Тема: Предотвращение ожирения и рекомендации по здоровому образу жизни
Март 2012 г.

Март – месяц здорового питания страны (по инициативе National Nutrition Month®), и последние общенациональные базовые показатели свидетельствуют о том, что 68 процентов взрослых с инвалидностью вследствие пороков развития имеют избыточный вес или страдают ожирением. Учитывая тот факт, что многие люди ограничены в передвижениях, здоровый образ жизни и сбалансированное питание играют в их повседневной жизни очень важную роль.

Избыточный вес и ожирение значительно увеличивает риск возникновения у человека серьезных заболеваний, которые могут снизить качество и продолжительность жизни. Среди них ишемическая болезнь сердца, артериальная гипертензия, сахарный диабет 2-го типа, онкологические заболевания, гиперхолестеринемия и многие другие недуги.

Важно осознавать необходимость контроля веса и здорового образа жизни, а также его продвижения по мере необходимости, включая сбалансированное питание и физическую активность. Здоровый вес зависит от таких факторов, как рост, вес и возраст человека. Она определяется балансом энергии, поступающей в организм с пищей и напитками, и энергетических затрат через физическую активность и упражнения. Чтобы добиться оптимального состояния здоровья, благополучия и качества жизни в целом, можно воспользоваться следующими простыми рекомендациями, которые помогут людям с инвалидностью вследствие пороков развития достичь здорового веса и/или поддерживать его:

- Если Вы принимаете участие в приготовлении пищи, постоянно помогайте людям, которым врач назначил особую диету, делать правильный выбор и следите за количеством калорий и размерами основных приемов пищи и перекусов.
- Всегда следует предлагать людям возможность выбора полезной для здоровья пищи.
- Включайте в еженедельное меню белковые продукты с низким содержанием жира, например, морепродукты, постное мясо, птицу и бобовые.
- Поощряйте потребление как минимум пяти порций (2,5 стаканов) богатых питательными веществами фруктов и овощей вместо таких высококалорийных и менее питательных продуктов, как пончики, пирожные, печенье и конфеты.
- Для уменьшения калорий предлагайте воду и не содержащие сахара или несладкие напитки вместо таких напитков с сахаром, как газировка, фруктовые пунши, энергетические напитки и подслащенные чаи.
- Включайте в меню обезжиренные молочные продукты или с низким содержанием жира, например, йогурт, сыр и молоко.
- Чтобы увеличить потребление полезных для здоровья пищевых волокон, ежедневно включайте в рацион продукты из цельного зерна, например, цельнозерновой хлеб и макаронные изделия.
- Находясь вне дома, советуйте человеку отдавать предпочтение ресторанам, в которых подают полезную для здоровья и низкокалорийную пищу, соответствующую назначенной диете. Обращайтесь за консультациями к диетологам.

Всем людям, проживающим в сертифицированных учреждениях пансионатного типа:

- Предлагайте правильно питаться и вести активный образ жизни, а также служите для них образцом для подражания. Прежде чем приступить к программе упражнений, обязательно убедитесь в том, что у пациента нет медицинских ограничений в отношении количества или состава упражнений.
- Рекомендуйте человеку включать упражнения или физическую активность в его повседневную жизнь, учитывая все возможные ограничения, определенные врачом.

Если в плане обслуживания человека есть пункт, касающийся питания, постоянно следите за тем, чтобы употребляемые продукты соответствовали предписаниям, указанным в плане (например, подавались в протертом, измельченном виде и т. д.).

Чтобы узнать о здоровом питании больше, зайдите на www.cnpp.usda.gov/dietaryguidelines.htm. Рекомендации относительно физической активности для людей с ограниченными возможностями представлены на www.health.gov/paguidelines.

HSA07 – 03/12