

ПАМЯТКА для пациенток с избыточной массой тела

SMART

МАТЕРИНСТВО

Информация для продвинутых
родителей

 МАРС

StatusPraesens
profimedia

Умным родителям — умных и здоровых детей!

SMART-материнство – информационный проект Ассоциации МАРС для тех, кто готов подойти к деторождению с умом. Для тех, кому важны ответы на вопросы «Почему?», «Зачем?», «Как правильно?».

Здоровый ребёнок – прекрасная цель, требующая при этом вложений интеллекта, души и физических усилий. Давайте всё делать правильно! Врачи уже знают, как, – теперь ваша очередь!.. Счастливого SMART-материнства!

1. Чем опасно ожирение для будущей беременности и плода?

Избыточная масса тела – это, безусловно, не только эстетические проблемы. На фоне избыточной массы тела и ожирения (особенно абдоминального, когда жир накапливается в районе живота) и метаболических нарушений часто развиваются ановуляция (в цикле не происходит овуляции) и **бесплодие**.

Иногда снижение массы тела – прекрасный метод преодоления бесплодия!

Опасно ожирение и для будущей беременности. Своевременно корректируя массу тела и устраняя обменные нарушения, можно снизить риск:

- преждевременных родов;
- сахарного диабета, возникающего исключительно у беременных из-за перегрузки системы углеводного обмена (так называемого гестационного сахарного диабета);
- замершей беременности и самопроизвольного аборта (выкидыша);
- тромбозов;
- преэклампсии и эклампсии (смертельно опасного повышения артериального давления с судорогами и инсультом);

Вывод прост: массу тела лучше снизить до зачатия! И сделать это несколько легче, чем принято считать. Важно следовать несложным рекомендациям специалистов.

- макросомии (слишком большой массы плода);
- врождённых пороков развития;
- задержки роста плода;
- родовых травм;
- асфиксии и перинатальной гибели плода/ребёнка.

2. Как определить нормальную массу тела?

Наличие избыточной массы тела и ожирения определяют по индексу массы тела (ИМТ). Для его расчёта измерьте сначала свой рост и вес. Затем показатель роста, выраженный в метрах (например, 165 см = 1,65 м), умножьте сам на себя. После этого вес тела (в кг) нужно разделить на полученный показатель.

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{масса тела (кг)}}{\text{рост (м)} \times \text{рост (м)}}$$

Нормальной массу тела считают при ИМТ от 18,5 до 25 кг/м². При ИМТ от 25 до 30 кг/м² применяют термин «избыточная масса тела», а вот про «ожирение» говорят при ИМТ 30 кг/м² и выше (см. табл.).

Таблица. Классификация массы тела по ИМТ

Масса тела	ИМТ, кг/м ²	Риск сопутствующих заболеваний
Дефицит массы тела	Менее 18,5	Низкий (повышен риск других заболеваний)
Нормальная масса тела	18,5–24,9	Обычный
Избыточная масса тела	25–29,9	Повышенный
Ожирение I степени	30–34,9	Высокий
Ожирение II степени	35–39,9	Очень высокий
Ожирение III степени	40 и более	Чрезвычайно высокий

3. О чём говорит окружность талии и как её измерить?

Ожирение бывает разным. Иногда кажется, что ожирения нет – прекрасная талия и немного «полноватые» бёдра. Однако не всё так просто!

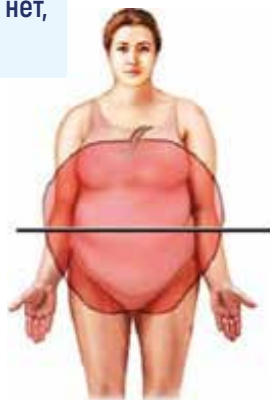
- Ожирение по женскому типу (гиноидное, тип «груша») характеризуется преимущественным отложением жировой ткани в области бёдер.
- Ожирение по мужскому типу (андроидное, абдоминальное, тип «яблоко») – преимущественное отложение жировой ткани в области живота и верхнего плечевого пояса.

Чтобы определить тип распределения жировой ткани, надо измерить **окружность талии** (ОТ) и **бёдер** (ОБ).

Кажется, что ожирения нет,
а это неправильно.



Гиноидное (ягодично-бедренное)



Андроидное (абдоминальное, висцеральное)

линия талии

Измерение ОТ выполняют следующим образом.

- Нащупайте гребни подвздошных костей (выступающие спереди косточки тазовых костей чуть ниже талии) и определите их наиболее высокую часть.
- Проведите измерительную ленту горизонтально на уровне подвздошных костей вокруг живота.
- Убедитесь, что лента не сдавливает кожу.
- Измерьте ОТ в конце выдоха.

ОБ измеряют по самой выступающей части ягодиц, проводя сантиметровую ленту параллельно полу. **ОТ 80 см и более** у женщин европеоидной расы и **соотношение ОТ/ОБ, равное 0,85, и более**, характерно для **абдоминального типа** ожирения.

4. Состояние кожных покровов

Если вы выявили у себя ожирение (и особенно его абдоминальный тип), внимательно осмотрите **кожные покровы**. Если вы обнаружили растяжки, участки потемнения кожи в области складок и сгибов, например, шеи (вид «немытой кожи»), врач назначит вам углублённое обследование.



Чёрный акантоз (acanthosis nigricans)



Стрии (растяжки) на животе и бёдрах

5. Как готовиться к беременности?

Залог успешного снижения массы тела – **терапевтическая модификация образа жизни**. Она включает несколько мероприятий.

1. Снижение калорийности рациона.
2. Соблюдение питьевого режима.
3. Увеличение физической нагрузки.

Калорийность рациона. Для соблюдения сбалансированной скорости похудения определите **суточную калорийность**, которая нужна именно вам. Её подсчитывают по формуле:

18–30 лет: $(0,0621 \times \text{масса тела [кг]} + 2,0357) \times 240 = X \text{ ккал}$;

30–60 лет: $(0,0342 \times \text{масса тела [кг]} + 3,5377) \times 240 = X \text{ ккал}$.

От полученного числа (X) отнимите 20%. Помните, что суточная калорийность не должна быть меньше 1200 ккал.



Лайфхак! Отличный метод учёта килокалорий – использование приложений для смартфонов. Например, приложение Lifesum (доступно в GooglePlay и AppStore) легко выдаст вам перечень всех продуктов и даже блюд и, после того как введёте массу съеденного продукта, автоматически посчитает вам калорийность завтрака, обеда или ужина.

Вас ждёт много удивительного!.. Например, возражения типа «я ничего не ем, но всё равно не худею» легко снимаются после того, как вы посмотрите на калорийность «трёх орешков»: 50 г фундука (маленькая горсточка!) обеспечат вам треть вашей дневной калорийности – почти 400 ккал. Если добавить ещё 500 мл апельсинового сока (190 ккал), то получим половину дневного рациона. А когда вы съедите половинку (!) шоколадки (550 ккал), то вся суточная потребность в калориях будет закрыта, хотя витаминов и белков вы явно недополучите. Гораздо правильнее съесть 100 г мяса и 300 г салата (около 250 ккал) – так что считайте на здоровье!

Кстати, то же приложение позволит вам вести дневник снижения массы тела (как же здорово видеть день за днём «минус 100 г», «минус 200 г» и т.д.) и отслеживать количество стаканов выпитой воды.

Таблица 2. Варианты рационов питания для подсчёта калорийности

Рацион с избытком калорий	Рацион с нормальной калорийностью
Завтрак	
<ul style="list-style-type: none"> ● Рисовая каша на миндальном молоке с манго, 250 г – 495 ккал ● Кофе со сливками, 100 мл – 128 ккал 	<ul style="list-style-type: none"> ● Геркулес на коровьем молоке 3,5%, 250г – 250 ккал ● Яйца куриные, 56 г – 86 ккал ● Чай зелёный с лимоном, 100мл – 10 ккал
Перекус №1	
<ul style="list-style-type: none"> ● Банановое пюре с шоколадной крошкой, 125 г – 250 ккал 	<ul style="list-style-type: none"> ● Салат (морковь, яблоки), 150 г – 35 ккал
Обед	
<ul style="list-style-type: none"> ● Салат айсберг, 200 г – 32 ккал ● Дорада на гриле, 250 г – 703 ккал ● Картофель запечённый, 150 г – 212 ккал ● Апельсиновый сок, 300 мл – 114 ккал 	<ul style="list-style-type: none"> ● Суп с тунцом и рисом, 300 г – 145 ккал ● Хлеб бородинский, 25 г – 50 ккал ● Сыр «Маасдам», 30 г – 96 ккал ● Гречка с тушёной, 200 г – 176 ккал
Перекус №2	
<ul style="list-style-type: none"> ● Хлебцы, 21 г – 75 ккал ● Авокадо, 27 г – 182 ккал 	<ul style="list-style-type: none"> ● Груша и творог 5%, 50 г – 60 ккал
Ужин	
<ul style="list-style-type: none"> ● Овсяное молоко, 250 мл – 120 ккал ● Батончик мюсли, 30 г – 150 ккал 	<ul style="list-style-type: none"> ● Курица с тушёными овощами (фасоль зелёная, брокколи, морковь, зелёный горошек), 300 г – 250 ккал ● Салат (кукуруза, огурцы, яйца, крабовые палочки, сметана 15%), 124 г – 153 ккал
Калорийность за день	
2461 ккал	1311 ккал

Питьевой режим. Соблюдайте питьевой режим, не забывайте пить достаточное количество чистой воды (не чай! не соки! не морсы! обычная вода!) из расчёта 30 мл на 1 кг массы тела. Для того чтобы жир сжигался и продукты его сжигания потом выводились, обмену веществ необходимо «пространство» – и вода внутри организма как раз выполняет эту функцию. Снижение массы тела без воды не идёт! Запомните это правило.

Физическая нагрузка. Согласно рекомендациям Российского общества кардиологов, для профилактики ожирения пациенткам следует предусматривать минимум 150 мин (2 ч 30 мин) в неделю аэробной физической активности умеренной интенсивности или 75 мин (1 ч 15 мин) в неделю – высокой.

При уже выявленном ожирении и избыточной массе тела физической активности нужно немного больше – 225–300 и 150 мин соответственно, что по энергозатратам составляет в среднем 1800–2500 ккал в неделю. Важно понимать, что умеренной называют физическую нагрузку, которую можно без труда выдержать в течение 1 ч, а интенсивная физическая нагрузка уже через 30 мин вызывает признаки усталости.



Лайфхак! Для максимальной эффективности физические нагрузки следует начинать с малого и постепенно наращивать. Например, стартовать можно с пеших прогулок быстрым шагом (желательно в парках или в лесу) в течение 30 мин в день трижды в неделю, в дальнейшем увеличивая нагрузки до 45 мин ежедневно. 10 000 шагов в день – тоже неплохая рекомендация; тут уж что кому подойдет.

Меньше получаем – больше тратим! Секрет простой. В Бухенвальде худели все...



Лайфхак! Консультация психолога и групповые психотерапевтические занятия помогут вам добиваться намеченных целей.

Фармакотерапия может усилить эффект от модификации образа жизни, но никогда не заменит его!

Фармакотерапия. Если это всё, честно выполняемое, не приносит результата, врач может назначить вам **фармакотерапию**. Помните, любые лекарственные средства применяют только после консультации со специалистом. И ещё одно: если бы существовала «волшебная таблетка» от ожирения, то худели бы все!

6. Нужно ли принимать какие-либо специальные витамины при планировании беременности пациенткам с ожирением?

При ожирении повышены вероятность осложнений беременности и риск для плода, поэтому вам необходима **расширенная подготовка к зачатию**. Помимо мероприятий по снижению массы тела, целесообразна дотация витаминов.

- При ожирении и избыточной массе тела рекомендовано принимать фолаты **в увеличенной дозе** – 4000–5000 мкг/сут – на протяжении 1 мес до зачатия. Увеличенная доза фолиевой кислоты нужна для преодоления дефектов метаболизма фолатов в связи с большой активностью жировой ткани (в крови накапливается гомоцистеин). Если фолатов мало, то у плода повышен риск серьёзных пороков, которые называют дефектами нервной трубки (от небольших незаращений дужек позвонков до грыж мозга или даже его полного отсутствия).
- Поскольку при ожирении витамин D депонируется в клетках жировой ткани, а нарушенная чувствительность к инсулину усугубляет недостаток витамина D, вам нужны повышенные дозы этого незаменимого вещества – 6000–10 000 МЕ/сут. Принимать нужно витамин D₃ (де-три) с международным названием «колекальциферол».

