



клініка сучасної дієтології
лікаря **Тетяни Лакусти**

Базові знання по харчуванню

До здорового тіла через усвідомленість



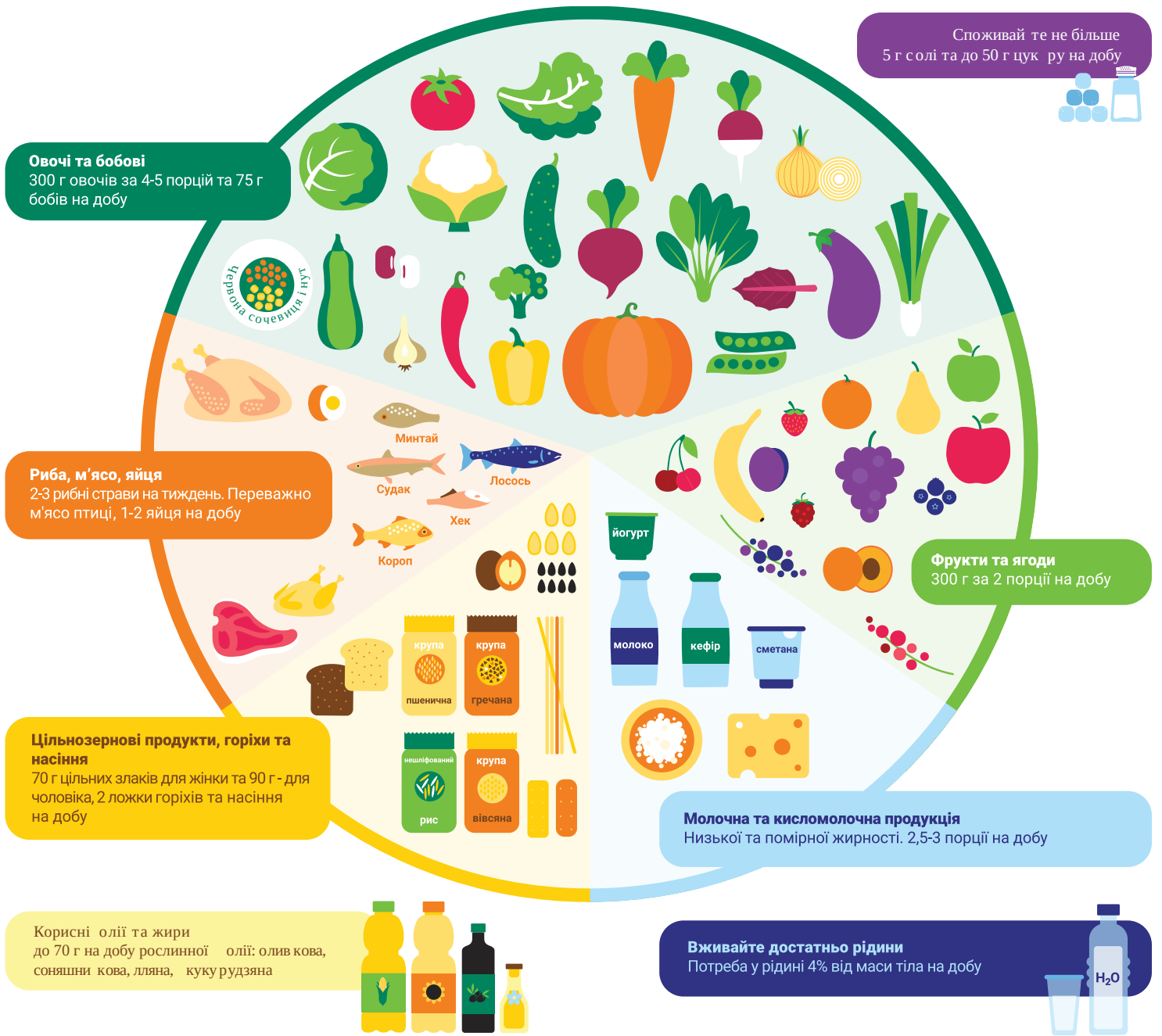
клініка сучасної дієтології
лікаря **Тетяни Лакусти**

Методичні матеріали для пацієнтів клініки

матеріали є інтелектуальною власністю клініки,
копіювання і розповсюдження заборонено

2023

Тарілка збалансованого харчування



Тарілка збалансованого харчування

Цільні вуглеводи:

крупя
макарони
картопля
батат
хліб
лаваш
хлібці

десерт

норма ягід та фруктів
на день 2 шт або 300 гр

Жири:

олії
авокадо
горіхи
насіння
вершки
сир
оливки
маслини
кокос



овочі
зелень
гриби
трави

Білок рослинний:

тофу
квасоля
сочевиця
маш
нут

Білок тваринний:

риба/морепродукти
яйця
птиця/м'ясо
к/м сир

Додаємо овочі:

свіжими
запеченими
гриль
тушкованими
на пару
квашеними
пюрованими
у вигляді супів/борщів

Відчуття голоду та ситості

НЕ ГОЛОДНИЙ, НЕ СИТИЙ

Нейтральний стан, ви не відчуваєте їжу в шлунку та не бажаєте їсти

ЗЛЕГКА СИТИЙ

Ви починаєте відчувати перші ознаки ситості, якщо ви зараз зупинитесь, то станете голодні дуже швидко

СИТИЙ

Відчуваєте їжу в шлунку, наповненість, можливо, невеликий дискомфорт, хоч місце в шлунку ще є. Відчуваєте, що зможете з'їсти ще трохи десерту, хоча вже наїлись

СИТИЙ З ВЕРХОМ

Потреба розстібнути ґудзик на поясі, послабити ремінь, відчуття важкості, втоми, сонливості

ОБ'ЇВСЯ

Відчуття болісної роздутості, нудоти, важко рухатись, здається, що їсти більше не захочеться ніколи

ЛЕГКО ГОЛОДНИЙ

Ви відчуваєте перші ознаки голоду – легкі відчуття посмокування в шлунку, невеликий, легко переносимий дискомфорт, який нескладно перестати помічати та продовжувати робити те, чим ви зайняті.

ГОЛОДНИЙ

Ви відчуваєте суттєвий голод – в шлунку гурчить, підсмокування посилилось. Ви розумієте, що хочете їсти та треба шукати де поїсти. Ви бачите зниження концентрації, стаєте менш терпимими, настрій погіршується

ДУЖЕ ГОЛОДНИЙ

Ви відчуваєте голодні спазми, маєте поганий настрій. Тремтять руки, росте втома. В моменті ви можете з'їсти все що завгодно

ПОМИРАЮ ВІД ГОЛОДУ

Головокружіння, сильна втома, свідомість може бути не чітка.

Оптимальне закінчення їжі

Оптимальний початок їжі

Метод виміру груп продуктів на прийом їжі “Метод долоні”



Білок

порція білку
дорівнює долоні



Овочі

порція овочів
дорівнює кулаку



Вуглеводи

порція вуглеводів
дорівнює пригоршні



Жири

порція жирів
дорівнює великому пальцю

Перекуси

Склади перекус за конструктором, додавши до кожного стовпця по пункту

ВУГЛЕВОДИ



БІЛКИ ТА Ж



ОВОЧІ ТА ФРУКТИ



Приклад харчування* на день

Сніданок:

Яйце - 2 шт

Хліб - 1 шматок (приблизно з долоню)

Сезонні овочі - розмір з кулак

Крем-сир на хліб - 1 ст.л.

Обід:

Варена крупа - 7 ст.л.

Куряче стегно без шкірки - 1 шт.

Овочі - 1 кулак

Масло в каші - 1 ст.л.

Десерт - зефір 2 шт.

Вечеря:

Картопля відварна - розмір з пригоршню

Овочі (будь-які) - 1 кулак

Скумбрія печена - розмір з долоню

Десерт - 1 еклер

Перекус:

1 банан + жменя горіхів

*- харчування пораховане на 2000 кКал - стандартну кількість їжі для дорослої жінки

Які продукти відносяться до 15%



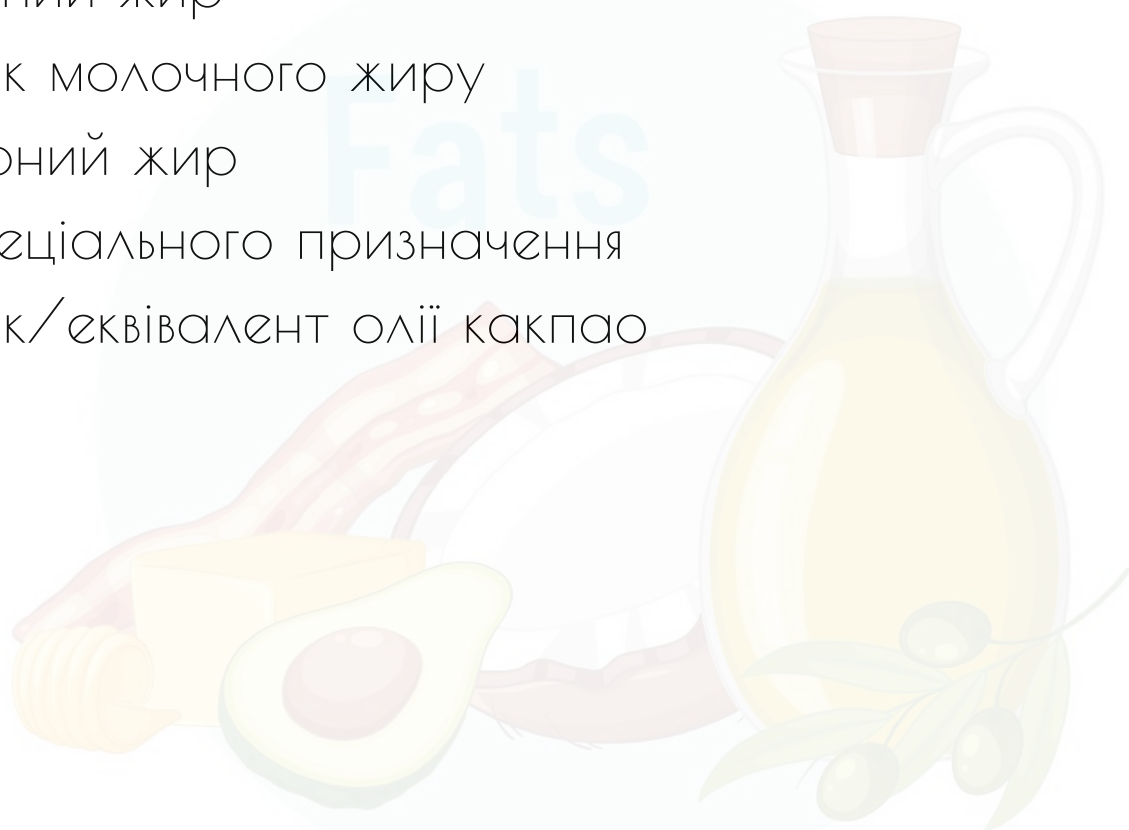
Продукти з доданими цукром, сіллю, насиченими жирами

Рекомендації спрямовані на бездумне споживання перероблених продуктів, але у розрізі ортотексії рекомендації перекручується і людина прагне максимально уникати переробленої їжі.

Харчові джерела трансжирів (альтернативні назви на упаковках)

Трансжири збільшують загальний холестерин, ЛПНЩ,
негативно впливають на швидкість прогресування
атеросклерозу

1. Гідрогенізовані жири/олії
2. Тверді рослинні олії/жири
3. Модифікований жир
4. Рослинний жир
5. Маргарин
6. Спред (мікс рослинного та тваринного жиру)
7. Кулінарний жир
8. Замінник молочного жиру
9. Фритюрний жир
10. Жир спеціального призначення
11. Замінник/еквівалент олії какао



На якій олії смажити?

Критеріями вибору олії для термообробки є:

- Висока точка димлення (від 160-180 градусів)
- Високий вміст насичених жирних кислот

Приклади:

- масло гхі (топлене вершкове масло)
- рафінована оливкова олія або сорт romasc
- олія авокадо
- кокосова олія
- рапсова олія
- смалець

Не варто смажити на таких оліях:

- соняшникова
- соєва
- кукурудзяна
- конопляна



Основні чинники переїдань

Помилки формування раціону

- Відсутність сніданку
- Відсутність обіду
- Переважання їжі з високим глікемічним навантаженням (кондитерські вироби)
- Відсутність достатніх по об'єму порцій їжі/ пюрована/рідка їжа


Помилки графіку дня

- Перепрацювання, затягування сну, недосип
- Інтервальне голодування
- Довгі проміжки чи пропуски прийомів їжі

Психологічні фактори

- Обмежувальне харчування
- Самотність, злість, тривога, скука – складність витримання цих емоцій
- Вживання алкоголю
- Передменструальний синдром

Різниця в цільнозернових продуктах

		Мінімально оброблене
пророщене		
подрібнене		
січене		
плющене		
пластівці		
змелене у борошно		
очищене борошно		Високо оброблене

Якщо вам подобаються крупи з більшим ступенем переробки – не варто виключати їх зі свого поля зору

Наповніть їх насінням, горіхами, сухим протеїном, кунжутною пастою, вершковим маслом, зеленню, овочами – це сповільнить перетравлення, дасть насичення, знизить глікемічне навантаження

Вирахування харчових джерел кальцію

Приблизна добова норма харчового кошика по кальцію

Приблизним методом оцінки є наступний:

- 1 порція молочних продуктів за день - 300 мг
- 1 порція рослинної їжі - 100-200 мг (горіхи, бобові, зелень)

250 мг



70 мг



300 мг



300 мг



130 мг



130 мг



Молоко 1 склянка (250 мл)	300 мг
Йогурт (150 мл (1/2 склянки))	250 мг
Сир 30 гр	Від 195 до 335 мг (Твердий сир = вищий рівень кальцію)
Кисломолочний сир 100 гр	130 мг
Морозиво	100 мг
Рослинне молоко (соя, овес, мигдаль; 1 склянка)	Від 300 до 450 мг
Квасоля, 1/2 склянки вареної або 100 гр	Від 60 до 80 мг
Темні листові зелені овочі (0,5 склянки тушкованих [100 г])	Від 50 до 135 мг
Мигдаль 25 шт (жменя)	70 мг



Заміни продуктів

Тваринний білок: телятина, нежирна риба, птиця, кролик, яйце (без жовтка), морепродукти, сир, субпродукти (печінка, язик).

Бобові (рослинний білок): сочевиця, горох, нут, маш, хумус, квасоля, тофу.

Картопля – кукурудза, батат, крупа, макарони: ц.з., хліб.

Каші – гречка, рис сірий, рис бурий, пшоняна, вівсяна, кукурудзяна, пшенична, перлова, ячмінна, булгур, кус-кус, кіноа, макарони з ц.з. борошна.

Хліб – лаваш, хлібці, крупа, макарони, картопля.

Овочі – зелень, гриби, морська капуста.

Фрукти – будь-які фрукти, ягоди (свіжі, заморожені, печені, пюре).

Кисломолочні продукти – йогурт, кефір, закваска, сир

Рослинне молоко – рослинне молоко будь-якого виду, білий йогурт, кефір.

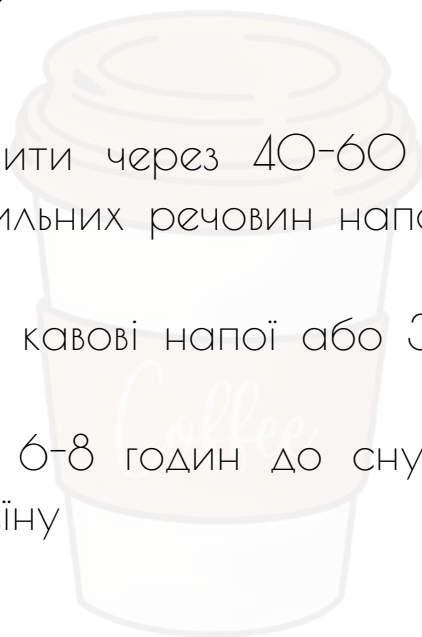
Жири: рослинні олії (оливкова, олія авокадо, лляна), вершкове масло, топлене масло, кокосове масло, горіхи, авокадо, жирна риба, ікра, сир, тахіні, сметана, насіння (гарбуза, соняшнику), насіння льону, кунжуту, чіа, мак.

Види приготування овочів можна міняти на будь-які прийнятні: гриль, сирі, відварені, на пару, запечені у вигляді перших страв

Овочеві супи – на інші супи чи борщі, чи овочі у будь-якому приготованому вигляді.

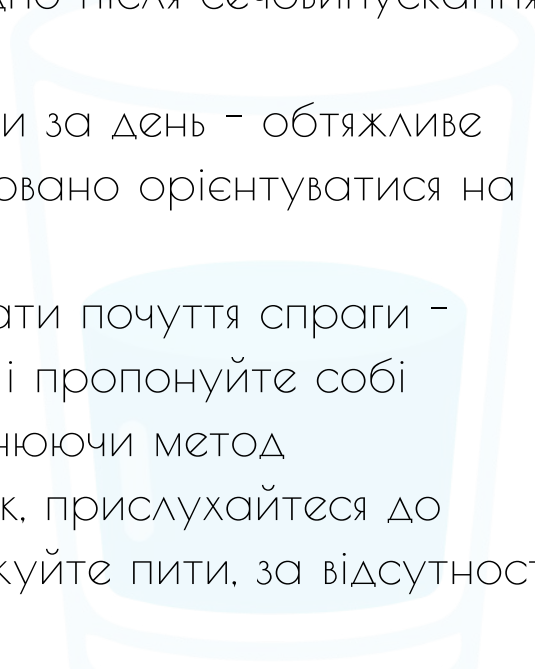
Коли пити каву?

- Каву та міцний чай рекомендовано пити через 40-60 хв після їжі, з метою зниження впливу дубильних речовин напою на засвоєння мінералів та вітамінів
- Рекомендована середня порція - це два кавові напої або 3-4 чашки чаю на день
- Останній прийом кави в раціоні - за 6-8 годин до сну, з урахуванням швидкості метаболізму кофеїну



Коли та скільки пити води?

- **Основний орієнтир** у кількості випитої за день води - колір сечі. Нормальний колір - світло-жовтий, прозорий. При виявленні темнішого кольору - необхідно після сечовипускання випити додаткову склянку води.
- **Підраховувати кількість** випитої води за день - обтяжливе завдання для людини, тому рекомендовано орієнтуватися на почуття спраги та колір сечі.
- Якщо сумніваєтеся - чи можете відчувати почуття спраги - забезпечте своє робоче місце водою і пропонуйте собі випити її періодично серед дня, здійснюючи метод **«тестового ковтка»** - відпивши ковток, прислухайтеся до відчуттів - якщо пити хочеться продовжуйте пити, за відсутності спраги - не пийте через силу.
- Воду **можна пити під час їжі**, якщо у вас немає особливих захворювань шлунково-кишкового тракту і ваш лікар це не заборонив.



ФОДМАП продукти (при вздутті)

Список продуктів для виключення з раціону

Фрукти:

- яблука
- абрикоси
- авокадо
(можна 1/4 шт)
- ожина
- вишня
- черешня
- інжир
- грейпфрут
- лічі
- манго
- нектарини
- персики
- груші
- хурма
- сливи
- сухофрукти
- кавун

Овочі:

- спаржа
- гірка диня
- цвітна капуста
- часник
- часниковий порошок
- карела
- цибуля порей
- гриби
- цибуля
- цибульний порошок
- горох
- квашена капуста

Крупи:

- ячмінь
- висівки пшениці
- корінь цикорію
- кокосове борошно
- кускус
- інулін в добавці
- жито
- пшениця
- пшеничний хліб/хлібці
- паростки пшениці

Напої:

- яблучний сік
- порошок ріжкового дерева (кероб)
- чай (міцний) з ромашки
- чайний гриб (комбуча)
- ром
- тропічні соки

ФОДМАП продукти (при вздутті)

Список продуктів для виключення з раціону

Підсолоджувачі:

- агава
- кукурузний сироп с високим вмістом фруктози
- мед
- ізомальт
- мальтітол
- манніт
- патока
- сорбіт
- ксиліт

Молочні продукти:

- пахта
- заварний крем
- морозиво
- кефір
- коров'яче молоко
- вівсяне молоко
- йогурт

Бобові/горіхи:

- квасоля чорноока
- горох сухий
- кеш'ю
- боби фава
- нут
- квасоля біла/червона
- фісташки
- соєве молоко

Різне:

- чорничне варення
- виноградне желе
- ягідне варення
- мариновані огірки з часником у складі

ФОДМАП продукти (при вздутті)

Продукти, що містять незначну або помірну кількість FODMAPs

Овочі:

- баклажан
- морква
- листя салату
- огірки
- томати
- цукіні
- картопля

Молочні продукти та їх альтернатива:

- твердий сир
- сир фета
- брі
- камамбер
- мигдальне молоко

Фрукти:

- диня
- виноград
- полуниця
- банан
- ананас
- ківі
- апельсин
- мандарин

Цукор та його замітники:

- шоколад
- білий цукор
- кленовий сироп

Злакові продукти та хліб:

- кукурудзяні та вівсяні пластівці
- рисові та кукурудзяні макаронні вироби
- хліб без пшениці, ячменю та жита
- гречка та вироби з гречаного борошна

Горіхи та насіння:

- грецький горіх
- арахіс
- макадамія
- насіння гарбуза
- насіння соняшника

Білкові продукти:

- яйця
- тофу
- немариновані: м'ясо, риба, морепродукти, птиця

Щорічний check-up

- 📎 **Загальний аналіз крові з формулою** (дивимося на клітини крові, через них оцінюємо опосередковано імунітет, кровотворення)
- 📎 **Загальний аналіз сечі** (оцінюємо стан нирок/сечового міхура)

Біохімія:

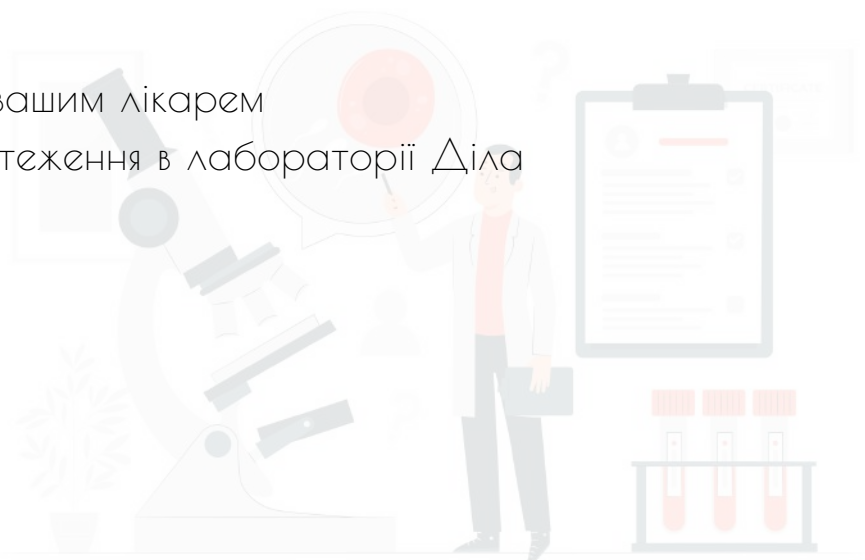
- 📎 **АЛТ, АСТ, ГГТП** - стан печінки
- 📎 **Креатинін** - функція фільтрації нирок
- 📎 **ТТГ** - скринінг здоров'я щитоподібної залози
- 📎 **Холестерин** (або ліпідний профіль) - обмін жирів
- 📎 **Загальний білок** (при надмірній вазі + сечову кислоту) - обмін білка
- 📎 **Глюкоза натще** (можна індекс НОМА/глікований гемоглобін) - обмін вуглеводів

Вітаміни, мінерали:

- феритин
- цинк
- мідь
- вітамін Δ
- вітамін B12

УЗД - щитоподібної залози, черевної порожнини.

- список може змінюватись вашим лікарем
- надаємо -20% на всі обстеження в лабораторії Діла





Наш інстаграм



Сайт www.lakustamd.com