



УКРОЩЕНИЕ АППЕТИТА

УНИКАЛЬНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ В КЛИНИКЕ НИИ ПИТАНИЯ РАМН ТВОРЯТ ЧУДЕСА

8 июля Клиника НИИ питания Российской академии медицинских наук начинает интереснейшее исследование. Группе жительниц Москвы и Подмосковья предложат принять участие в уникальной программе снижения веса с использованием новых диетических продуктов. Почти месяц они будут жить в комфортабельных палатах Клиники, питаться под наблюдением врачей по последнему слову науки. И все это бесплатно!

Хотите стать стройнее?

Когда я попросил зам. директора НИИ питания по научной и лечебной работе — руководителя Клиники, член-корреспондента РАМН, профессора **Бориса КАГАНОВА**



поподробнее рассказать об этой акции, ответил он весьма неожиданно:

— А вы побывайте в нашей Клинике лечебного питания, пройдите все тесты — тогда расскажем обо всем со знанием дела.

...Первое обследование, которое проходит любой поступивший в Клинику человек, называется «оценка состава тела» и напоминает снятие кардиограммы. Его цель — определить, из чего данный пациент, собственно, состоит. Сколько в нем мышц, жира, воды и прочего добра. Это нужно, чтобы понять, что конкретно является источником его повышенной полноты? У кого-то организм задерживает много воды, у кого-то — неприличные запасы «социальных накоплений».

Прошел и я такое обследование в лаборатории клинической биохимии и нутрициологии. Вскоре врач, кандидат наук **Юлия ХРУЩЕВА** выдала результат: у меня повышенная жировая масса. Килограммов 14 нуждаются в ликвидации. В чем их вред? В протоколе анализа записано: высок риск появления «букета» хворей — атеросклероза, гипертонии, сахарного диабета 2 типа, почечно-каменной болезни и т.п.

В другом кабинете провели оценку моего домашнего стола по профилю продуктов и пищевых веществ. С медсестрой Леной мы, наверно, почти час вспоминали, что я ел в апреле. Сколько и чего съел в день: хлеба, мяса, рыбы, картошки, сыра, овощей, фруктов и т.п. И чем все это запивал. Включая пиво, водку и коньяк. Они ведь тоже несут в себе излишние калории и никого еще не сделали стройным.

Свою особенность привнесло и психодиагностиче-

ское тестирование. Оно обнаружило симптомы нервной перегрузки и гиперфагическую реакцию на стресс. То есть я отношусь к той категории людей (говорят, нас 20%), которые «заедают» свои неприятности. У кого-то надолго пропадает аппетит, нам же, наоборот, после тяжелого разговора, вспышки или расстройства обязательно нужно чего-то «пожевать». А это еще порция вредных калорий.

Вредные — не вредные

Очередной сюрприз преподнес мне мой лечащий врач-кардиолог **А. Р. БОГДАНОВ**, которому меня представила заведующая отделением сердечно-сосудистой патологии доктор медицинских наук, профессор **Алла ПОГОЖЕВА**.

— Альфред Равилевич Богданов — высококлассный специалист и очень хороший человек, — отрекомендовала она. — Он научный сотрудник нашей Клиники, кандидат медицинских наук, один из авторов уникальной методики исследования обмена веществ, которая сейчас проходит стадию патентования.

Этот метод основан на так называемой непрямой респираторной калориметрии и позволяет оценить индивидуальные энерготраты человека, его индивидуальные потребности в калориях, жирах, белках и углеводах.

— Человек — это большая печка, в которой постоянно идет горение, только оно растянута во времени, — весьма доходчиво объяснил Альфред Богданов. — Что бы вы ни съели, все окисляется до конечных веществ с выделением углекислого газа.

Внешне все незатейливо. Я лежал на кушетке с прозрачным колпаком на голове, в который подавался обычный воздух, и... просто дышал. А по-научному — окислял кислород и выделял углекислый газ. Специальный прибор — метабограф — эти превращения чутко фиксировал.

К концу дня врач выдал результат: оказывается, у меня почти на 44% снижен обмен веществ. Он происходит только за счет сгорания углеводов. Жиры в этом благородном деле совсем не участвуют. А потому, поступая в организм, удобненько располагаются вокруг талии, награждая меня лишними килограммами. Так что для снижения веса мне нужно съедать не более 1300—1800 килокалорий в сутки. И — больше движения!

Очень подробно Альфред Равилевич рассказал, каким должно быть мое питание. Не

буду утомлять пересказом, потому что каждому пациенту Клиники врачи дают строго индивидуальные рекомендации. Мне же всячески нужно избегать сосисок, колбасы и сарделек, разных копченостей как очень калорийных деликатесов. Отнюдь не запрещены мясо, хлеб, молоко, о «вреде» которых со страниц иных газет и экранов ТВ постоянно вещают всезнающие шоумены, актеры и жены знаменитостей.

Движение!

Путешествуя по кабинетам, я случайно узнал про гордость Клиники — единственное в стране отделение педиатрической диетологии на 25 коек, которое открыли в феврале. Рассказывает ведущий научный сотрудник отделения, доктор медицинских наук **Татьяна СТРОКОВА**:

— Мы принимаем на обследование и лечение мальчиков и девочек с избыточным весом в возрасте от 1 года до 17 лет. Увы, ожирение, пищевая аллергия, болезни обмена веществ часто встречаются уже в детском возрасте. У многих это банальное проявление наследственности. Добавьте сюда гиподинамию, многочасовое сидение в школе и дома за компьютером, неправильное питание — вот вам и лишние килограммы.

— В чем особенности лечения маленьких пациентов?

— Они во многом определяются домашними условиями. Взрослый кормит себя сам, а ребенок ест то, что дают родители. По статистике, 20% населения страны страдает ожирением, еще 30% имеет избыточный вес. Итого около 50%. У детей и подростков этот показатель ниже — 15—20%. У наших маленьких больных своя диета и программа снижения веса. Она включает обязательные прогулки, физиотерапию, занятия на тренажерах. У большинства пациентов и родители тучные. Вот почему мы и мам, и пап знакомим с принципами здорового питания и образа жизни. Учим самих не переедать

и не перекармливать детей. Главное — чтобы после выпитки они снова не набрали вес. А для этого нужны высокая двигательная активность и правильное питание. Что касается меню для детей и взрослых, то его главная особенность — обилие овощей и фруктов, почти полное отсутствие сахара и соли.

Всего 21 день

— Наша Клиника НИИ питания — единственное такого рода государственное лечебное учреждение, — говорит профессор Каганов. — Аналогов ему нет ни в системе Российской академии медицинских наук, ни в Министерстве здравоохранения и со-

литационной диетологии, болезней обмена веществ, гастроэнтерологии и гепатологии, сердечно-сосудистой патологии, физиотерапии и другие. Обычный курс — 21 день.

— Борис Самуилович, не терпится узнать, в чем же суть вашего лечебного процесса?

— Она в том, что медикаментозное лечение пациентов мы совмещаем с индивидуальной, специально подобранной диетой. Вы на себе испытали наши новые способы многоуровневой диагностики нарушений пищевого статуса и системы его коррекции. Они получили название «Нутрикор-ИП» и «Нутри-тест-ИП». Эти уникальные методики были разработаны под

го кефир, йогурты, нежирные сыры. На следующем этаже: овощи и фрукты. Их съедаем не менее 400—500 граммов в день. И на самом остром пирамиды — торты, пирожные, выпечка. В принципе, без них можно обойтись, но уж если хочется — немножко можно.

Все дело — в пропорциях

— А как вы относитесь к фаст-фудам, то есть продуктам быстрого приготовления? Речь о гамбургерах, чизбургерах, жареной картошке с соусами, которыми потчуют, например, в «Макдоналдсах». Некоторые знатоки утверждают, будто все это — пищевые токсины.



Оказывается, индивидуально подобранная диета — 100% успеха

циального развития. Клиника основана в 30-е годы прошлого века, и сегодня это высокопрофессиональный лечебно-диагностический научный центр, оснащенный самым современным оборудованием. Мы принимаем на обследование и лечение по соответствующим направлениям жителей всех регионов страны, включая Москву и Подмосковье. Как вы убедились, наша особенность в том, что оздоровительный процесс мы сопровождаем научными исследованиями. Обследование и лечение пациентов ведут высочайшие профессионалы. Среди них 8 профессоров, 13 докторов и 35 кандидатов медицинских наук, 33 врача высшей категории.

В клинике несколько отделений, включая отделения профилактической и реабили-

руководством директора НИИ питания академика РАМН **Виктора Александровича Тутельяна** и показали высокую эффективность.

В течение суток мы выявили некоторые ваши проблемы, определили пищевую статус и ошибки в питании. Теперь вы поняли, откуда у вас лишние килограммы и как с ними бороться.

Главное, что должен осознать каждый из нас: чтобы вес оставался неизменным, нужно жестко соблюдать закон баланса энергии. Сколько калорий получил с пищей — столько и должен потратить. Излишки трансформируются в жир и откладываются вокруг талии, что не красит ни женщин, ни мужчин.

— Что бы вы хотели посоветовать хозяйкам, хлопотушам о домашнем меню?

— Если коротко — следовать пищевой пирамиде, в которой представлены все продукты, необходимые нам в течение дня. В ее основании — хлеб, злаки, зерновые и картофель. В суточном рационе их должно быть 30—40%. Они очень важны, потому что содержат необходимые вещества, микроэлементы и витамины. Этажом выше — белок: мясо, рыба, молоко, бобовые. Их нужно меньше: в день 2—3 порции молочных, 1—2 рыбных и мясных продуктов. Предпочтение лучше отдавать мясу птицы. Из молочных лучше все-

— Мы исходим из того, что вредной пищи не бывает. Все дело в количестве и пропорциях. Мировые компании вроде «Макдоналдса» давно бы разорились, если бы кормили людей пищевыми токсинами.

Некоторые горячие головы вообще призывают закрыть систему «Макдоналдсов», которые, например, в Москве работают с 1990 года. И тогда я спрашиваю: а что взамен? Где должны обедать москвич и гость столицы? Создайте сначала что-то альтернативное, а уж потом ратуйте за уничтожение того, что существует десятки лет.

— И в заключение поподробнее о новой программе снижения веса, которую вы начинаете 8 июля.

— В этой программе мы приглашаем принять участие жительниц Москвы и Подмосковья от 21 до 55 лет, которые должны отвечать ряду условий. У них должны быть избыточный вес и сахар в крови от 5,8 до 6,9 ммоль/л. Обо всех нюансах желающие могут справиться по телефону 8(499) 613-10-58 (Людмила Викторовна Блохина) или в регистратуре — 8(499) 613-01-07, 613-14-92. Наш адрес: Москва, Каширское шоссе, 21.

Участницы программы будут жить в комфортабельных палатах, а за обследование и лечение им не придется платить.

Александр ГОЛОВЕНКО



Приятный способ похудения — ты лежишь, а вес уходит