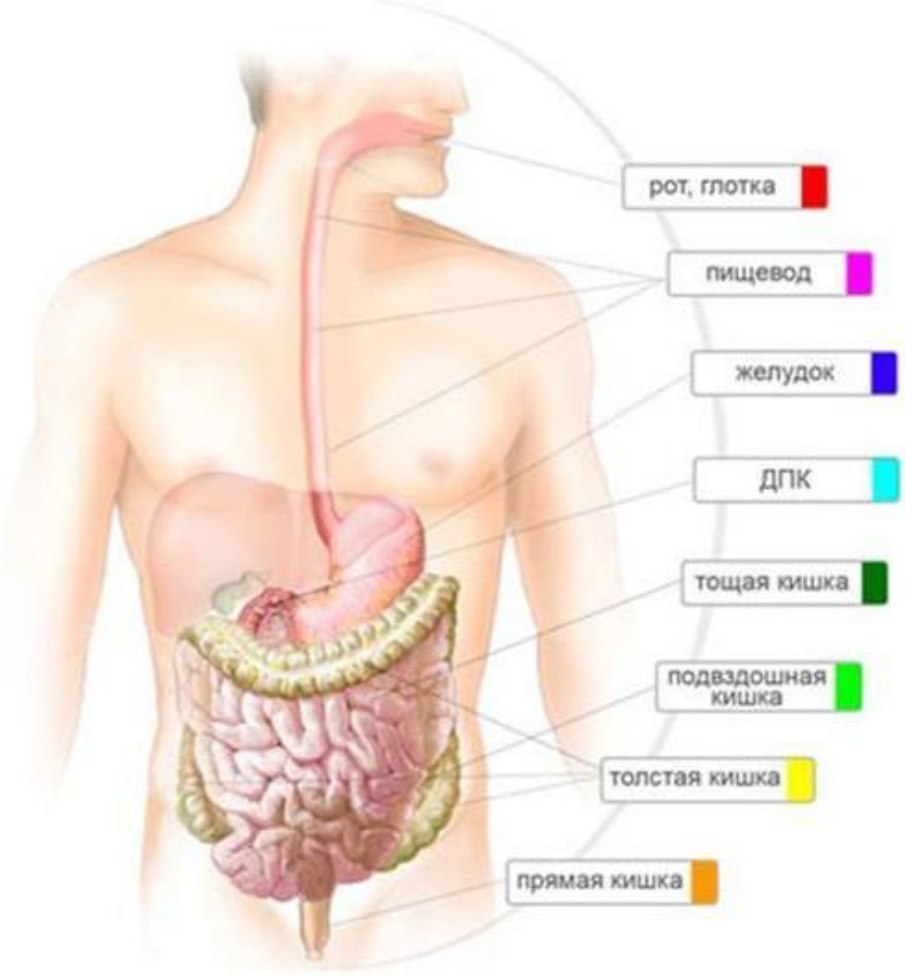
ГБУЗ «Центр медицинской профилактики Департамента здравоохранения города Москвы»

Роль здорового питания в профилактике заболеваний ЖКТ

Пищеварительная система человека



Основные функции ЖКТ

Факторы, которые могут провоцировать заболевания органов пищеварительной системы и ЖКТ

- Неправильный режим питания
- Экологическое неблагополучие окружающей среды
- Вредные привычки: курение, алкоголь
- Прием некоторых лекарственных препаратов
- Нарушение санитарных правил при приготовлении пищи
- Генетическая предрасположенность
- Хронический стресс, депрессия
- Инфекционные заболевания
- Паразитарные инфекции
- Заболевания эндокринной системы
- Работа на производствах с вредными и тяжелыми условиями труда

Классификация причин заболеваний органов пищеварительной системы и ЖКТ

Причины

Внешние

- Несбалансированное питание
- Жидкости (алкоголь, суррогаты, красители)
- Лекарственные средства
- Курение
- Стрессы

Внутренние

- Генетические
- Внутриутробные патологии
- Аутоимунные

Основные симптомы заболеваний органов пищеварительной системы и ЖКТ

Изжога

Боли в области живота

Отрыжка

Тошнота и рвота

Метеоризм и вздутие живота

Признаки, указывающие на поражение органов пищеварительной системы и ЖКТ

Классификация заболеваний желудочно-кишечного тракта

По локализации:

- пищевода
- желудка
- желчевыводящих путей
- печени
- кишечника

Инфекционные

Неинфекционные

Приобретенные

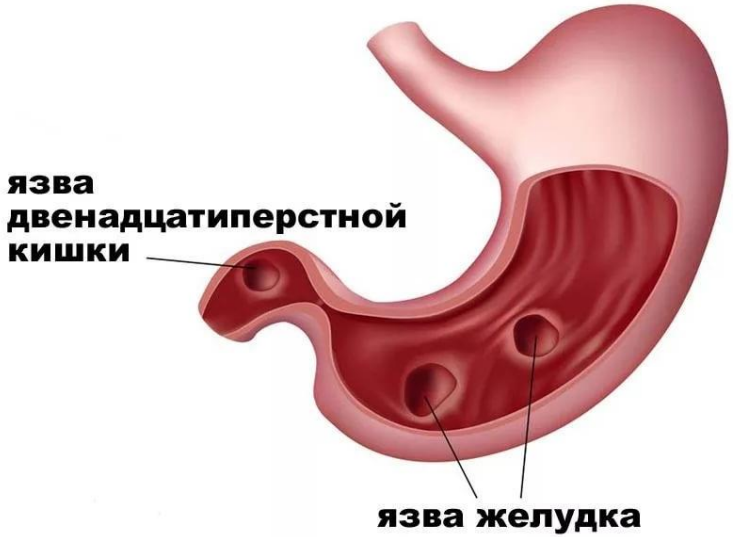
Наследственные

Хронические

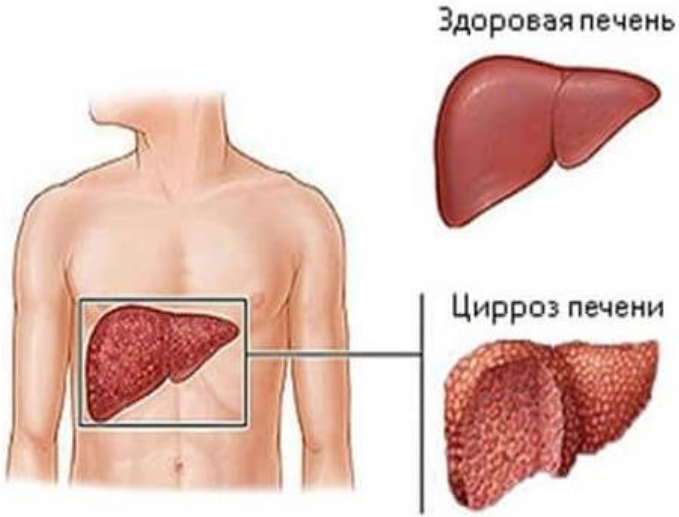
Острые

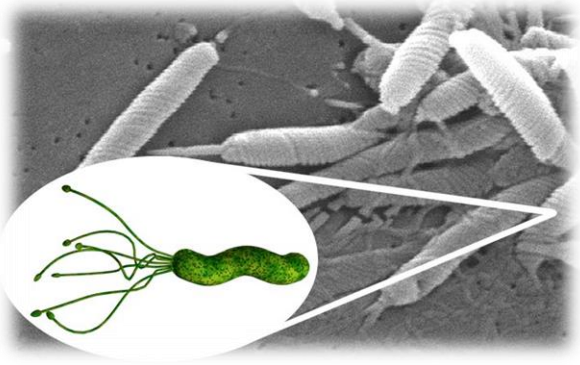
Самые распространенные заболевания ЖКТ

Гастриты
Колиты



Холецистит
Панкреатит





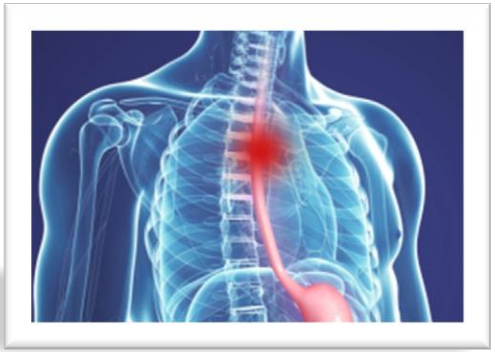
Дисбактериоз

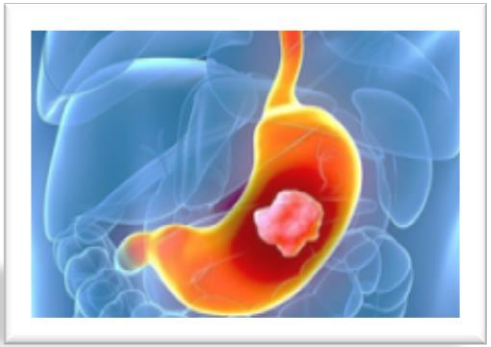
Здоровое питание способствует:

- снижению риска возникновения рака пищевода

- снижению риска возникновения рака желудка

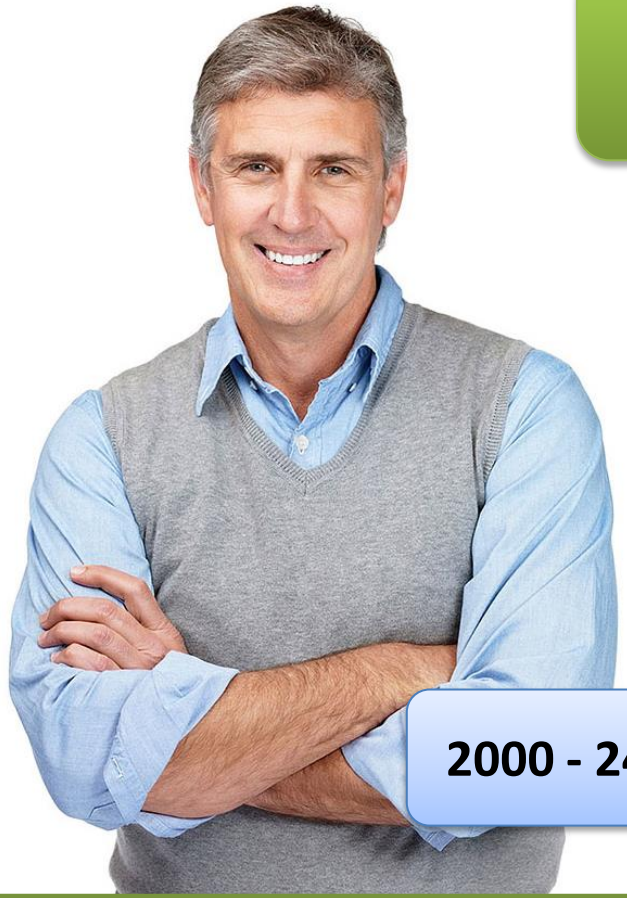
- снижению риска возникновения колоректального рака





Первый принцип здорового питания

Энергетическая сбалансированность



Городские жители от 40 до 60 лет

2000 - 2400 ккал

1600 - 2000 ккал

Калорийность основных продуктов питания

Продукты	Калорийность, ккал на 100 г	Продукты	Калорийность, ккал на 100 г	Продукты	Калорийность, ккал на 100 г
Молоко 3%, кефир	59	Говядина готовая	267	Масло растительное	898
Сметана 30%	294	Свинина готовая	560	Майонез	627
Сливки 20%	206	Куры готовые	160	Овощи	10-40
Творог жирный	226	Хлеб ржаной	190	Картофель	83
Творог 9%	156	Хлеб пшеничный	203	Фрукты	40-50
Сырки творожные	315-340	Булки, сдоба	250-300	Компоты, фруктовые соки	50-100
Творог нежирный	86	Сахар	374	Готовая рыба (навага, треска, щука, «ледяная»)	70-106
Брынза	260	Карамель	350-400	Сельдь	234
Плавленые сыры	270-340	Шоколад	540	Консервы рыбные в масле	220-280
Сыр твёрдый	350-400	Мармелад, пастила, зефир	290-310	Консервы рыбные в томате	130-180
Колбаса варёная, сосиски	260	Халва	510	Мороженое	226
Колбаса полукопчёная	370-450	Пирожное	350-750	Масло сливочное	748
Колбаса сырокопчёная	500	Варенье, джемы	240-280	Яйца куриные (2 шт.)	157

Энергозатраты при различных типах деятельности

Тип деятельности	Расход энергии, ккал/ч
Сон	50
Отдых лёжа без сна	65
Чтение вслух	90
Делопроизводство	100
Работа в закрытом помещении сидя	110
Домашняя работа (мытьё посуды, уборка)	120-240
Работа в закрытом помещении стоя	160-170
Спокойная ходьба	190
Быстрая ходьба	300
Бег «трусцой»	360
Ходьба на лыжах	420
Гребля	150-360
Плавание	180-400
Езда на велосипеде	210-540
Катание на коньках	180-600

*для человека среднего возраста с массой тела около 60 кг

Второй принцип здорового питания

Полноценность по содержанию пищевых веществ

Жиры
15%

Белки
30%

Углеводы
55%

Нельзя полностью исключать из рациона питания ни один из компонентов!

Источники белка

Источники полноценного белка

Источники растительного белка

Жиры

Жиры животного происхождения

Жиры растительного происхождения

Углеводы

Сложные углеводы (олигосахариды и полисахариды)

Простые углеводы (сахара)

Третий принцип здорового питания

Питание должно быть дробным, регулярным и равномерным

4-5 раз в сутки

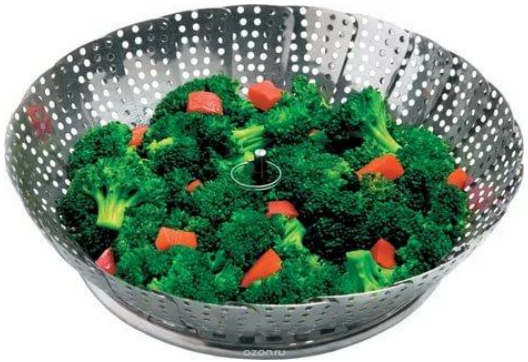
в одно и то же время

не позже, чем за 2-3 часа до сна

Четвёртый принцип здорового питания

Оптимальная кулинарная обработка

Готовьте на пару
или в микроволновой печи



Отдавайте предпочтение
отвариванию и запеканию!

Рекомендуется употреблять

Каши на воде

Тефтели, биточки

Суфле

Омлеты

Овощи и рыба на пару

Отварные овощи и мясо

Не рекомендуется употреблять

Здоровое питание в профилактике заболеваний ЖКТ у лиц старше 60 лет

- ✓ Соблюдайте меры личной гигиены и санитарные требования при приготовлении блюд
- ✓ Ешьте больше фруктов и овощей, правильно выбирайте способы термической обработки продуктов
- ✓ Питайтесь дробно, не переедайте
- ✓ Откажитесь от перекусов на ходу и полуфабрикатов
- ✓ Соблюдайте сбалансированность белков – не менее 55 % животного белка
- ✓ Среди всех жиров растительное масло должно составлять не менее 50% (оливковое масло)
- ✓ Углеводы должны быть представлены не менее чем на 80-85% полисахаридами

Свекольные котлеты с изюмом и творогом

Ингредиенты (на 4 порции):

Свекла - 420 г;
Творог домашний - 120 г;
Крупа манная - 60 г;
Масло сливочное - 20 г;
Молоко - 40 г;
Яйца - 1 шт.;
Изюм - 20 г;
Мука пшеничная - 20 г.

Рецепт приготовления:

- Сваренную в кожуре свеклу очистить, протереть, добавить кипяченое молоко и масло
- Всыпать при помешивании тонкой струей манную крупу, варить до готовности
- Свекольную массу немного охладить
- Добавить протертый творог, изюм и яйца, вымешать
- Из полученной массы сформировать котлеты, готовить в пароварке

Морковно-яблочное суфле

Ингредиенты (на 4 порции):
Морковь – 75 г,
Яблоко – 75 г,
Половина яйца,
Манная крупа – 10 г,
Молоко – 50 г,
Сливочное масло – 10 г,
Мёд по вкусу.

Рецепт приготовления:

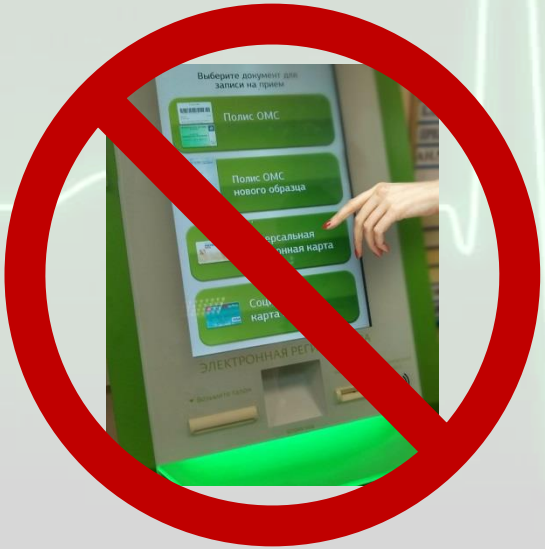
• Морковь порезать кружками и варить в молоке до готовности, остудить и протереть через сито вместе с очищенными яблоками

• Смешать с манной крупой, медом, взбитым яйцом, столовой ложкой растопленного масла. Выложить в форму и готовить на водяной бане

•Готовое суфле выложить на тарелку, сверху положить кусочек масла

В г. Москве функционирует 50 отделений медицинской профилактики, в которых Вы можете пройти диспансеризацию 1 раз в 3 года

бесплатно, без записи и без очереди



Диспансеризация определенных групп взрослого населения в 2018 году

Год рождения:

1928, 1931, 1934, 1937, 1940, 1943, 1946, 1949, 1952, 1955, 1958, 1961, 1964, 1967, 1970, 1973, 1976, 1979, 1982, 1985, 1988, 1991, 1997

Диспансеризация определенных групп взрослого населения

Первый этап диспансеризации:

- ✓ Определение индекса массы тела
- ✓ Измерение артериального давления
- ✓ Определение уровня общего холестерина и глюкозы в крови
- ✓ Маммография
- ✓ Флюорография
- ✓ Электрокардиография
- ✓ Измерение внутриглазного давления
- ✓ Осмотр акушеркой (фельдшером)
- ✓ Исследование крови на простат-специфический антиген
- ✓ Исследование кала на скрытую кровь

Онкологический скрининг при диспансеризации

Первый этап

Инструментальные и лабораторные методы исследования

- ✓ Маммография – выявление рака молочной железы
- ✓ Цитологическое исследование мазка с шейки матки – выявление рака шейки матки
- ✓ Исследование кала на скрытую кровь – выявление колоректального рака
- ✓ Исследование крови на ПСА – выявление рака предстательной железы

Второй этап

Дополнительные методы исследований при выявлении подозрений на ЗНО на первом этапе

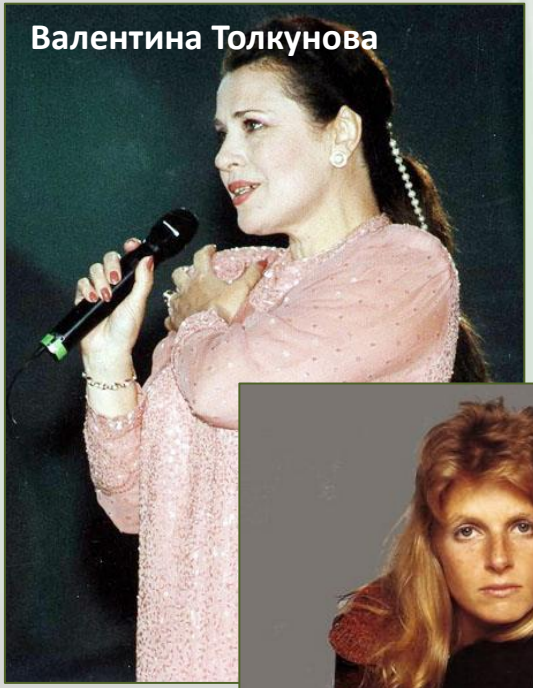
- ✓ Колоноскопия / ректороманоскопия – выявление колоректального рака
- ✓ Консультация врача-акушера-гинеколога – выявление рака молочной железы и рака шейки матки

Дообследование → Консультация участкового врача-терапевта – обследование врачами-специалистами, дополнительные методы лабораторных и инструментальных исследований

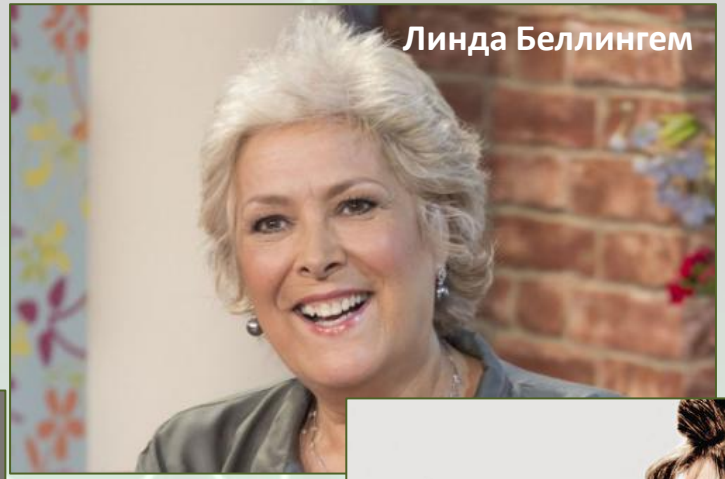
Знаменитости, чьи жизни забрала страшная болезнь - РАК

Александр Абдулов

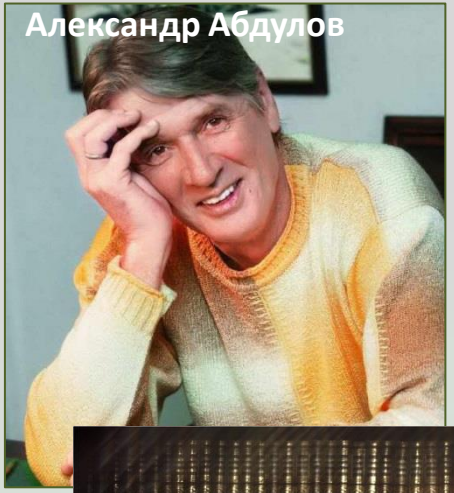
Рак молочной железы



Рак толстого кишечника



Знаменитости, чьи жизни забрала страшная болезнь - РАК


Александр Абдулов

Илья Олейников

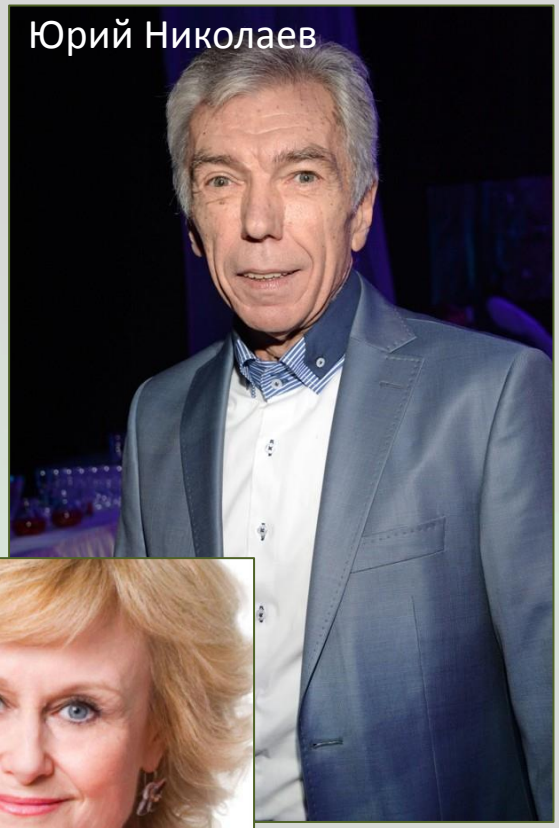
Олег Ефремов

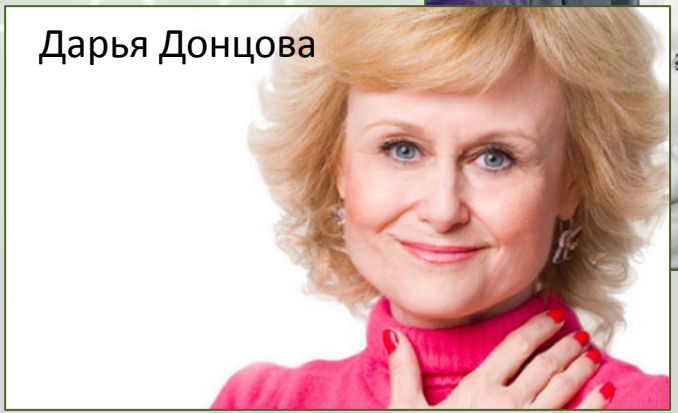
Ролан Быков

Даррел Хью Уинфилд
«Ковбой Мальборо»

Джо Кокер

Знаменитости, победившие РАК





!РАК - НЕ ПРИГОВОР!

!РАК НЕ БОЛИТ!

Если Вы по году рождения не подходите для прохождения диспансеризации, то Вы можете пройти профилактический медицинский осмотр

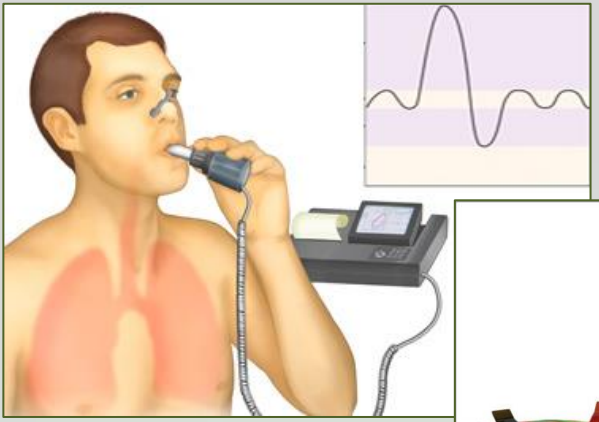
в Центре здоровья

В г. Москве функционирует всего 65 Центров здоровья:

- **47 для взрослого населения**
- **18 для детского населения**

Центр здоровья

Исследования в Центре здоровья

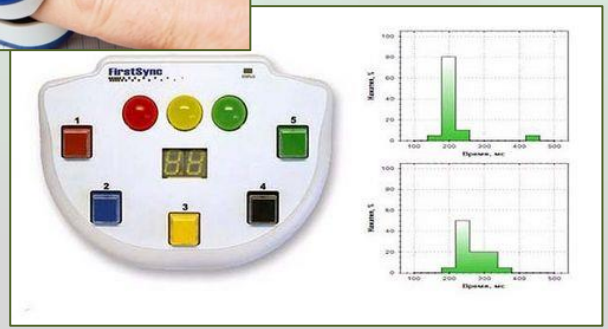


- ✓ Определение содержания углекислого газа в выдыхаемом воздухе и карбоксигемоглобина
- ✓ Комплексная оценка функций дыхательной системы
- ✓ Компьютезированная оценка состояния сердца
- ✓ Измерение внутриглазного давления
- ✓ Комплексная оценка функций органа зрения

Исследования в Центре здоровья

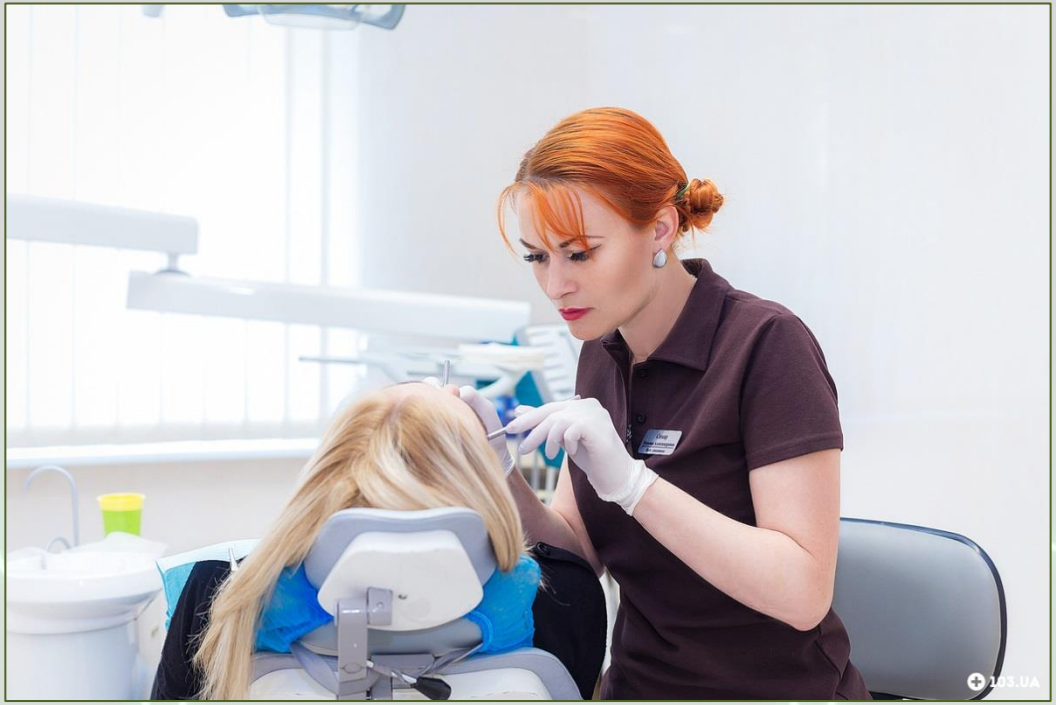
Биоимпедансметрия – определение процентного соотношения воды, мышечной и жировой тканей

Исследования в Центре здоровья



- ✓ Экспресс-анализ для определения уровня общего холестерина и глюкозы в крови
- ✓ Оценка насыщения гемоглобина артериальной крови кислородом, частоты пульса и регулярности ритма
- ✓ Оценка уровня психофизиологического и соматического здоровья
- ✓ Оценка риска наличия обструктивных заболеваний артерий нижних конечностей и сочетание патологий сердца и магистральных артерий головы

Исследования в Центре здоровья



- ✓ Исследование ротовой полости
- ✓ Диагностика заболеваний полости рта

Приглашаем Вас пройти диспансеризацию или профилактический медицинский осмотр в поликлинике, к которой Вы прикреплены

БЛАГОДАРИМ ЗА ВНИМАНИЕ!