

## Сведения об авторах

Н.Т. Магдиева\* - кандидат медицинских наук, доцент

М.Р. Бедагаева – студент лечебно-профилактического факультета

## Information about authors

N.T. Magdieva\* - Candidate of Sciences (Medicine), Associate Professor

M.R. Bedagaeva – Student of the Faculty of Treatment and Prevention

\*Автор, ответственный за переписку (Corresponding author):

mnt.73@mail.ru

УДК 613.2.

## ОПЫТ РАЗРАБОТКИ И ПРОВЕДЕНИЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО МЕРОПРИЯТИЯ «РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ЛЮДЕЙ СТАРШЕ 50 ЛЕТ»

Будник Дарья Александровна, Левковец Владислава Владимировна, Рыжкова Ирина Александровна, Нефедова Юлия Николаевна

Кафедра гигиены и профессиональных болезней

ФГБОУ ВО «Уральский государственный медицинский университет» Минздрава России

Екатеринбург, Россия

## Аннотация

**Введение.** Здоровье пожилого человека и преждевременное старение зависит от многих причин: хронические заболевания, вредные привычки, гиподинамия и др. Особое место при этом занимает питание, которое является значимым фактором риска сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения, сахарного диабета типа 2, остеопороза и др. У лиц более старшего возраста по сравнению с более молодыми пациентами констатированы возрастные изменения пищевого статуса: увеличение индекса массы тела, объема талии и бедер, жировой массы, повышение уровня холестерина, триглицеридов, глюкозы, снижение минеральной плотности костной ткани. Задачей врача по гигиене питания является просвещение населения по данной проблеме. Санитарно-просветительская работа – это инструмент информирования населения с целью формирования культуры питания в обществе. **Цель исследования** – разработка профилактической беседы о рациональном питании для лиц старше 50 лет. **Материал и методы.** Объектом исследования стали люди старше 50 лет. В работе были использованы следующие методы: аналитический метод, описательный метод. **Результаты.** По итогам работы нами была разработана, проведена и оформлена в виде сценария профилактическое мероприятие. Количество информационных блоков в лекции - 4. Каждый блок включает в себя лекционный и практический материал. Оценка уровня знаний участников по питанию производилась индивидуально в виде входного и выходного тестирования для выявления уровня знаний до и после прохождения лекции. По результатам тестирования можно сделать вывод о том, что качество знаний выросло на 27%. **Выводы.** По результатам проведенного тестирования можно говорить об эффективности данной профилактической беседы.

**Ключевые слова:** рациональное питание, здоровье, старение, санитарно-профилактическая работа.

## EXPERIENCE IN DEVELOPING AND CONDUCTING A PREVENTIVE LECTURE «RATIONAL NUTRITION FOR PEOPLE OVER 50 YEARS OF AGE»

Budnik Daria Aleksandrovna, Levkovets Vladislava Vladimirovna, Ryzhkova Irina Aleksandrovna, Nefedova Yulia Nikolaevna

Department of Occupational Hygiene and Medicine

Ural State Medical University

Yekaterinburg, Russia

## Abstract

**Introduction.** Older people's health and premature aging depends on many reasons: chronic diseases, bad habits, hypodynamia and others. A special place is occupied by irrational nutrition, which is a significant risk factor for cardiovascular diseases, obesity, diabetes mellitus type 2, osteoporosis and others. Age-related changes in nutritional status have been found in older people compared to younger patients: a significant increase in body mass index, waist and hip volume, fat mass, increased levels of cholesterol, triglycerides, glucose, uric acid, and decreased bone mineral density. The task of the doctor of nutrition hygiene is to educate the population on this problem. Sanitary-educational work is a tool to inform the population in order to form a culture of nutrition in society. **The aim of the study is** to develop a preventive talk for people over 50 years old. **Material and methods.** The object of the study was people over 50 years old. The following methods were used in the work: analytical method, descriptive method. **Results.** As a result of the work we developed, conducted and organized a preventive event in the form of a script. The number of information blocks in the lecture is 4. Each block includes lecture and practical material. Assessment of participants' knowledge level on nutrition was made individually in the form of input and output testing to identify the level of knowledge before and after

the lecture. According to the results of testing we can conclude that the quality of knowledge increased by 27%.  
**Conclusion.** According to the results of the conducted testing we can talk about the effectiveness of this preventive talk.  
**Keywords:** rational nutrition, health, aging, sanitary and preventive work.

## **ВВЕДЕНИЕ**

Здоровье пожилого человека и преждевременное старение зависит от многих причин: хронические заболевания, вредные привычки, гиподинамия. Особое место при этом занимает питание, которое является значимым фактором риска сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения, сахарного диабета типа 2, остеопороза и др. У лиц более старшего возраста по сравнению с более молодыми пациентами констатированы возрастные изменения пищевого статуса: увеличение индекса массы тела, объема талии и бедер, жировой массы, повышение уровня холестерина, триглицеридов, глюкозы, снижение минеральной плотности костной ткани. Задачей врача по гигиене питания является просвещение населения по данной проблеме. Санитарно-просветительская работа – это инструмент информирования населения с целью формирования культуры питания в обществе.

Известно, что люди старше 50 лет расходуют на 1/3 меньше калорий, чем лица молодого возраста. В среднем калорийность питания на каждое десятилетие жизни после 40 лет должна быть меньше на 7%. Средняя энергетическая ценность рациона должна быть равна 1900–2300 ккал. Наряду с этим увеличивается потребность в высококачественных белках, содержащих незаменимые аминокислоты, полиненасыщенные жирные кислоты (ПНЖК), особенно омега-3, пищевых волокнах, витаминах, макро- и микроэлементах [1, 2]. Из животных белков предпочтение следует отдавать рыбе, яичному белку, молочным и молочнокислым продуктам, особенно обогащенным про- и пребиотиками [3]. Рекомендуется также включать в рацион зерновые и бобовые (если они хорошо переносятся). Необходимо ограничить продукты, содержащие холестерин (печень, почки, мозги, жирные сорта мяса, икра рыб, яичные желтки), животные жиры, богатые насыщенными жирными кислотами (говяжий, бараний, свиной, утиный, гусиный, куриный и др.) и транс-жиры (твердые маргарины). Полезно включать в рацион по 20–25 г в день растительного масла и морскую жирную рыбу (по 300–400 г в неделю скумбрию, тунец, треска и др.) – источники фосфолипидов, мононенасыщенных жирных кислот (МНЖК) и ПНЖК семейств омега-6 и -3 [4]. Количество углеводов в рационе пожилых людей ограничивается до 250–300 г в день, в первую очередь за счет добавленного сахара (25г сахара – не более 10% от общей калорийности рациона).

Анализ среднедушевого потребления основных продуктов питания населением Свердловской области показал, что в 2022 году жители области использовали в своем рационе хлебобулочных изделий ниже рекомендуемой нормы на 9,4%, картофеля на 57,8%, овощей на 35,7%, фруктов на 29,0%, молочных продуктов на 18,2%, рыбобулочных изделий на 13,6% и яиц на 7,3%, масел растительных на 16,7%. При этом относительно рекомендуемой нормы увеличилось потребление мяса и мясобулочных изделий на 19,2%. Употребление сахара и кондитерских изделий в 1,5 раза превышает рекомендуемую норму. Оценка структуры нутриентной обеспеченности питания населения Свердловской области свидетельствует о дисбалансе в потреблении белков, жиров и углеводов. В среднем в 2022 году увеличилась калорийность рационов до 2557 ккал в сутки, по сравнению с 2020 г. – 2505 ккал в сутки.[3].

Таким образом, питание населения Свердловской области нерациональное. Рационы питания бедны растительной пищей, что обуславливает дефицит энергии за счет сложных углеводов и приводит к дефициту пищевых волокон, в то же время количество потребляемых сахаров и кондитерских изделий превышает рекомендуемые нормы. Такой дисбаланс в углеводной составляющей нутриентов приводит к дисбактериозам и опосредованно к риску развития болезней желудочно-кишечного тракта, нарушению иммунного статуса, снижению адаптационных возможностей организма к неблагоприятным условиям окружающей среды. Избыточное потребление мясных продуктов обуславливает риск развития атеросклероза, болезней сердечно-сосудистой системы, онкологии.

**Цель исследования** – разработка профилактического мероприятия о рациональном питании для людей старше 50 лет.

## **МАТЕРИАЛ И МЕТОДЫ**

Для проведения мероприятия нами была разработана лекция «Здоровое питание для людей старше 50 лет», разработана и напечатана листовка «Десять кратких правил здорового питания. Количество информационных блоков в лекции – 4. Каждый блок включает в себя лекционный и практический материал.

Первый раздел лекции – оценка физического развития. Цель – оценить индекс массы тела (ИМТ), индекс талия/бёдра (ИТБ) у слушателей лекции, объяснить их значимость. При наличии отклонений от нормы, рассказать о причинах и возможных последствиях, влияния на здоровье человека. Ознакомить с рекомендациями Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) и всемирной организации гастроэнтерологов.

Второй раздел – базовые понятия в питании. Цель – рассказать про основные макронутриенты их роль. Рассказать про источники различных видов макронутриентов, подбор оптимальной продуктовой корзины. Познакомить слушателей с понятием калорийность, научить рассчитывать калорийность, распределять калории в течении дня.

Третий раздел – пирамида питания. Цель – показать в наглядной графической форме основные принципы питания. Узнать, чем питается целевая аудитория лекции, проанализировать и сравнить данные с Государственным докладом «О состоянии санитарно-эпидемиологического благополучия населения в Свердловской области в 2022 году». Для закрепления материала, участники расписывают свой примерный ежедневный рацион, которому будет дана оценка с рекомендациями, а также предложен примерный рацион в формате меню-раскладки.

Четвертый раздел – разрушаем мифы о питании. Цель – развеять стереотипы о питании. Слушателям приводится несколько распространенных неподтвержденных высказываний, происходит их обсуждение и даются разъяснения о их недостоверности.

Лекция может проводиться в медицинских и социальных организациях, центрах дополнительного образования. Проводить занятие может как педагог, социальный работник, так и студент-волонтер, ознакомившийся с методикой проведения лекции. Потребителями методики являются люди старше 50 лет. Для проведения лекции волонтеру потребуется 90 минут. Оптимальное число участников 8-15 человек.

Для оценки уровня знаний участников по теме питание нами подготовлен тестовый опросник для выявления уровня знаний до и после прохождения лекции. Тестовый опросник состоит из 15 вопросов, за каждый правильный ответ присваивается 1 балл. По результатам тестирования минимально можно получить 0 баллов, максимально – 15 баллов.

Из оборудования для проведения лекции потребуются: сантиметровая лента, весы, ноутбук.

## **РЕЗУЛЬТАТЫ**

Обучающее мероприятие было проведено нами в группе из 8 человек старше 50 лет. С целью оценки исходного уровня знаний было проведено входное тестирование. По результатам входного тестирования средний процент правильных ответов составил 44% (n=3).

До проведения лекции мы просили участников заполнить опросник. В результате было установлено: считают свое питание полноценным только 25% опрошенных (n=2), 25% не задумываются на данную тему (n=2), 50% считают свое питание неполноценным и испытывают дискомфорт и недостаток питательных веществ (n=4).

Контролируют свое питание, считают калории, вес порций 0% опрошенных (n=0), 100% питаются интуитивно (n=8), без контроля. 50% слушателей (n=4) не контролируют вес, 37,5% (n=3) измеряют параметры не реже 1 раза в месяц, 12,5% раз в неделю (n=1).

У одного человека ИМТ соответствует норме (12,5%), у четверых выявлена избыточная масса тела (50%), а у троих – ожирение 2 степени (37,5%). ИТБ не соответствует норме у 100% участников (8 человек).

Результат повторного прохождения теста после проведения лекции составил 71% (n=6). В конце лекции участникам были выданы памятки с основными рекомендациями по питанию.

## **ОБСУЖДЕНИЕ**

Результаты своей работы мы сравнили с лекцией А.В. Погожевой «Принципы питания лиц пожилого возраста» [6]. Сравнивая результаты, можно сделать вывод, что составление меню для пожилых людей составляется по их индивидуальным особенностям, образу жизни. Главные принципы, которые были выделены – это ограничение потребления холестерина продуктов, трансжиров, сахара до 10% по калорийности и соли до 5 г в день. Употреблять пищу, в которой содержится моно- и полиненасыщенных жирных кислот омега 6 и 3, повышенное содержание солей магния и калия, витамина С. Дробное питание – 5 раз в день.

Таким образом, в результате комплексной оценки питания лиц пожилого возраста, был выявлен ряд принципов, которых должны придерживаться участники лекции, чтобы оптимизировать свое питание и снизить риски появления заболеваний, таких как: ожирения, метаболического синдрома, сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ), СД2, остеопороза, подагры, анемии.

Результаты работы мы сравнили «К вопросу о здоровом питании в пожилом и старческом возрасте» Р. С. Досмагамбетовой, С. П. Терехина, С. В. Ахметовой [7]. Сравнивая результаты можно сделать вывод, что посредством коррекции структуры питания пожилых и лиц старческого возраста за счет существенного уменьшения потребления жирной, сладкой пищи и увеличения в рационе потребления цельнозернового хлеба, комбинированного из нескольких злаков, маложирных молочных продуктов, рыбы, круп, богатых пищевыми волокнами, будет закономерное увеличение продолжительности жизни.

Таким образом, в результате комплексной оценки вопросов о питании лиц 50+ были выдвинуты рекомендации, направленные на коррекцию режима питания.

### **ВЫВОДЫ**

1. По итогам работы нами была разработана и оформлена в виде пособия образовательная методика, которая была проведена нами в группе из 8 человек.

2. Лекция была воспринята положительно, рассчитанное время оказалось оптимальным для проведения занятия.

3. По результатам проведенного тестирования можно говорить об эффективности данной образовательной методики.

### **СПИСОК ИСТОЧНИКОВ**

1. МР 2.3.1.0253-21. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации : утверждены и введены в действие Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека от 22 июля 2021 г. – Москва, 2021. – 72 с.
2. Погожева, А.В. Стратегия здорового питания / А.В. Погожева. – Изд-е 2-е. – Москва: Свр-АРГУС, 2010. – 336с.
3. О состоянии санитарно-эпидемиологического благополучия населения в Российской Федерации в 2022 году : Государственный доклад. – Москва: Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, 2023. – 368 с.
4. Погожева, А.В. Роль пробиотиков в питании здорового и больного человека / А.В. Погожева, С.А. Шевелева, Ю.М. Маркова // Лечащий врач. – 2017. – №5. – С. 1-9.
5. Погожева, А.В. Сердечно-сосудистые заболевания, диета и ПНЖК омега-3 / А.В. Погожева // Медицина. – 2000. – С. 320.
6. Погожева, А.В. Принципы питания лиц пожилого возраста / А.В. Погожева // Клиническая геронтология. – 2017. – №11-12. – С. 74-83.
7. Досмагамбетова, Р.С. К вопросу о здоровом питании в пожилом и старческом возрасте / Р.С. Досмагамбетова, С.П. Терехин, С.В. Ахметова // Медицина и экология. – 2017. – №3. – С.32-41.

### **Сведения об авторах**

В.В. Левковец\* – студент медико-профилактического факультета

Д.А. Будник – студент медико-профилактического факультета

Рыжкова Ирина Александровна – ассистент кафедры

Нефедова Юлия Николаевна - старший преподаватель

### **Information about the authors**

V.V. Levkovets\* – Student of the Faculty of Preventive Medicine

D.A. Budnik – Student of the Faculty of Preventive Medicine

I.A. Ryzhkova – Department assistant

Y.N. Nefedova – Senior Lecturer

\*Автор, ответственный за переписку (Corresponding author):

vlagis2002@icloud.com