilitation Diet Therapy of the Federal Research Centre of Nutrition, Biotechnology and Food Safety

Address: 21 Kashirskoe highway, Moscow, 115446, Russian Federation

Phone: (499) 613-0968

ORCID: 0000-0002-5053-9042

The article was received 04.08.2023, accepted for publication 29.09.2023

Улучшение структуры питания населения в России – крайне актуальная задача в связи с необходимостью повышения качества жизни и снижения риска возникновения алиментарно-зависимых заболеваний, представляющих собой в настоящее время важнейшую медико-социальную проблему [1, 2].

Эпидемия ожирения, наблюдающаяся в последние десятилетия, требует формирования новых подходов к диагностике, лечению и профилактике данного заболевания и его многочисленных осложнений. Социальная значимость данной проблемы обусловлена тем, что ожирение сопровождается рядом сопутствующих заболеваний и осложнений, большинство из которых являются независимыми факторами снижения продолжительности жизни на 3,3–18,7 лет и повышения смертности среди данной категории пациентов [2, 3].

В России избыточная масса тела отмечается у 59,8% взрослого населения, ожирение – у 26,5%. При этом количество женщин с ожирением в возрасте старше 18 лет в России, по данным Всемирной организации здравоохранения, составляет 31%. Число лиц мужского пола с избыточной массой тела и ожирением во многих странах возросло за последние 20 лет в 1,5–2,3 раза [2, 4–8].

По мнению ряда авторов, увеличение распространенности ожирения приведет к повышению риска развития заболеваний коронарных сосудов до 97%, злокачественных новообразований – до 61%, а сахарного диабета II типа – до 21% [3, 4, 8–10].

Ожирению также принадлежит ведущая роль в развитии артериальной гипертензии, атерогенных дислипидемий, синдрома апноэ сна, а также заболеваний опорно-двигательного аппарата, лимфовенозной недостаточности нижних конечностей, нарушений репродуктивной функции, воспалительных заболеваний желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) и других [2, 8–10].

В свете недавней пандемии коронавирусной инфекции актуальным остается вопрос присоединения многообразных проявлений постковидного синдрома, утяжеляющих течение ожирения. Наиболее часто встречающиеся из них – астенический синдром, когнитивные расстройства, изменение вкуса, обоняния и трихологические проблемы [11–13].

Учитывая вышесказанное, разработка новых оптимальных решений в лечении и последующей реабилитации пациентов, страдающих избыточной массой тела и ожирением, является приоритетным направлением современной медицинской науки [1, 14–16].

Актуальным является вопрос организации комплексной программы лечения и реабилитации таких пациентов в стационарных и амбулаторных условиях, основой которой является диетотерапия, сбалансированная по основным макро- и микронутриентам, обогащенная целым рядом биологически активных веществ, улучшающих адаптационно-восстановительные способности организма [1, 14–16].

Основные задачи диетотерапии на всех этапах – коррекция грубых метаболических нарушений, нивелирование последствий хронической тканевой гипоксии, профилактика нарушений коронарного кровообращения, восстановление нарушенных функций, повышение общей резистентности организма и функциональных способностей наиболее пораженных органов и систем [14–20].

Оценка состояния больного определяется показателями его здоровья на момент обращения, наличием клинических проявлений и осложнений основного заболевания и успешностью проводимой терапии [2, 17–20].

Питание пациентов должно учитывать физиологические потребности в пищевых веществах и энергии, индивидуальные особенности патогенеза основного заболевания и его клинического течения, характер метаболических изменений [2, 17–20].

Потребность в белке в процессе диетотерапии может возрастать в связи с необходимостью предотвращения потери мышечной массы и активации репаративных процессов в организме больного, а также для улучшения показателей качества жизни, включающих чувство голода и насыщения [16–20].

Для повышения эффективности нутритивной поддержки и решения всех поставленных задач по нормализации метаболического статуса целесообразно включение в рацион питания данной категории пациентов широкого спектра специализированных пищевых продуктов (СПП) диетического лечебного и диетического профилактического питания, источников белка, полиненасыщенных жирных кислот, пищевых волокон (ПВ), витаминов и минеральных веществ, биологически активных веществ растительного происхождения, в т.ч. антиоксидантного действия, и др. Включение СПП в программу диетотерапии позволяет избирательно модифицировать рацион питания без существенного увеличения энергетической ценности и объемов порций [1, 16–20].

При этом актуальной задачей является выбор основных макронутриентов (белков, жиров и углеводов), формирующих пищевую матрикс СПП, а также ряда биологически активных веществ с доказанной пользой для здоровья, инновационных ингредиентов, обладающих широким спектром действия, в т.ч. антиоксидантным, цитопротективным и адаптогенным [1, 14–20].

Белок в составе СПП должен иметь высокую биологическую ценность, полноценный и сбалансированный аминокислотный состав, обладать высокой степенью усвоения. Жировой компонент должен содержать моно- и полиненасыщенные жирные кислоты, создающие антиатерогенную направленность диетотерапии у данной категории пациентов [1, 16–20].

Не менее важную роль играет микронутриентный состав – витамины и минеральные вещества, которые входят в состав множества ферментов, необходимы для синтеза гормонов, белков, регулируют обмен углеводов, жиров, поддерживают иммунитет, ряд из них обладают антиоксидантными свойствами. Включение в состав нутритивной поддержки микронутриентов, по результатам ряда исследований, препятствует развитию алиментарно-дефицитных состояний в процессе нормализации массы тела на фоне гипокалорийных диет [1, 14, 16–20].

Для повышения эффективности диетотерапии необходимо уделить внимание присутствию минорных компонентов пищи и ПВ в составе рациона путем включения обогащенных ими специализированных пищевых продуктов [1, 2, 14–20].

Резюмируя вышесказанное, актуальным представляется вопрос разработки специализированных пищевых продук-