



Как похудеть пациенту с заболеваниями суставов ?

Проблема пациента с заболеванием суставов в том, что при болевом синдроме имеет место ограничение двигательной активности, а значит и расход калорий.

Для снижения веса при заболеваниях суставов необходимо использовать комплексный подход: с одной стороны восстанавливать функцию суставов и увеличивать двигательную активность, а с другой стороны уменьшить количество употребляемых калорий в рационе.

В лечении суставного синдрома поможет регулярное применение хондропротекторов (например Амбене био), нестероидных противовоспалительных препаратов, лечебная физкультура, укрепление мышечного корсета, окружающего и поддерживающего сустав.

Важно помнить, что снижение массы тела – это курс лечения, который надо выполнить, для достижения результата. Результат зависит от того, насколько точно вы выполните все рекомендации.

Помните! Это временные ограничения для достижения результата. Потом, конечно надо будет закрепить эффект, но это уже следующий этап, о котором я расскажу позже.

В современной диетологии акцент, в первую очередь, делается на удовлетворяющих пациента порциях пищи с меньшим содержанием калорий.

Но есть и препараты, помогающие справляться с аппетитом. Один из этих препаратов - Редуксин форте

В состав Редуксина форте, входят сибутрамин и метформин. Эти два препарата прекрасно дополняют друг друга. Сибутрамин -уменьшает аппетит и количество потребляемой пищи (усиливает чувство насыщения), увеличивает термогенез, оказывает влияние на бурую жировую ткань. Метформин - Задерживает всасывание углеводов в кишечнике и стимулирует выработку ГПП-1 (физиологический регулятор аппетита). Кроме того, метформин оказывает благоприятный эффект на метаболизм липидов: снижает содержание общего холестерина, триглицеридов. Одновременное применение метформина и сибутрамина повышает эффективность терапии у пациентов с ожирением.

Посредством регуляции аппетита, снижения чувства голода, повышения расхода энергии и регуляции липидного и углеводного обменов Редуксин® Форте уменьшает массу тела человека и восстанавливает метаболический баланс.

Чтобы похудеть, необходимо рассчитать суточный калораж:

- Количество калорий, которые Вы тратите на обмен веществ = $24 \times$ на ваш реальный вес в кг, вы должны набирать в течение дня примерно это количество калорий;
- Количество калорий, которые вы употребляете в течение дня, для поддержания вашего реального веса = $32 \times$ на ваш реальный вес в кг;
- Для сжигания 1 кг жира необходим дефицит 7700 ккал;

Зная эти данные, легко рассчитать скорость снижения веса.

Помните, что для эффективного снижения массы тела необходимо:

1. Полностью исключить из рациона сладкое и мучное, в том числе хлеб и сладкие фрукты. При выраженном желании съесть что-либо сладкое можно позволить себе 1 чайную ложку меда.

2. Пищу необходимо готовить на пару, варить, тушить, запекать. Жареная пища запрещена.
3. Прием пищи не реже, чем 3 раза в день. Возможно добавить 2 перекуса (второй завтрак и полдник). Главное правило – не чувствовать голод.
4. Из напитков на время снижения веса можно воду, кофе, чай без сахара. Можно использовать искусственные подсластители для напитков и молочных продуктов. Фруктовые соки запрещены.
5. Необходимо вести дневник питания, только так можно подсчитать количество употребляемых калорий.
6. Взвешивать употребляемые в пищу продукты.
7. Можно пользоваться таблицей калорийности готовых блюд, отдельных продуктов
8. Важно планировать и готовить свой рацион на день заранее. Приготовленную пищу с уже подсчитанными калориями необходимо разложить по контейнерам с вечера. В течение следующего дня употреблять в пищу, только то, что запланировано.
9. Перед каждым приемом пищи необходимо принимать по две капсулы пищевой добавки, содержащей псилиум (шелуха семян подорожника). Запивать капсулы стаканом воды
10. Принимать витамин Д по 5 капель 1 раз в день постоянно
11. Принимать полиненасыщенные жирные кислоты (ОМЕГА 3) 1000 мг 1 раз в день.

Предпочтительные продукты питания для снижения массы тела у ревматологических больных, содержание калорий в продуктах питания (в 100 гр. продукта)

Продукт питания	Ккал
Куриная грудка без кожи	167
Мясо индейки	199
Телятина.	97
Нежирная свинина.	318
Постная говядина	188
Различные сорта красной рыбы	145
Различные сорта белой рыбы	100
Молоко, кисломолочные продукты 0-2% жирности.	40
Творог 2%.	80
Сырые овощи, зелень	20
Геркулес	355
Бурый рис	337
Гречка	329
Яйцо 1 среднее	157
Зеленый горошек	72
Кальмар	77
Креветка	88
Ячка	322
Яблоко	45
Апельсин	45
Малина	45
Макароны из пшеницы твердых сортов(готовые)	103
Грибы	25

Фрукты, которые можно включать в диету при снижении веса, но не забываем считать калории:

- Яблоки отлично очищают кишечник и содержат антиоксиданты и пектин;
- Ананасы являются источником ферментов, а также витамина С, железа, калия и кальция;
- Апельсины станут витаминной добавкой к обеду, они способны высвободить жиры и стимулировать белковый обмен;
- Грейпфрут помогает снизить аппетит;
- Инжир ускоряет метаболизм;
- Малина способствует расщеплению жиров.