

612.68(035.3)
П64

ВНОК 

ВСЕРОССИЙСКОЕ НАУЧНОЕ
ОБЩЕСТВО КАРДИОЛОГОВ

Р.А. Потемкина

ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ПИТАНИЕ

РУКОВОДСТВО ДЛЯ ВРАЧЕЙ



ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА
«ГЭОТАР-Медиа»

СОДЕРЖАНИЕ

Об истории создания руководства	5
Физическая активность и здоровое питание	6
Оптимизация физической активности пациентов	7
Влияние физической активности на здоровье	7
Научные основы для рекомендаций по оптимизации физической активности	8
Роль врача в оптимизации физической активности пациентов	11
Основные принципы построения занятий физической активностью	11
Как пользоваться руководством	13
Оценка риска	15
Оценка уровня физической активности пациента	17
Рекомендации для пациентов	17
Протокол 1: «Встать со своего кресла». Стадия 1: Не готов к изменениям. Оценка по шкале = 1	18
Протокол 2: «Планирование первого шага». Стадия 2: Готов к изменениям. Оценка по шкале = 2–5	19
Протокол 3: «Не терять темп!». Стадия 3: Физическая активность соответствует рекомендациям. Оценка по шкале = 6 и выше	21
Как организовать процесс консультирования по вопросам физической активности в медицинском учреждении	23
Рекомендации для отдельных социальных групп населения	24
Общие проблемы, которые беспокоят пациентов, и предлагаемые решения	27
Здоровое питание	29
Влияние питания на здоровье	29
Концепция здорового питания	29
Пирамида питания	29
12 принципов здорового питания	30
Как практически следовать этим рекомендациям	31
Почему врачи должны консультировать пациентов по вопросам здорового питания?	32
Принципы построения руководства по питанию	33
Баланс потребления и расхода энергии	34
Снижение потребления жира	35
Увеличение потребления фруктов, овощей и пищевых волокон	36

Технологи я консультирования по вопросам здорового питания	37
Оценка питания пациента	38
Протоколы по здоровому питанию	40
Протокол № 1 «Здоровое питание — это вопрос выбора» (Оценка по шкале = 1. «Не готов к изменениям»)	40
Протокол № 2 «Планирование изменения питания» (Оценка по шкале = 2–3. «Готов к изменениям»)	42
Протокол № 3 «Здоровое питание для долгой жизни» (Оценка по шкале = 4. «Питание соответствует рекомендациям»)	44
Руководства по питанию	47
Показания для дополнительной оценки питания	47
Как организовать процесс консультирования по вопросам здорового питания в медицинском учреждении	48
Организация консультирования в медицинском учреждении	48
Поддержка	49
Формы консультирования	51
Рекомендации для отдельных социальных групп населения	52
Часто задаваемые вопросы по питанию	53
Приложения	56
Приложение 1. Каков уровень вашей физической активности?	56
Приложение 2. Опросник для оценки риска	58
Приложение 3. Протокол № 1 «Встать со своего кресла!»	59
Приложение 4. Протокол № 2 «Планирование первого этапа»	63
Приложение 5. Протокол № 3 «Не терять темп»	68
Приложение 6. Насколько вы готовы изменить свое питание?	73
Приложение 7. Протокол № 1 «Здоровое питание — это вопрос выбора»	76
Приложение 8. Протокол № 2 «Планирование здорового питания»	78
Приложение 9. Протокол № 3 «Здоровое питание для долгой жизни»	81
Приложение 10. Рекомендации по питанию. «Баланс потребления и расхода энергии»	85
Приложение 11. Рекомендации по питанию. «Ограничение потребления жира»	88
Приложение 12. Рекомендации по питанию. «Фокус на пищевые волокна, фрукты и овощи»	91
Список литературы	94