

Я ДОСТИГЛА РЕЗУЛЬТАТА. КАК ЕГО УДЕРЖАТЬ?

А.Н.Ильницкий



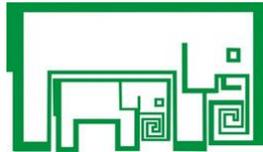
ОСНОВНЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ ДИЕТЫ ПРИ ОЖИРЕНИИ





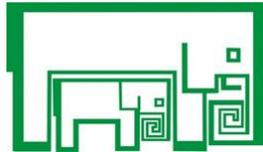
Наиболее популярные диеты 1

- диета Аткинса;
- Диета Беверли Хиллз;
- Диета по группе крови;
- Бристольская диета;
- Диета на капустном супе;
- Детокс диета;
- Раздельное питание;
- Диета Герсона;



Наиболее популярные диеты 2

- гликемическая диета;
- макробиотическая диета;
- растительная диета;
- безсахарная диета;
- зональная диета.



Диета Аткинса

- низкоуглеводная диета, разработанная кардиологом Робертом Аткинсом;
- использовал диету для борьбы с собственным лишним весом;
- популяризовал этот метод в серии книг, начало которой положила «Диетическая революция доктора Аткинса» (1972 год);
- потеря веса ассоциируется не с ограничением количества углеводов, а с длительностью диеты и уменьшением общей калорийности пищи.





КРЕМЛЕВСКАЯ ДИЕТА

Like



Биохимическое обоснование

- ограничивается потребление углеводов;
- формируется кетоз, который инициируется низким уровнем инсулина;
- уровень инсулина низок при низком содержании глюкозы в крови;
- на фоне кетоза излишки липидов в клетках начинают постепенно проникать в кровь, и использоваться в качестве источника энергии;
- повышается продукция адреналина и гормона роста – природные антидепрессанты.



Таблица содержания углеводов и разрешённых продуктов

Продукт	Белки	Жиры	Углеводы	Чистые углеводы	Калории	
Мясо						
баранина	23	30	0	0	372	✓
вырезка свиная	20.6	3.5	0	0	120	✓
говядина нежирная	20	3	0	0	150	✓
желудки индейки	17	4.5	0	0	130	✓
индейка	25	9	0	0	185	✓
куриная голень	19	8.7	0	0	160	✓
куриная грудка	21	2.5	0	0	114	✓
куриные бедра	17	15	0	0	211	✓
куриные окорочка	21.3	11	0	0	185	✓
курица	18.6	10	0	0	210	✓
лопатка свиная	17	22	0	0	257	✓
сало свиное	6	71	0	0	720	✓
свиная грудинка	14.3	33.3	0	0	357	✓
свиная корейка	20.7	9	0	0	170	✓
свиная лопатка	17	18	0	0	236	✓
свинина	13	22	0	0	267	✓
свиное бедро	17	19	0	0	235	✓
свиной ошеек	16	23	0	0	267	✓
телятина	30	1	0	0		
хамон	37	19	0.1	0.1		



Пример меню на каждый день

- **Завтрак**. Любое блюдо из яиц, грибы, зеленое яблоко, чай или кофе. Творог, половина яблока, чай или кофе. Отварные яйца, сыр, чай или кофе.
- **Второй завтрак**. Салат из свежих овощей или порция творога. Салат из морепродуктов, овощей. Салат из овощей, заправить можно маслом.
- **Обед**. 300 г отварного мяса, салат на гарнир (например, из огурцов и помидоров), заправить можно растительным маслом. Салат из отварной курицы и зеленых листьев салата. Суп из овощей, отбивные из свинины.
- **Ужин**. 250 г рыбы, можно добавить немного специй. Овощной суп, отварная брокколи, сыр. Брокколи, цветная капуста, сыр, отварная индейка.



Диета Беверли Хиллз

- автором является врач-диетолог Джуди Мазель (книга под названием «Диета Беверли Хиллз», 1981 год);
- боролась со своим избыточным весом, когда она сломала ногу и лежала в больнице, то стала изучать литературу о питании;
- предположила, что организм не может усваивать некоторую пищу из-за их несовместимости друг с другом ее компонентов, что приводит к замедлению обмена веществ;
- принцип раздельного питания;
- диета не имеет научного обоснования.



Диета по группе крови

- основана на эволюционной гипотезе, то есть рекомендованы те продукты, которые применялись в то время, когда возникла та или иная группа крови;
- изначально у всех людей была только первая группа крови, а питались люди в основном мясом.;
- когда люди освоили земледелие они стали употреблять много растительной пищи, у земледельцев появилась вторая группа крови;
- питание при третьей группы крови связано с двумя важными понятиями - активной миграции населения и приручением домашних животных, именно третья группа крови стала употреблять в пищу молоко;
- четвертая группа крови означает конец периода миграции и смешении второй и третьей групп;
- диета не имеет научного обоснования.



Бристольская диета

- была рекомендована Bristol Cancer Help Center для комплексной реабилитации пациентов с онкологической патологией;
- большое количество зеленых продуктов, которые обладают мощным антиоксидантным эффектом;
- снижение массы тела происходит благодаря низкому гликемическому индексу.



Содержание диеты 1

- хлорофилл, повышающий сопротивляемость организма к опухолям и болезнетворным микроорганизмам: зелёный горошек, белокочанная капуста, листья одуванчика, хлорелла, сине-голубые водоросли, листья крапивы, зелёная горчица;
- овощи и фрукты красно-оранжевых, оранжевых и жёлтых цветов, в которых содержится в больших количествах каротиноиды – лютеин, ликопен, бета-каротин, обладающих противораковыми свойствами: помидоры, морковь, тыкву, кабачки, апельсины, мандарины, лимоны, грейпфруты и другие цитрусовые, абрикосы, персики.



Содержание диеты 2

- овощи и фрукты голубого, пурпурного и красного цвета - высокое содержание антоцианидов - антиоксидантов, нейтрализующих действия свободных радикалов: свекла, вишня, ежевика, черника, красные и пурпурные виды винограда, краснокочанная (синяя капуста);
- употребление в пищу брокколи, чеснока и ананасов способствует снижению риска появления N-нитроиндуцированного рака вследствие детоксицирующих и противоопухолевых свойств.



Содержание диеты 3

- крестоцветные овощах – белокочанная и цветная капуста, брюссельская капуста, брокколи, зелёная горчица, репа и редис – содержится индол, стимулирующий детоксицирующие свойства печени, связывает и выводит химические канцерогены;
- в гранатах, землянике, клубнике, малине, чернике и винограде содержится эллагиновая кислота, способствующая предупреждению канцерогенной оксидации в клеточных мембранах;
- зелёный чай - выводит токсины и свободные радикалы из организма, повышает иммунитет.



Ограничения диеты

- мясо и мясные продукты , жиры животного происхождения;
- морепродукты;
- молоко с высоким процентом жирности, сыры твёрдых, солёных и жирных видов;
- яичный белок; жареные продукты и блюда;
- сахар и все продукты, в которых он содержится, а также разнообразные кондитерские изделия – легкоусвояемые углеводы;
- консервированные продукты;
- солёные продукты;
- газированные и синтетические напитки.



Бристольская шкала формы стула

Тип	Описание
1	Отдельные твердые глыбки, подобные орехам (пассаж затруднен)
2	Имеющий форму колбаски, шероховатый
3	Подобно колбаске, но с трещинами на ее поверхности
4	Подобно колбаске или змее, гладкий и мягкий
5	Мягкие комочки с четкими гранями (пассаж легкий)
6	Мягкие комочки с рваными гранями, кашицеобразный стул
7	Водянистый, никаких твердых частей, полностью жидкий

Форма стула типа 1 и 2 идентифицируется как запор, типы 6 и 7 – как диарея.



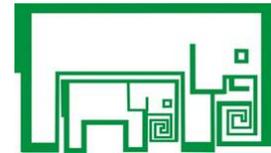
Диета на капустном супе

- низкокалорийная, но богатая клетчаткой диета;
- рассчитана на 7 дней, потеря массы тела составляет до 5 кг;
- суп можно есть в любых количествах и когда захочется, что позволяет не испытывать острое чувство голода;
- в рацион могут включаться и другие продукты - постное мясо, коричневый рис, овощи и фрукты;
- не рекомендуется, так как данная диета расходится с нормами правильного, здорового питания.



Детокс диета

- **разрешенные продукты:**
артишоки, бананы, брокколи, виноград, гранаты, злаки, морковь, морская капуста, ростки и побеги трав, свекла, сладкий красный перец, спаржа, цитрусовые, чернослив, яблоки;
- **запрещенные продукты:**
алкоголь, авокадо, арахис, грибы, кофеин, мучное (хлеб, пирожные, макароны и т.п.), соль, чечевица и продукты, их содержащие.



Детокс коктейли

- яблоки, свекла, шпинат - содержат клетчатку, которая стимулирует активность желудочно-кишечного тракта;
- апельсин, насыщенный витамином С, биофлавоноидами и клетчаткой – антиатерогенный эффект;
- виноград - благодаря входящему в состав ресвератролу снижает интенсивность хронического иммунного воспаления;
- мята - стимулирует процессы пищеварения, анксиолитик;
- Арбуз - содержит цитруллин и большое количество жидкости, способствует детоксикации.



От 3 до 10 дней: схема одного дня

- **Завтрак:**

- 1) детокс-коктейль, приготовленный из 1 стакана теплой воды, небольшого кусочка очищенного и натертого на мелкой терке корня имбиря, свежевыжатого из половины лимона сока.
- 2) смузи, измельчаются в блендере листья белокочанной капусты, зеленые яблоки, сельдерей, огурец, лимон, стакан воды, имбирный корень или шпинат, груши, сельдерей, петрушку, огурец и лимон.

- **Обед:**

- 1) суп - 4 стакана воды, 3 цукини, 2 томата, 3 сельдерея, 1 морковь, 3 зубчика чеснока, орегано, петрушка, черный молотый перец, 1 миска нашинкованной китайской капусты.
- 2) салат, приготовленный из шпината, куриного вареного мяса, китайской капусты, петрушки, репчатого лука, авокадо, огурца, моркови, миндаля и томата.

- **Ужин:** коктейль и смузи, приготовленные по примеру завтрака.



Ограничения

- не обеспечивает сбалансированного поступления нутриентов;
- не рекомендуется при болезнях желудочно-кишечного тракта, сахарном диабете, различных хронических заболеваниях, болезнях сердца;
- противопоказана беременным женщинам, кормящим грудью, пожилым людям.



Раздельное питание

- раздельное питание основано на представлениях о совместимости и несовместимости продуктов и вредности для здоровья употребления сочетаний некоторых продуктов;
- основоположниками действующих в настоящее время подходов к раздельному питанию можно считать У.Г. Хэя и Г. Шелтона;
- ограничения: не способствует формированию правильного стереотипа пищевого поведения.



Раздельное питание по Хэю

- углеводы нельзя употреблять вместе с белками и кислыми фруктами;
- Основа рациона - овощи, салаты и фрукты;
- от рафинированной пищи (например, сосиски и колбаса) надо вообще отказаться;
- между приемами разных видов пищи должен быть интервал 4-5 часов;
- «нейтральные продукты»: животные жиры, сливочное масло, сметана, сливки, жирный творог, жирные сорта сыра (жирностью более 45%), сухофрукты, зелень, свежие овощи и фрукты - они совместимы и с продуктами, богатыми белками, и с продуктами, богатыми углеводами.



Пример дневного рациона

- завтрак: фрукты, фруктовый салат, сыр, сметана, бутерброд из хлеба с отрубями со сливочным маслом или сыром, творог;
- обед: из продуктов, богатых белками, традиционные мясные или рыбные блюда без картофеля или макарон, их надо дополнить большой порцией салата, овощами, фруктами. Из первых блюд – овощной суп или овощной бульон, на десерт – несладкие фрукты.
- ужин надо готовить из продуктов, богатых углеводами, так как они быстро усваиваются организмом (картофельная или морковная запеканка, макароны с сыром, сладкие фрукты и пр.).



Раздельное питание по Шелтону 1

- хлеб, картофель, горох, бобы, бананы, финики и другие углеводные продукты нельзя есть с лимоном, апельсином, грейпфрутом, ананасом, клюквой, помидорами и прочими кислыми фруктами;
- не рекомендуется употребление концентрированного белка и концентрированного углевода в один прием пищи. Это означает не есть орехи, мясо, яйца, сыр и другую белковую пищу вместе с хлебом, злаками, пирожными, сладкими фруктами.
- нельзя употреблять два концентрированных белка в один прием пищи.



Раздельное питание по Шелтону 2

- нельзя сочетать жиры с белками. Сливки, сливочное масло, сметану, растительное масло не следует есть с мясом, яйцами, сыром, орехами другими белками;
- не рекомендуется сочетать кислые фрукты с белками. Апельсины, лимоны, помидоры, ананасы, вишню, кислую сливу, кислые яблоки нельзя сочетать с мясом, орехами, яйцами.
- не сочетаются крахмалы и сахар в один прием пищи;
- дыня ни с чем не сочетается;
- молоко принимается отдельно.



Диета Герсона

- специальная диета и режим; каждый час - овощные соки (холодной выжимки), 1-2 раза в день - сок из свежей телячьей печени (либо препараты печени); раз в несколько часов - кофейные клизмы; медикаменты: препараты йода, калия, экстракт щитовидной железы, витамин В3, пчелиные продукты;
- научно не обоснована.



Гликемическая диета: принцип

- составление диеты с учетом гликемической нагрузки;
- продукты с высоким гликемическим индексом после употребления быстро расщепляются, увеличивается содержание глюкозы;
- продукты с низким гликемическим индексом вызывают медленное увеличение гликемии, что позволяет сохранить чувство сытости;
- низкокалорийные арбуз и пастернак - продукты с высоким гликемическим индексом, в то время как шоколадный торт обладает меньшим показателем.



Гликемическая диета: содержание

- около 40% калорий необходимо получать из нерафинированных, сложных углеводов - круп и хлебных изделий из цельного зерна, фруктов;
- около 30% калорий должно поступать из постного белка (рыба, курица, индейка, иногда говядина и свинина), включая вегетарианские варианты (соевый белок, тофу, чечевица, фасоль);
- источником не менее 30% калорий должны быть ненасыщенные жиры, которые содержатся в орехах, жирной рыбе, авокадо и оливковом масле.



Макробиотическая диета

- основана на положениях Восточной философии, которая придерживается идеи равновесия энергии «Инь» и «Янь» между физической и умственной деятельностью, внешней и внутренней средой организма;
- рекомендует употреблять продукты с высоким содержанием клетчатки;
- продукты диеты содержат минимум жиров и большое количество фитоэстрогенов;
- может привести к дефициту микроэлементов (железо, кальций, магний) и витаминов;
- научно не обоснована.





Растительная (вегетарианская) диета

- употребление свежих продуктов в натуральном виде, без термической обработки;
- допустимо тушить или отваривать свежие продукты;
- мясо полностью не исключается, рекомендуется отварная курятина;
- исключаются сладости, десерты, торты;
- допускаются яйца, молочные продукты и нежирная рыба;
- 70% рациона должна составлять пища растительного происхождения.



Безсахарная диета

- включает продукты, которые не содержат ни простых, ни сложных сахаров - мука, белый сахар, и очищенные зерновые продукты;
- исключаются все сладости;
- запрещаются покупные соусы, кетчупы и майонезы;
- исключаются газированные напитки, фруктовые нектары, можно натуральные соки;
- нельзя батончики, мюсли и аналогичные продукты, которые содержат много сахара.



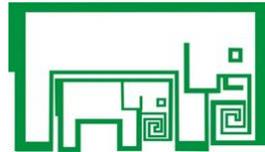
Меню на один день

- **завтрак:** любая каша с добавлением ягод или фруктов; низкокалорийный пирог или запеканка; морсы, компоты, кофе или зеленый чай;
- **второй завтрак:** любой фрукт или отварное яйцо;
- **обед:** мясо, отварное куриное, рыба, на гарнир - отварной картофель, гречку, рис, салат из капусты, помидор и огурцов;
- **полдник:** фрукты или творог;
- **ужин:** не позднее, чем за 3 часа до сна, рекомендуются фрукты, салаты, отварная рыба, кисломолочные напитки.



Зональная диета

- существует «благоприятная зона», при вхождении в которую начинается снижение массы тела, на этой «территории» не происходит инсулиновых скачков, а все поступающие микронутриенты (белки, жиры и углеводы) не складываются в жировом депо;
- из рациона полностью исключаются сахаросодержащие и рафинированные продукты (десерты, хлеб, белый рис, макароны), база рациона – белки животного происхождения, фрукты и овощи;
- 30% калорийности обеспечивают белки, столько же – жиры и порядка 40% – углеводы;
- рацион – дробный, не менее 5 приемов пищи;
- суточная калорийность – не более 1500 ккал.



Примерное меню зональной диеты

- **завтрак:** омлет из белков, приготовленный на растительном масле, ломтик хлеба, зеленый чай с горстью изюма;
- **второй завтрак:** творог, оливки, груша;
- **обед:** рыба, заправленная лимонным соком и оливковым маслом, цельнозерновая булочка с травами;
- **полдник:** йогурт с кусочками свежих фруктов;
- **ужин:** запеченное с травами филе рыбы, отварная брокколи, кусочек сыра;
- **перед сном:** йогурт, грецкие орехи, свежие ягоды.



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



ОГРАНИЧЕНИЕ

Жиров

сливочного масла, сала, жирного мяса и птицы, жирных молочных продуктов

Сладостей,

в том числе сладких газированных напитков

Поваренной соли

(менее 5 грамм в сутки): не досаливайте готовую пищу, избегайте соленых продуктов

Алкоголя

потребление в сутки не более 50 мл крепких напитков для мужчин и 25 мл для женщин



Питание должно соответствовать принципу энергетического равновесия: если человек потребляет больше калорий, чем расходует, развивается ожирение

Питание должно быть разнообразным, умеренным и сбалансированным (55-60% углеводы, 10-15% — белки и 15-30% — жиры)

Важна не диета, а ежедневный выбор в пользу продуктов и принципов здорового питания

РЕКОМЕНДУЮТСЯ

Ежедневно зерновые продукты: хлеб из муки грубого помола, овсянка, гречка, рис, пшено, макароны

500 грамм и более овощей, фруктов и ягод в день

Рыба, особенно жирная, 2-3 раза в неделю

Фасоль, чечевица, горох, грибы, соевые продукты, орехи

Нежирное мясо и птица, нежирные молочные продукты

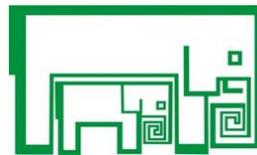
Растительные масла для заправки салатов и приготовления пищи

Жидкости (не сладкие) не менее 1,5 литров в день

Запекание и отваривание продуктов, вместо жарения

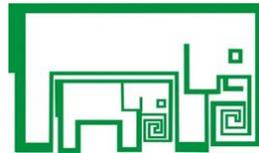


МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ
ФГБУ ГИИЦ Профилактической медицины
Минздрава России, Москва

**Адекватные расход и поступление
энергии = нормальная масса тела**



Психологическая поддержка при снижении массы тела 1



Психологическая поддержка при снижении массы тела 2



БАДы В ТЕРАПИИ ОЖИРЕНИЯ

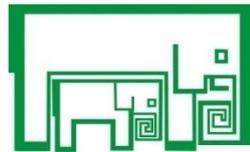




Классификация геропротекторов непептидной природы

Мезотели трех генераций:

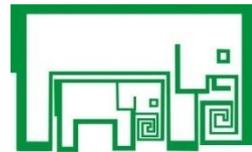
- **Мезотель** на основе холина, коллоидного серебра, а также экстрактов готу кола и дерезы;
- **Мезотель бьюти**, состав которого обогащен цинком, селеном;
- **Мезотель нео**, который включает в себя помимо вышеперечисленных компонентов ресвератрол.



Механизм действия непептидных биорегуляторов

ХОЛИН: восстанавливает дефицит ацетилхолина, улучшает работу нервной системы и обмен веществ, обладает антитоксичным эффектом, повышает антиоксидантный статус, повышает устойчивость к стрессу, клинически улучшает текстуру, влажность, упругость и цвет кожи, способствует разглаживанию мелких морщин.

КОЛЛОИДНОЕ СЕРЕБРО: оказывает противовирусное и противомикробное действие, повышает антиоксидантный статус, повышает иммунный статус.



Механизм действия непептидных биорегуляторов

ЦИНК: улучшает иммунный статус, стимулирует регенерацию, повышает антиоксидантный статус.

СЕЛЕН: улучшает иммунный статус, улучшает сердечно-сосудистую деятельность.

РЕСВЕРАТРОЛ: препятствует развитию атеросклероза, нормализует жировой обмен, повышает антиоксидантный статус.

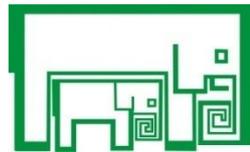


Схема приема

Мезотели питьевые назначаются взрослым и детям старше 14 лет по 1 чайной ложке (5,2 г) 1-2 раза в день во время еды.

Продолжительность приема 1 месяц.

При необходимости прием можно повторить.



Диетические препараты

- REVIFORM: заменитель одного из приемов пищи при минимуме калорий – REVIFORM COCKTAIL, адсорбент токсинов и холестерина – REVIFORM ADSORB, препарат с антиадипозной активностью REVIFORM SHAPE;
- программа тщательно проработана и рассчитана на совместное применение всех препаратов линии REVIFORM (коктейль вместо обеда или ужина, адсорбент перед каждым полноценным приемом пищи, антиадипозное средство за 1-1,5 часа до занятий фитнесом).



МЕДИКАМЕНТОЗНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ОЖИРЕНИЯ



Препараты для лечения ожирения

- 1). Препараты центрального действия, которые снижают чувство аппетита.
- 2). Препараты периферического действия, которые снижают всасывание.
- 3). Препараты, повышающие расходование энергии организмом.



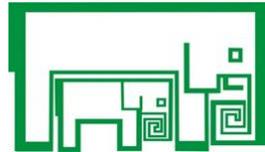
Орлистат 1

- ингибитор липаз, ингибирует желудочную и панкреатическую липазы, способствуя нарушению расщепления пищевых жиров и уменьшению их всасывание;
- при систематическом применении указанный эффект приводит к уменьшению массы тела у больных с ожирением;
- практически не всасывается из желудочно-кишечного тракта, практически не оказывает резорбтивного действия.



Орлистат 2

- показание: терапия ожирения в сочетании с диетой умеренной калорийности;
- принимают внутрь по 120 мг во время каждого основного приема пищи или в течение часа после еды, обычно не более 3 раз в сутки;
- если пища содержит мало жиров, прием орлистата пропускают.



Флуоксетин 1

- селективный ингибитор обратного захвата серотонина, не является прямым антиобезивным препаратом;
- показания: депрессия, хронические тревожные состояния, страх, предменструальная дисфория (сильные изменения настроения в последние дни менструального цикла), эффективен при навязчивых состояниях;
- существенно снижает аппетит и используется для лечения нервной булимии - резкое усиление аппетита и переедание при неврозах.



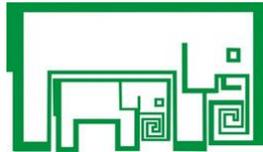
Флуоксетин 2

- при депрессии начальная доза составляет 20 мг 1 раз в сутки в первой половине дня, независимо от приема пищи, при необходимости доза может быть увеличена до 40 – 60 мг/сут, разделенных на 2-3 приема, максимальная суточная доза составляет 80 мг;
- при булимическом неврозе и для пожилых пациентов препарат применяется в суточной дозе 60 мг, разделенных на 2-3 приема;
- возможна прогрессирующая потеря массы тела за счет резкого снижения аппетита.



Фентермин 1

- симпатомиметический амин, который используется в качестве анорексигенного средства, оказывает стимулирующее действие на центральную нервную систему, повышает артериальное давление;
- показан при ожирении в комплексной терапии;
- по 1 капсуле (30 мг), через 2 часа после завтрака.



Фентермин 2

- вызывает привыкание;
- могут развиваться расстройства сна, тремор, нервозность, повышенная возбудимость, головокружение, эйфория, дисфория, психотические эпизоды. На фоне приема не рекомендуется вождение автотранспорта;
- повышение артериального давления, тахикардия;
- сухость, неприятный вкус во рту, диарея, запор;
- импотенция, изменение либидо.



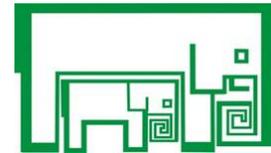
Бупропион

- антидепрессант, для лечения зависимости от никотина;
- селективный ингибитор обратного захвата норадреналина и дофамина;
- применяют для лечения депрессий различной степени тяжести в составе комплексной терапии; при никотиновой зависимости; при ожирении и сексуальной дисфункцией при депрессии;
- 150 мг/сутки утром, продолжительность терапии – более 1 года.



Лираглутид (Saxenda)

- группа инкретинов;
- взрослые пациенты, которые достигают, по меньшей мере 5% потери веса после 16 недель терапии лираглутидом в суточной дозе 3 мг, имеют заметно больше шансов на потерю веса более чем на 10% в течение 1 года, чем те, которые начинают с меньшего снижения веса;
- тем пациентам, которые не смогли за 16 недель сбросить 5 % веса, рекомендуется прекратить приём лираглутида.



ФАРМАКОТЕРАПИЯ ОСЛОЖНЕНИЙ ОЖИРЕНИЯ: САХАРНЫЙ ДИАБЕТ II ТИПА



Метформин

- сахарный диабет типа II без склонности к кетоацидозу (особенно у больных, страдающих ожирением) при неэффективности диетотерапии;
- в комбинации с инсулином - при сахарном диабете типа II, особенно при выраженной степени ожирения, сопровождающейся вторичной резистентностью к инсулину;
- начальная доза составляет 500-1000 мг/сут. (1-2 таблетки), через 10-15 дней возможно дальнейшее постепенное увеличение дозы в зависимости от уровня глюкозы крови, поддерживающая доза - 1500-2000 мг/сут. (3-4 таблеток).



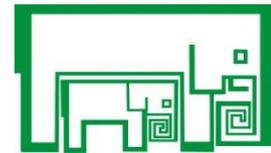
Метформин: новости

- снижает заболеваемость раком поджелудочной железы на 62 %, при этом у получавших инсулин или препараты сульфонилмочевины заболеваемость повышалась в 5 раз;
- при сочетании с модификацией образа жизни в большей степени способствует снижению массы тела.



Национальный институт изучения проблем старения (США)

- продолжительность жизни мышей, получавших метформин в низкой дозировке увеличилась на 5%;
- начало возрастных заболеваний было отсрочено;
- обычные дозы были токсичными и сокращали продолжительность жизни.



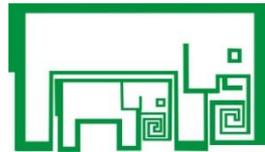
Побочные эффекты

- гипогликемия;
- лактатацидоз – снижается метаболизация лактата печенью за счет ингибирования печёночного глюконеогенеза;
- желудочно-кишечные расстройства;
- риск повышается в возрасте старше 60 лет;
- в целом частота побочных эффектов невелика.



Применение в антивозрастной медицине

- официальных рекомендаций для широкого использования нет;
- назначается терапевтом или эндокринологом, косметолог может направить на консультацию при подозрении на сахарный диабет II типа;
- увеличивает продолжительность жизни и внешний вид у пациентов с метаболическим синдромом.



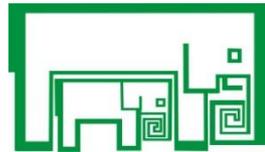
Инкретины 1

- класс гормонов, которые являются стимуляторами секреции инсулина: глюкозозависимый инсулиотропный полипептид (ГИП) и энтероглюкагон или глюкагоноподобный пептид1 (ГПП1);
- вырабатываются в кишечнике в ответ на прием пищи, до 70% секреции инсулина после приема пищи у здоровых людей обусловлено именно эффектом инкретинов, при сахарным диабетом II типа этот эффект значительно снижен;



Инкретины 2

- обладают высоким лечебным потенциалом за счет глюкозозависимой стимуляции секреции инсулина и ингибирования секреции глюкагона;
- ГПП1 способен тормозить процесс апоптоза бета-клеток поджелудочной железы и усиливать процесс их регенерации, что дает перспективу ингибирования прогрессирующего снижения массы функционирующих бета-клеток при развитии дефицита секреции инсулина при сахарном диабете II типа.



Эксенатид 1

- эффекты: глюкозозависимый гипогликемический; замедление эвакуации пищи из желудка; снижение аппетита; снижение эффектов глюкагона; снижение тяжести последствий гипергликемии после приема пищи;
- показания: сахарный диабет II типа - в качестве монотерапии в дополнение к диете и физической нагрузке для достижения адекватного гликемического контроля, в качестве дополнительной терапии к метформину, производному сульфонилмочевины, тиазолидиндиону, комбинации метформина и производного сульфонилмочевины, или метформина и тиазолидиндиона в случае отсутствия адекватного гликемического контроля.



Эксенатид 2

- вводят подкожно в область бедра, живота или предплечья;
- начальная доза составляет 5 мкг, которую вводят 2 раза в сутки в любой момент в течение 60-минутного периода перед утренним и вечерним приемом пищи;
- не следует вводить препарат после приема пищи;
- через 1 месяц после начала лечения дозу препарата можно увеличить до 10 мкг 2 раза в сутки.



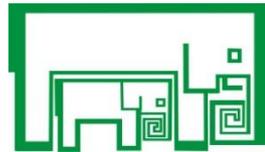
Дапаглифлозин

- показания: сахарный диабет II типа в дополнение к физическим упражнениям и диете для улучшения гликемического контроля в качестве монотерапии; стартового комбинированного лечения с метформином; добавление к лечению метформином, производными сульфонилмочевины, ингибиторами дипептидилпептидазы 4, тиазолидиндионами, инсулином при отсутствии адекватного гликемического контроля на данном лечении;
- применение: 10 мг один раз в сутки



Ведение других осложнений

- артериальная гипертензия: снижение повышенного артериального давления;
- дислипидемия: снижение уровня общего холестерина, липопротеинов низкой плотности и триглицеридов, повышение содержания липопротеинов высокой плотности.

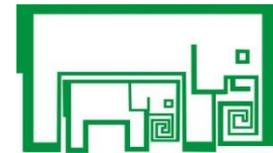


БАРИАТРИЧЕСКАЯ ХИРУРГИЯ



Показания

- ИМТ 40 или выше; ИМТ 35 или выше в сочетании с сопутствующими заболеваниями;
- выраженное апноэ во сне, кардиомиопатия, связанная с ожирением;
- тяжелое поражение суставов;
- неэффективность медикаментозного контроля веса;
- отсутствие медицинских или психологических противопоказаний;
- отсутствие риска, или приемлемый риск для проведения хирургического лечения.



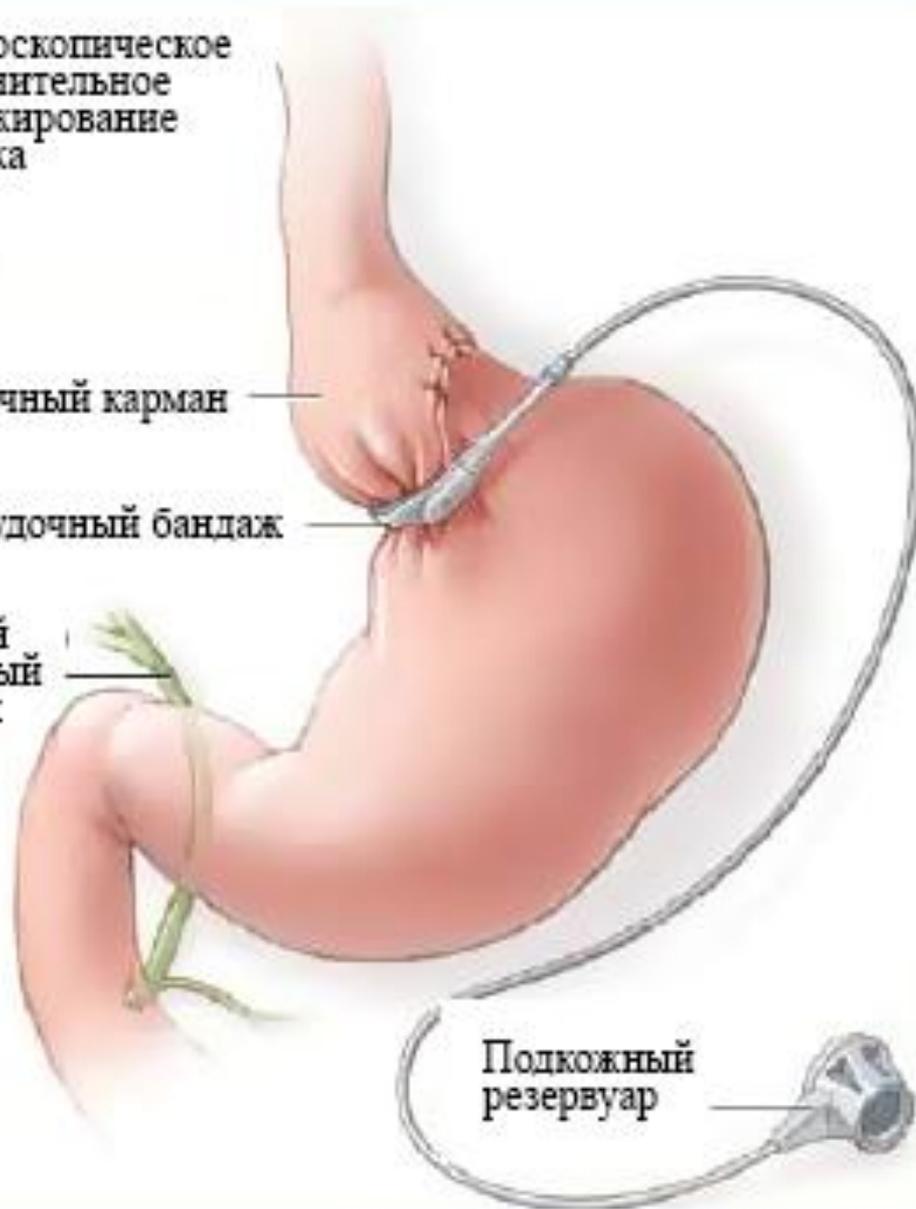
Лапароскопическое
дополнительное
бандажирование
желудка

Желудочный карман

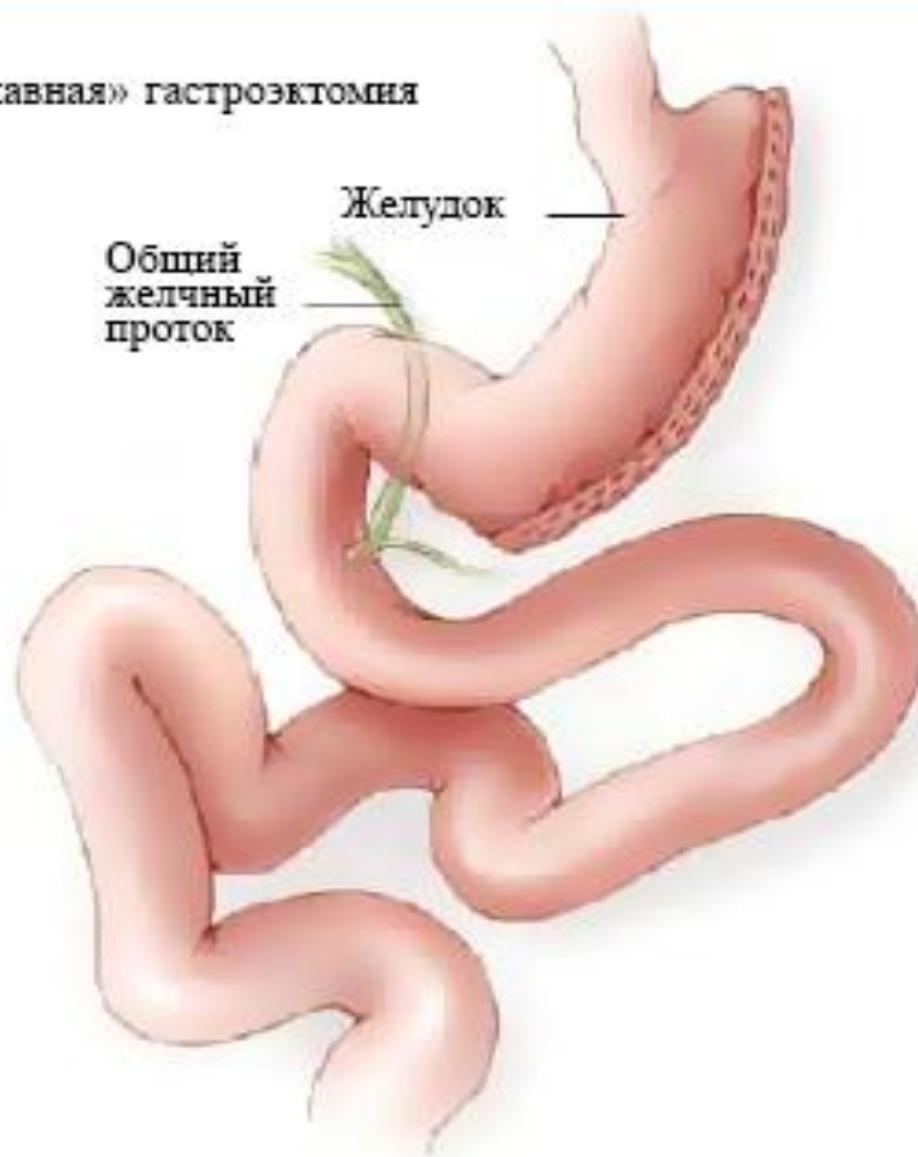
Желудочный бандаж

Общий
желчный
проток

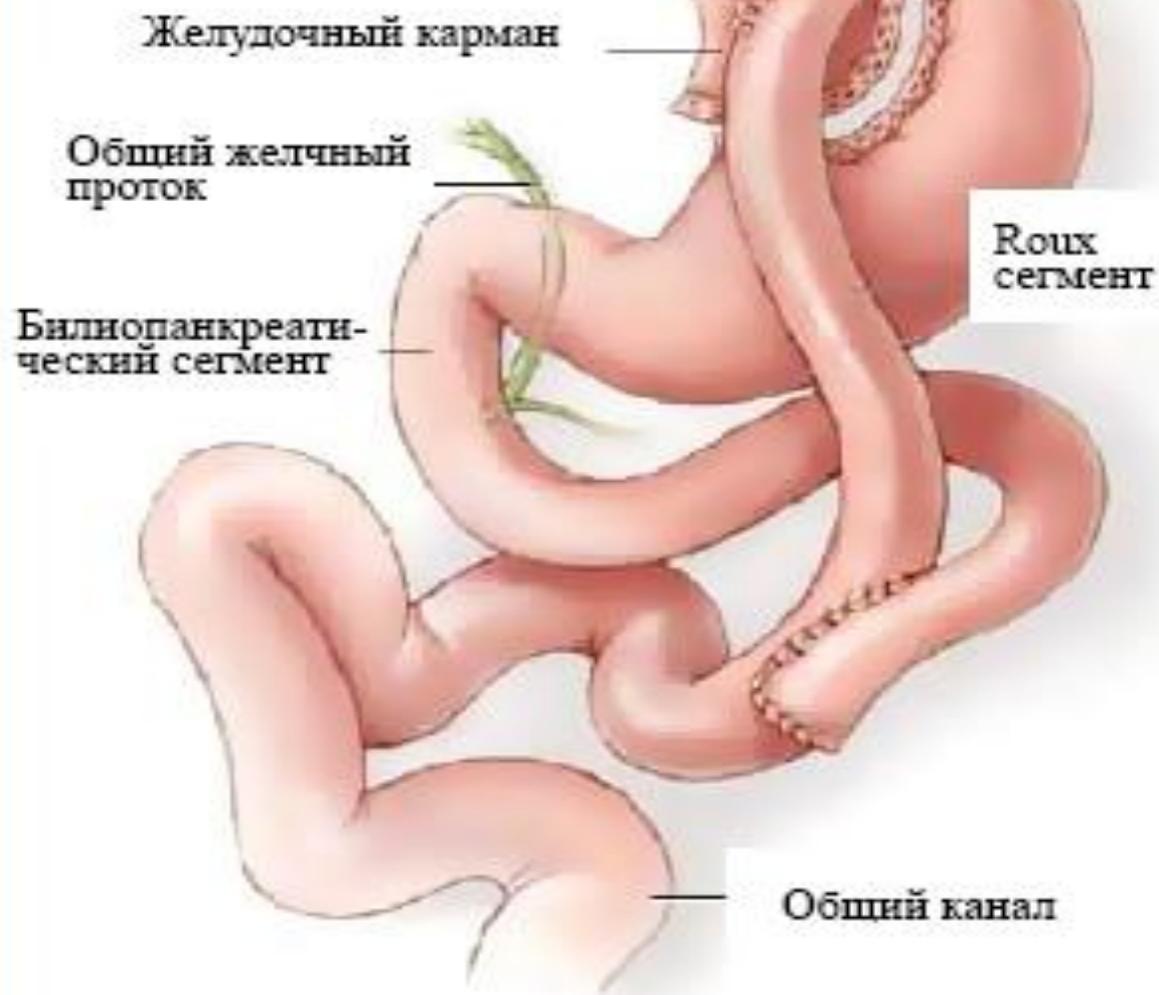
Подкожный
резервуар



«Рукавная» гастрэктомия



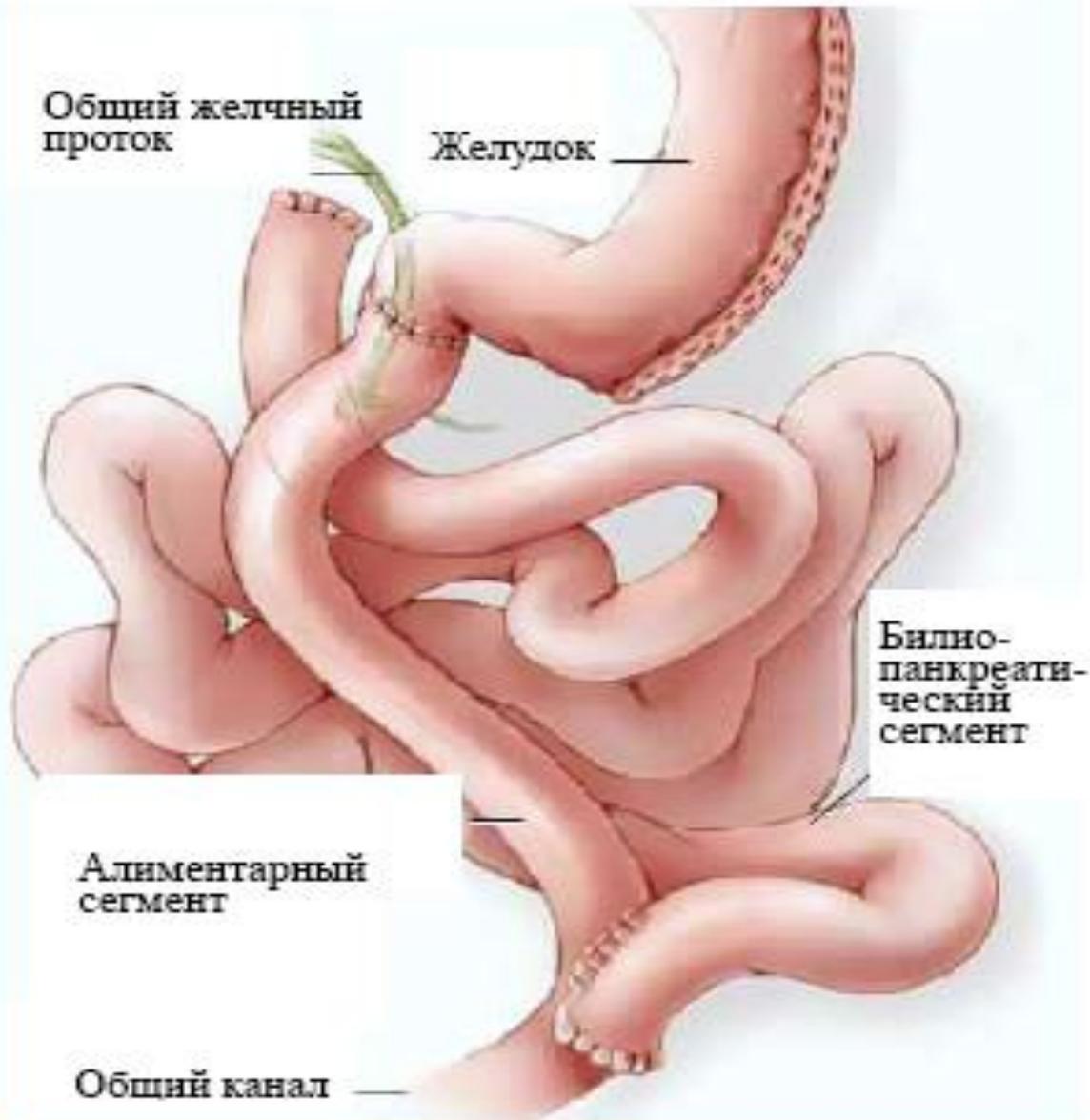
Желудочный анастомоз Roux-en-Y



Билиопанкреатический отвод
с дуоденальным переключением

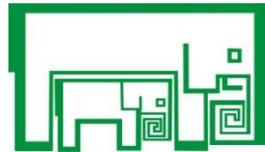
Общий желчный проток

Желудок



Прогностические факторы поддержания веса

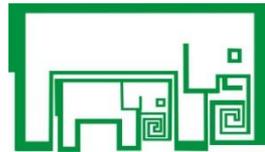
- потребление пищи с низким содержанием жиров, богатой клетчаткой и белками;
- частый контроль за весом тела и потреблением пищи;
- высокий уровень физической активности;
- длительный контакт между пациентом и врачом;
- снижение веса более чем на 2 кг за 4 недели;
- частое/регулярное посещение занятий по программе снижения веса;
- уверенность пациента в том, что вес тела можно контролировать.



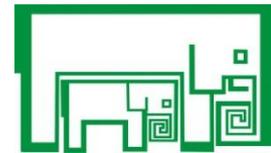
Мария Каллас



Алла Пугачева



Уинстон Черчилль



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

