

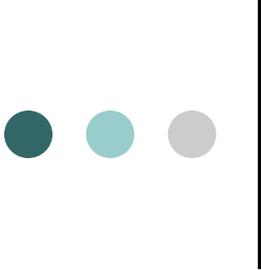


Практические подходы к питанию детей (медицинский взгляд)

проф. ПРОДЕУС А.П.

**Главный педиатр ДГКБ №9 им Г.Н. Сперанского,
Главный аллерголог-иммунолог МЗ МО,
Зав. Кафедрой клинической иммунологии и аллергологии ВМШ**





Грядет эра персонализированной медицины и готовиться к ней нужно уже сегодня.

Джордж Черч.

2007

**Медицина 4 «П»
века**

Медицина XXI

Предиктивная (предсказательная)

Предупредительная (профилактическая)

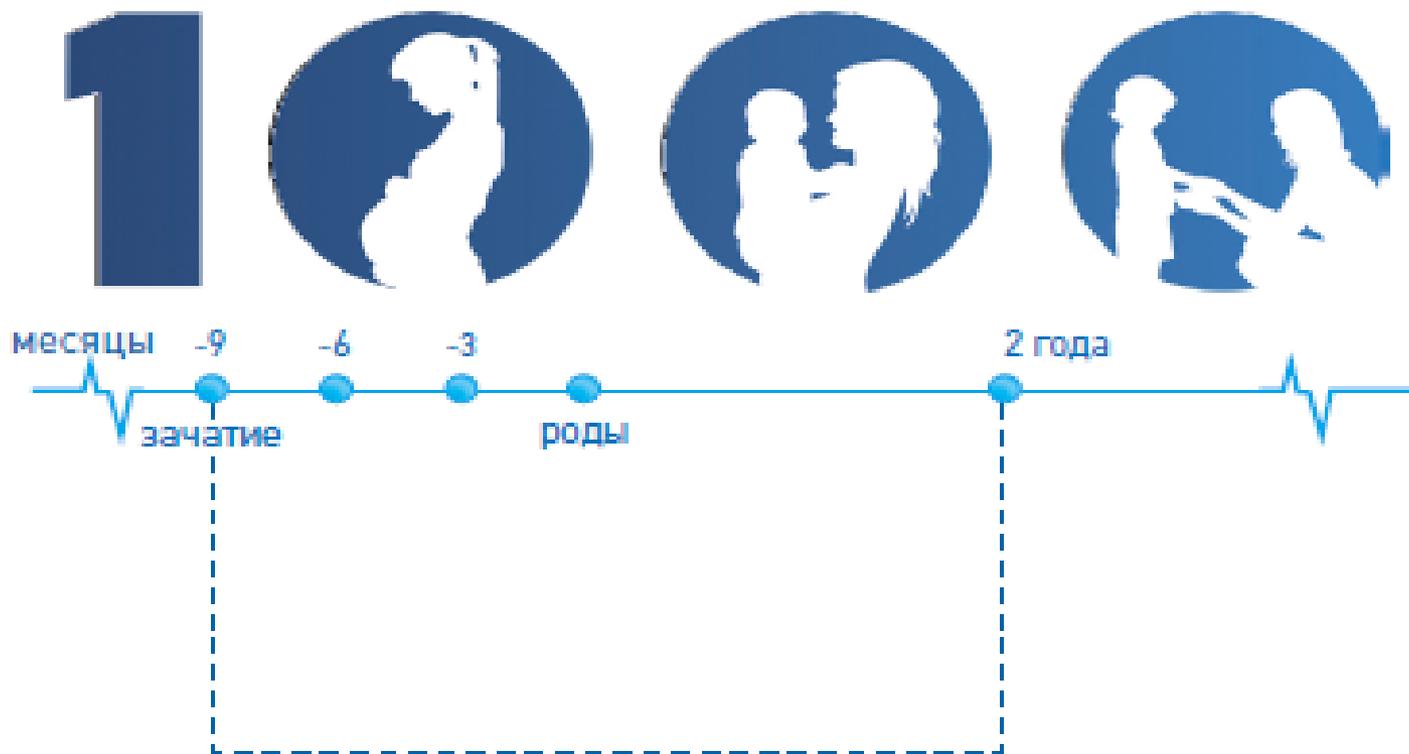
Партисипаторная (participatory) — пациент участник процесса, его информируют и обучают. Ему помогают в выборе, о нем заботятся.

Персонализированная (индивидуальная)

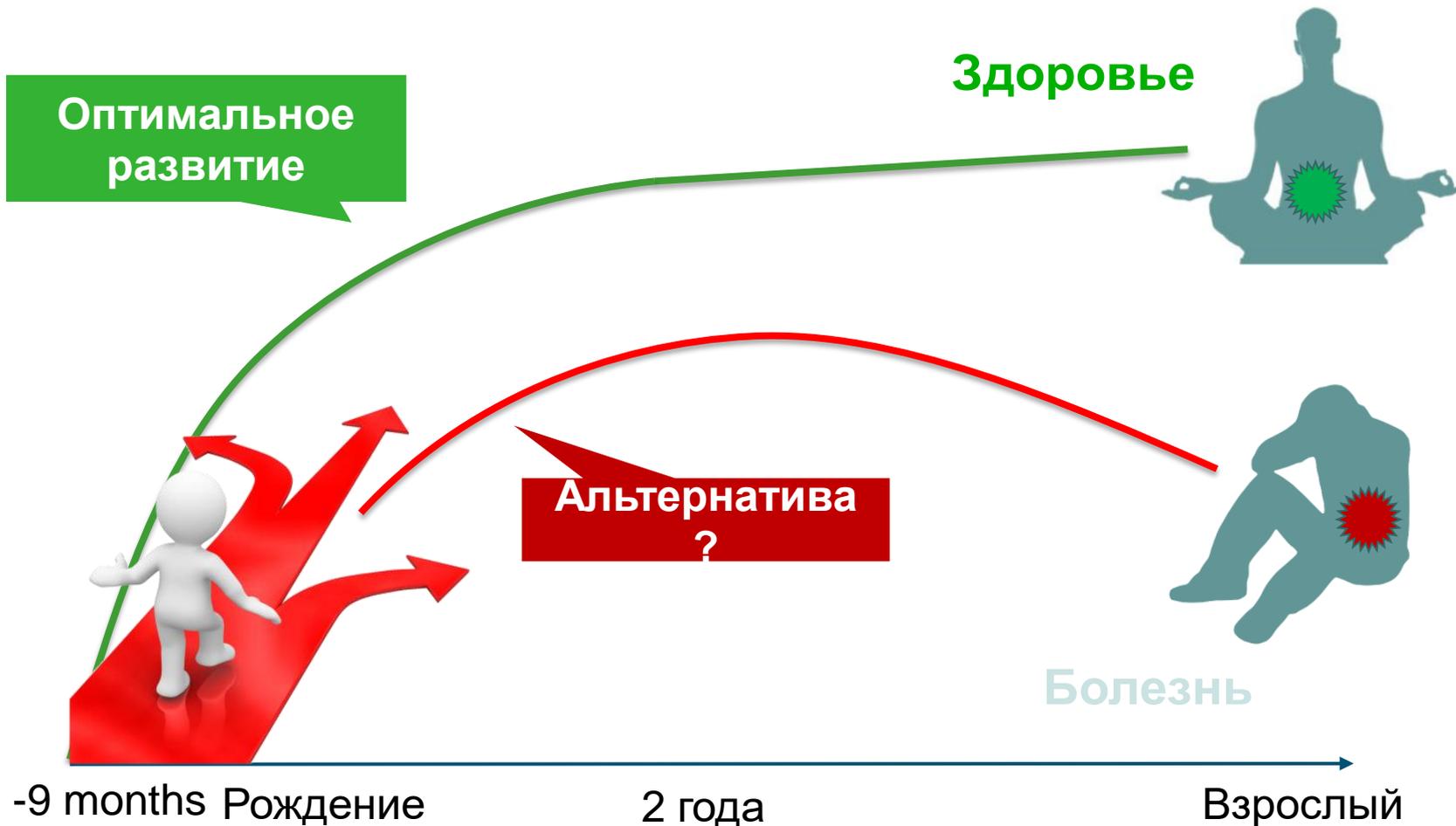
Лерой Гуд (Leroy Hood)

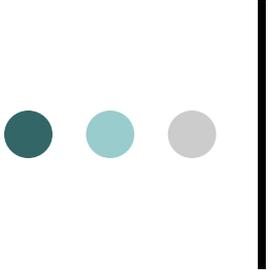
США, 2008)

Первые 1000 дней жизни ребенка определяют, каким будет его здоровье на протяжении всей жизни



Выбор правильного пути



- 
- Ежегодно в стране впервые получают инвалидность около 700000 человек, что составляет 0,8% трудоспособного населения
 - У 50-60 % инвалидность обусловлена алиментарно-зависимыми заболеваниями.

Основы рационального питания

- **Продукты питания** – то, что мы потребляем
- **Питание** – то, что потребляют наши клетки



Принципы рационального питания

РАЦИОНАЛЬНЫМ называется питание, организованное в соответствии с реальными потребностями человека и обеспечивающее оптимальный уровень обмена веществ.



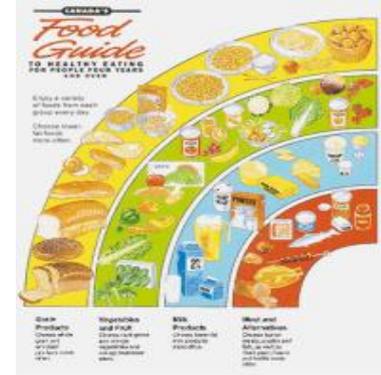
Только пища является единственным усвояемым источником энергии, необходимой для:



- поддержания структурной целостности органов и тканей и предотвращения их распада
- обеспечения постоянного функционирования жизненно важных внутренних органов (головного мозга, сердца, почек и др.)
- выполнения различных форм физической и умственной работы, включая процесс обучения детей всех возрастов
- обеспечения роста и развития детей

Пицца является единственным источником пластического материала

необходимого для построения,
созревания и функционирования всех
без исключения органов и систем
организма



● ● ●

Пища является поставщиком широкого круга экзогенных регуляторов метаболизма



в качестве которых выступают прежде всего витамины, некоторые минеральные соли и микроэлементы, а также отдельные аминокислоты, жирные кислоты и сахара

- «нутриенты»
- биологически активные вещества
- эссенциальные пищевые вещества

- Под незаменимыми (эссенциальными) пищевыми веществами понимают соединения, которые не синтезируются в организме (или синтезируются в недостаточном количестве), но являются необходимыми компонентами физиологических или метаболических систем, и отсутствие которых неизбежно ведёт к нарушению функционирования этих систем.



● ● ●

Как следствие сложившейся структуры питания, на первый план выходят следующие нарушения пищевого статуса:



- дефицит белка, достигающий 15-20% от рекомендуемых величин;
- дефицит полиненасыщенных жирных кислот (ПНЖК) на фоне избыточного потребления животных жиров;
- дефицит большинства витаминов, выявляемый у более половины населения: 60-70% — витамина С, 30-40% — витаминов группы В и фолиевой кислоты, 30-40% — β-каротина;
- недостаточность ряда минеральных веществ и микроэлементов, таких как кальций, железо, йод, цинк;
- дефицит пищевых волокон;
- недостаточная обеспеченность организма минорными биологически активными компонентами пищи.

ведущим по степени негативного влияния на здоровье населения является дефицит микронутриентов — витаминов, микроэлементов, отдельных ПНЖК и др., приводящий, прежде всего, к резкому снижению резистентности организма к неблагоприятным факторам окружающей среды из-за нарушения функционирования систем антиоксидантной защиты и развития иммунодефицитных состояний

ВЛИЯНИЕ ПИТАНИЯ НА ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

**Адекватное созревание
и функционирование
различных органов и систем:**

- бронхо-легочной (белок, ПНЖК, фосфолипиды, витамины А и Е)
- сердечно-сосудистой (ω -3 и ω -6, ПНЖК, АО, кальций, калий, магний)
- пищеварительной (белок, углеводы, в том числе растительные волокна, ПНЖК, витамины А, Е, С, В, и др., селен)
- мышечной (белок, углеводы, кальций)
- кроветворной (белок, железо, медь, витамины Е, С, В6, В12, фолиевая кислота)

**Гармоничный рост
(оптимальный уровень
энергии и белка,
ПНЖК, витамина А, цинка)**



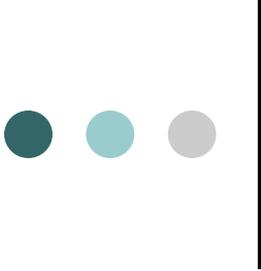
ВЛИЯНИЕ ПИТАНИЯ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Формирование
головного
мозга (белок,
фолиевая
кислота, ПНЖК)

Обеспечение
адекватного
метаболизма в тканях
нервной
системы
(углеводы, витамин В6,
триптофан)

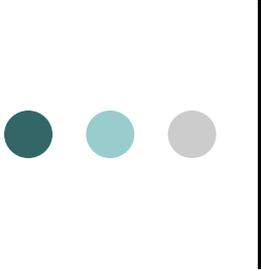
Профилактика
утомления
(витамины А, С, В, В6,
и др.)





Система возрастной адаптации к меняющимся условиям жизни и обучения

Дошкольники	Незрелость иммунной системы, пищеварительных органов и жевательного аппарата.
Младшие школьники	Адаптация к обучению в школе, изменение образа жизни, связанного с обучением, новым кругом общения и социальным статусом накладывает отпечаток как на организацию питания школьников, так и на индивидуальные привычки и навыки; возрастание физиологических потребностей в энергии, основных пищевых веществах, макро- и микронутриентах в связи с ростом размеров тела
Дети 11-14 лет	Пубертатный период
Старшеклассники (14-18 лет)	Переутомление, нагрузка на зрительный анализатор, вредные привычки, гиподинамия



Критические алиментарные факторы для школьников разного возраста

7-10 лет	Белок с высокой биологической ценностью, витамины В1,В6,В2,РР, С, пищевые антиоксиданты, омега-3 ПНЖК, про- и пребиотики
11-14 лет	Адекватный гликемический индекс, кальций, магний, железо, медь, фолиевая кислота, витамин В12
15-18 лет	Белок с высокой биологической ценностью, витамины В1,В6, омега-3 ПНЖК, про- и пребиотики

Болезни нарушения питания у детей:

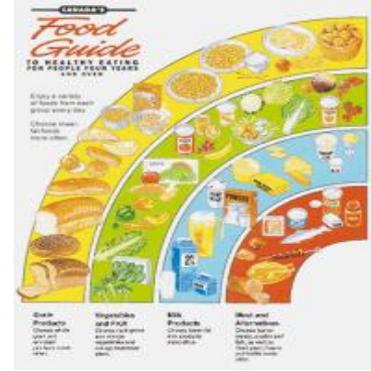
А) Недостаточность

- Анемия
- Кариес
- Задержка роста
- Йодная недостаточность

Б) Ожирение



Школа должна не только учить детей основам здорового питания, но и их конкретной реализации в жизни



(Snyder et al, 1999)

При этом нужно не только учить детей, но и обеспечивать возможность повышения знаний учителей

(ВОЗ, 2006)

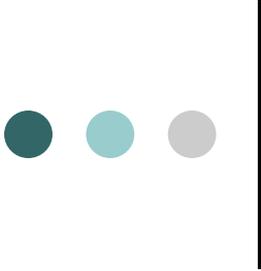
Последствия нарушения питания в раннем возрасте



Снижение ожидаемой продолжительности жизни

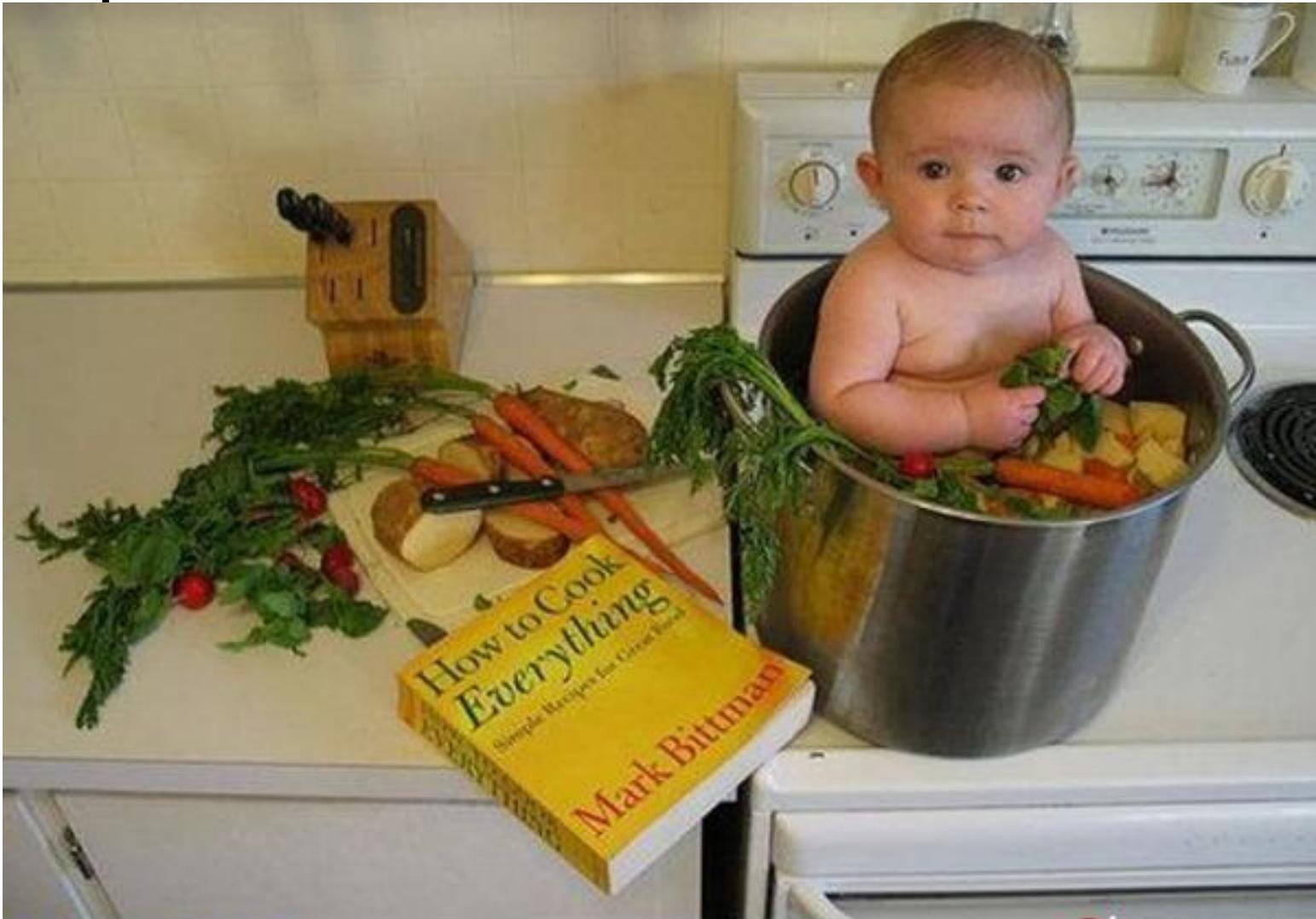
-2,5 года





Современная диетология —

это поиск алиментарных путей
лечения и вторичной
профилактики алиментарно-
зависимых заболеваний и
нарушений метаболизма,
вызванных той или иной
патологией



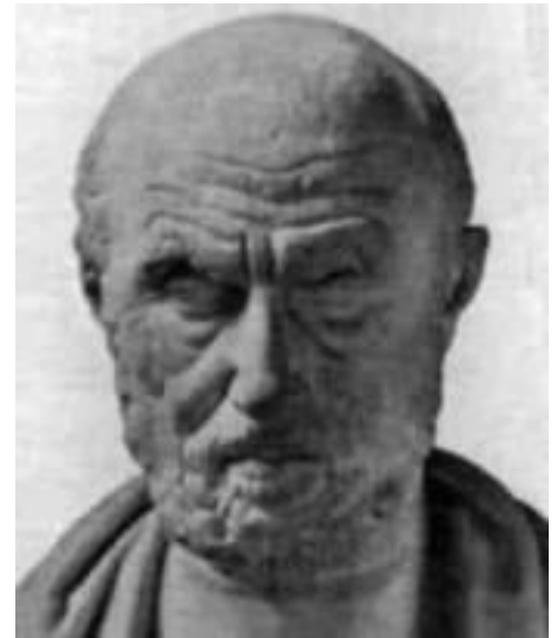
MY FIRST FAIL.COM

2krota.ru

● ● ● |

***«Пусть пища будет твоим
лекарством,
а лекарство – пищей»***

Гиппократ с острова Кос, Греция
460-377 до н.э.





Давайте решим проблему вместе