



**Первый форум с медицинским участием по  
профилактике неинфекционных заболеваний  
и формированию здорового образа жизни  
«ЗА ЗДОРОВУЮ ЖИЗНЬ»**

**Здоровое питание  
как основа здорового образа жизни и  
профилактики неинфекционных заболеваний**

**Тутельян В.А.**  
**ФГБУ «НИИ питания» РАМН**

Казань, 10 октября 2012

# Медицина XXI века – 4 П

**П**редсказательная

**П**рофилактическая

**П**ерсонализированная

**П**ри участии пациента

# ПРИОРИТЕТ 2012-2020 – профилактика!

## First global ministerial conference on healthy lifestyles and noncommunicable disease control

28-29 April 2011, Moscow, the Russian Federation



WHO/D. Ter

### Moscow conference puts global focus on NCDs

The conference is a key milestone in the international campaign to curb the impacts of cancers, cardiovascular diseases, diabetes and chronic lung diseases. It is jointly organized by the Russian Federation and WHO, and takes place on 28-29 April 2011, Moscow, the Russian Federation.



Организация Объединенных Наций

A/66/L.1



Генеральная Ассамблея

Distr.: Limited  
16 September 2011  
Russian  
Original: English



FIRST GLOBAL MINISTERIAL CONFERENCE ON  
HEALTHY LIFESTYLES AND  
NONCOMMUNICABLE DISEASE CONTROL

28-29 April 2011  
Moscow,  
Russian Federation

ПЕРВАЯ ГЛОБАЛЬНАЯ МИНИСТЕРСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ ПО  
ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ И  
НЕИНФЕКЦИОННЫМ ЗАБОЛЕВАНИЯМ



Первая Глобальная министерская конференция по здоровому образу жизни и неинфекционным заболеваниями  
(Москва, 28–29 апреля 2011 г.)

МОСКОВСКАЯ ДЕКЛАРАЦИЯ

Шестьдесят шестая сессия

Пункт 117 повестки дня

Последующие меры по итогам Саммита тысячелетия

Проект резолюции, представленный Председателем  
Генеральной Ассамблеи

Политическая декларация совещания высокого уровня  
Генеральной Ассамблеи по профилактике  
неинфекционных заболеваний и борьбе с ними

Генеральная Ассамблея

принимает Политическую декларацию совещания высокого уровня Генеральной Ассамблеи по профилактике неинфекционных заболеваний и борьбе с ними, приложенную к настоящей резолюции.

УТВЕРЖДЕНЫ  
распоряжением Правительства  
Российской Федерации  
от 25 октября 2010 г. № 1873-р

**О С Н О В Ы**  
государственной политики Российской Федерации в области здорового  
питания населения на период до 2020 года



Распоряжение от 25 октября 2010 г. №1873-р

ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ОСНОВ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПОЛИТИКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В ОБЛАСТИ  
ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ НА ПЕРИОД ДО 2020 ГОДА

Распоряжение от 25 октября 2010 г. №1873-р

1. Утвердить прилагаемые Основы государственной политики Российской Федерации в области здорового питания населения на период до 2020 года.
2. Минздравсоцразвития России с участием заинтересованных федеральных органов исполнительной власти в 3-месячный срок разработать и внести в Правительство Российской Федерации план мероприятий по реализации Основ государственной политики Российской Федерации в области здорового питания населения на период до 2020 года.
3. Рекомендовать органам исполнительной власти субъектов Российской Федерации при формировании и осуществлении региональных программ социально-экономического развития учитывать положения Основ государственной политики Российской Федерации в области здорового питания населения на период до 2020 года.

Председатель Правительства  
Российской Федерации В.Путин

ния

сийской Федерации в области  
дарственная политика в области  
мероприятий, направленных на  
летворение в соответствии с  
ребностей различных групп  
м их традиций, привычек и

йской Федерации от 10 августа  
государственной политики в  
йской Федерации на период до  
и которой явилось принятие  
зации программ, направленных  
я региона, а также организация  
оссийской Федерации центров

учения в области питания  
требления пищевых продуктов  
родуктов, фруктов и овощей),  
тов, обогащается биологически  
продуктов детского питания,  
и молочных продуктов, а также

в организации детского и  
(ого) питания. В ряде регионов





## УКАЗ

ПРЕЗИДЕНТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

О совершенствовании государственной политики в сфере  
здравоохранения

2. Правительству Российской Федерации совместно с органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации:

а) обеспечить дальнейшую работу, направленную на реализацию мероприятий по формированию здорового образа жизни граждан Российской Федерации, включая популяризацию культуры здорового питания, спортивно-оздоровительных программ, профилактику алкоголизма и наркомании, противодействие потреблению табака;

б) разработать до 1 января 2013 г. с участием общественных организаций Стратегию лекарственного обеспечения населения Российской Федерации на период до 2025 года и план ее реализации;

в) утвердить до 1 июля 2012 г. план мероприятий по реализации Основ государственной политики Российской Федерации в области здорового питания населения на период до 2020 года;



Президент  
Российской Федерации

В.Путин

Москва, Кремль  
7 мая 2012 года  
№ 598



ПРАВИТЕЛЬСТВО РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

РАСПОРЯЖЕНИЕ  
от 30 июня 2012 г. N 1134-р

1. Утвердить прилагаемый план мероприятий по реализации Основ государственной политики Российской Федерации в области здорового питания населения на период до 2020 года.

2. Федеральным органам исполнительной власти обеспечить выполнение плана, утвержденного настоящим распоряжением, в пределах установленной Правительством Российской Федерации предельной численности работников федеральных органов исполнительной власти, а также бюджетных ассигнований, предусмотренных этим органам в федеральном бюджете на руководство и управление в сфере установленных функций.

3. Рекомендовать органам исполнительной власти субъектов Российской Федерации при формировании и осуществлении региональных программ социально-экономического развития учитывать мероприятия плана, утвержденного настоящим распоряжением.

Председатель Правительства

Российской Федерации

Д.МЕДВЕДЕВ

# ПРИОРИТЕТ 2011-2020 – профилактика!



## **«Персонализированная медицина,**

относится к использованию индивидуальных характеристик человека, в том числе генетической информации, для принятия медицинского решения, касающегося профилактики, диагностики и лечения заболевания»

# Ген FTO (fat mass and obesity associated – Fatso) ассоциирует с жировой массой тела и ожирением

- Экспрессия проявляется в тканях плода и взрослого человека
- Особенно высока экспрессия в гипоталамусе и поджелудочной железе
- Обеспечивает синтез фермента осуществляющего окислительное деметилирование ДНК
- Рекомбинантный FTO-белок катализирует деметилирование 3-метилтимедина
- Обратная корреляция с экспрессией галанина – пептида, стимулирующего потребление пищи



# Исследования полиморфизма FTO в европейских странах

- более **38 700** человек

Масса тела обследованных:

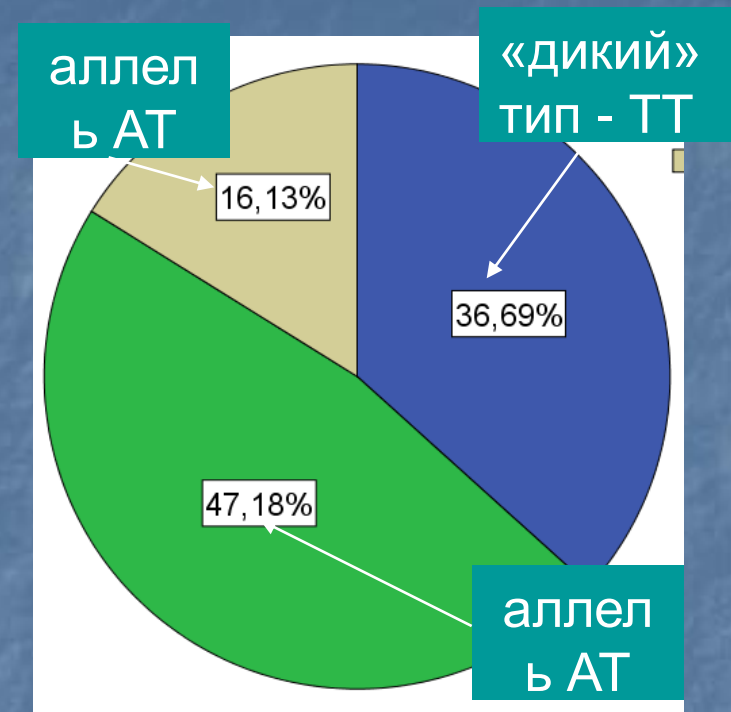
- Гетерозиготный аллель - + 1,2 кг
- Гомозиготный аллель (16% популяции)  
- + 3 кг, распространенность ожирения  
в 1,67 раза выше чем в популяции без  
мутаций

# Нутригенетика

■ Ген FTO (Fat mass- and obesity-associated gene), связан с регуляцией основного обмена:

- гетеро- и гомозиготные аллели выявлены у 63% обследованных (n-340), установлена связь с распространенностью ожирения;

- у больных с ожирением (n – 94) полиморфизм сопровождается более высокой жировой массой тела и достоверно более высоким уровнем триглицеридов



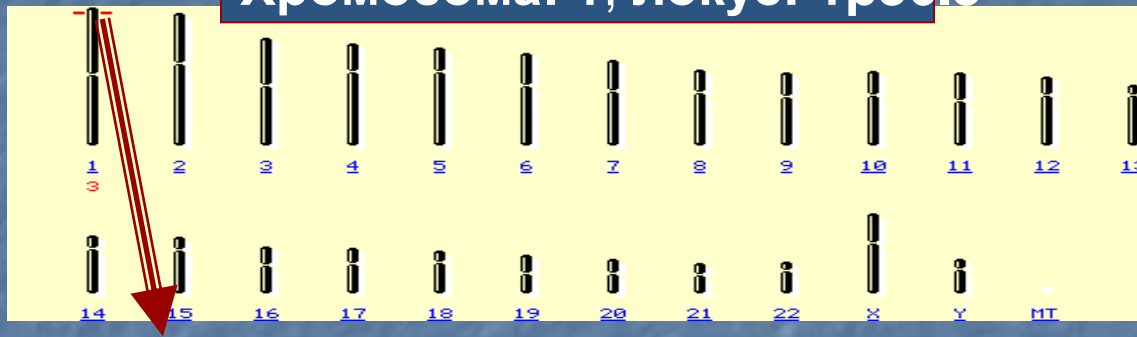
	AA+AT	TT
ИМТ	38,2	36,0
Жировая масса, %	46,2*	38,5

# Изучение полиморфизма rs1801133

гена метилентетрагидрофолатредуктазы

MTHFR, <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/>, 2009.

Хромосома: 1; локус: 1p36.3



rs1801133

Метод- ПЦР рестрикция



1 2 3 4 5

1, 3, 5 - C/C; 2, 4- C/T.

Обследовано – **33** ребенка  
с избыточной  
массой тела

Генотипы :

Исходный C/C – **13**

Гетерозиготный C/T - **20**

Гомозиготный T/T аллель  
**не выявлен.**

# **Полиморфизм генов метилтетрагидрофалатредуктазы и метилтетрагидрофалатдегидрогеназы связан с:**

## **увеличением**

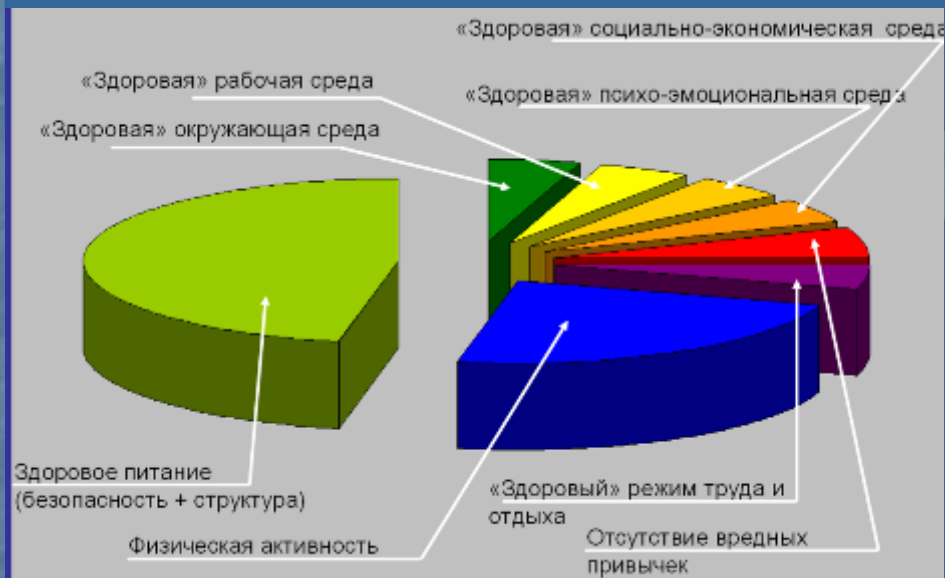
- риска формирования дефекта нервной трубки,
- уровня гомоцистеина (риск развития сердечно-сосудистых заболеваний)
- риска развития остеопороза

## **снижением**

- Риска развития рака толстой кишки

Хорошее питание «скрывает» генетические мутации

## Здоровый образ жизни



## Здоровье

## Болезни

- Сердечно-сосудистые
- Ожирение
- Сахарный диабет
- Остеопороз
- Подагра
- Онкологические

Нарушения питания

**30-50%**

причин заболеваний



# 1-ый ЗАКОН НАУКИ О ПИТАНИИ

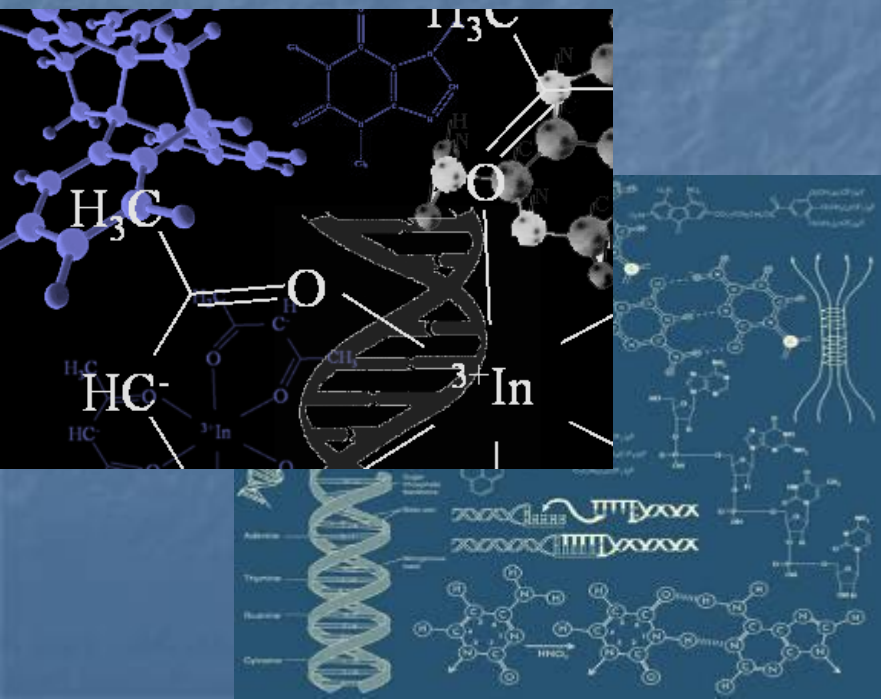


# 2-ой ЗАКОН НАУКИ О ПИТАНИИ

Химический состав  
рациона

=

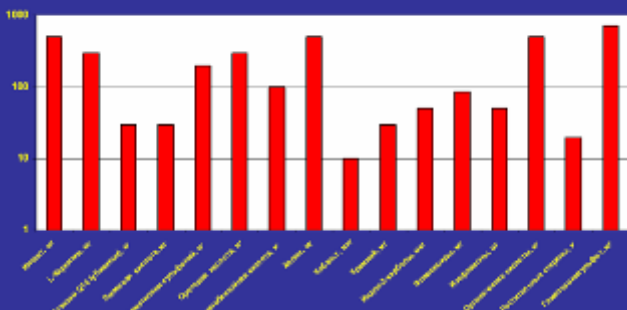
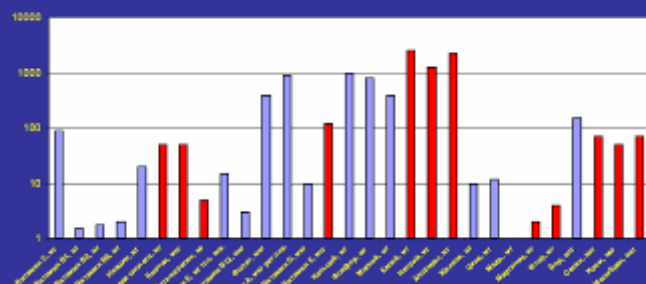
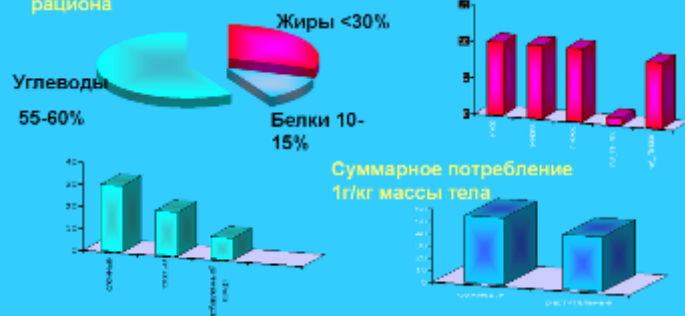
Физиологические потребности  
в пищевых и биологически  
активных веществах





# ФОРМУЛА ОПТИМАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

доля основных пищевых  
веществ в калорийности  
рациона



Нутриом — необходимые  
химические вещества —  
**>170**



Пищевые продукты и блюда  
**∞(бесконечность)**

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель Федеральной службы  
по надзору в сфере защиты прав  
потребителей и благополучия человека,  
Главный государственный санитарный  
врач Российской Федерации,



Г.Г. Онищенко

Дата введения: с момента утверждения.

### 3.2.1. РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

#### **Н О Р М Ы** **физиологических потребностей в энергии** **и пищевых веществах для различных групп** **населения Российской Федерации**

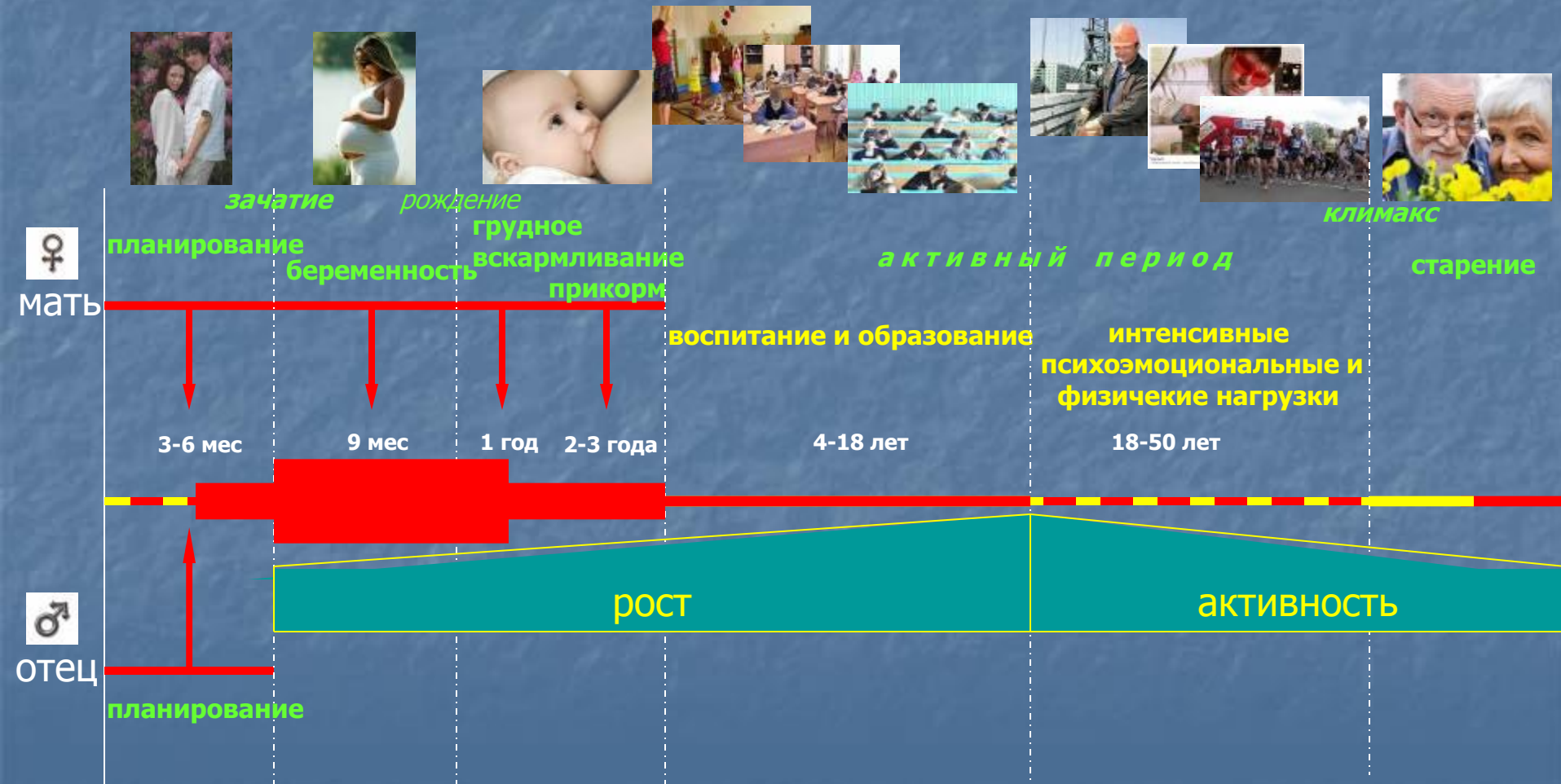
Методические рекомендации  
МР 2.3.1.2432 -08

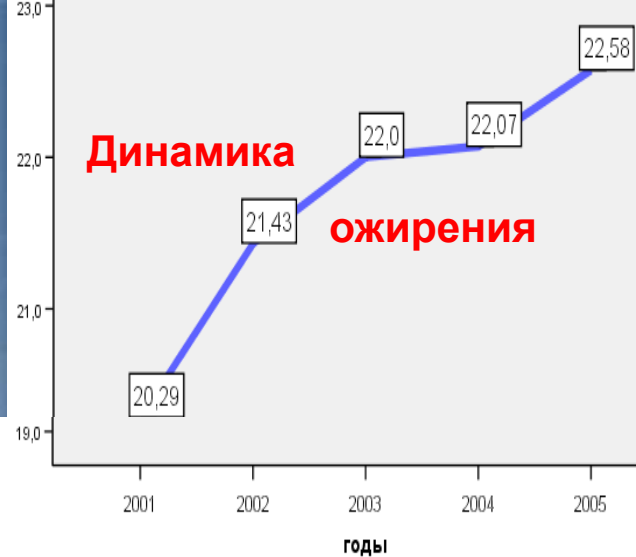
# Реализация Государственной политики в области здорового питания





# Критические периоды онтогенеза, в которых здоровый образ жизни и фактор питания имеют определяющее значение для обеспечения здоровья и долголетия

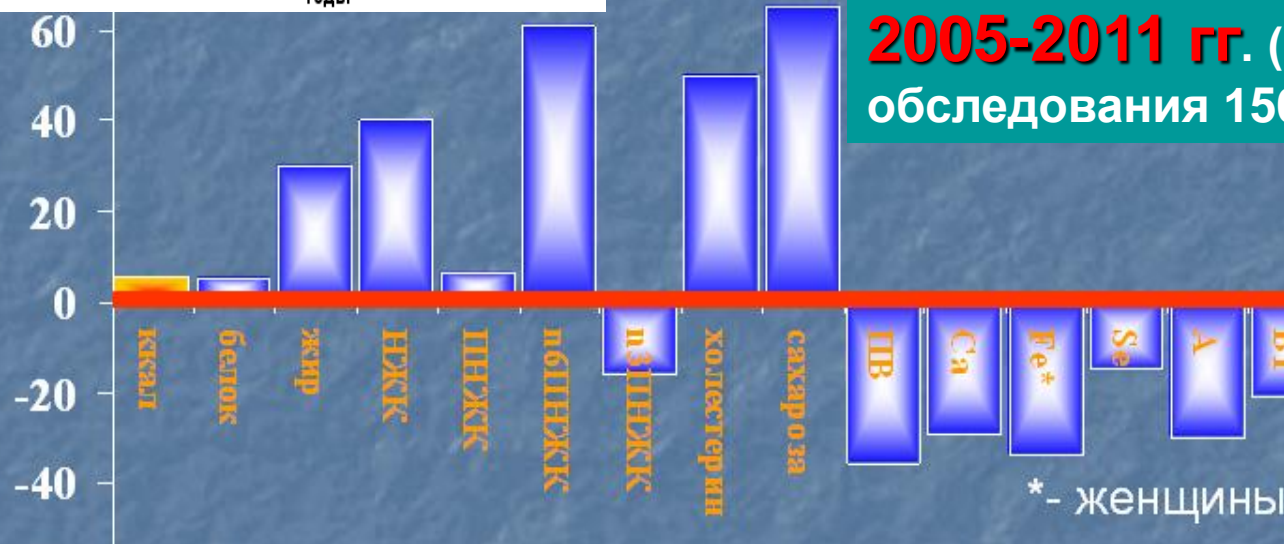




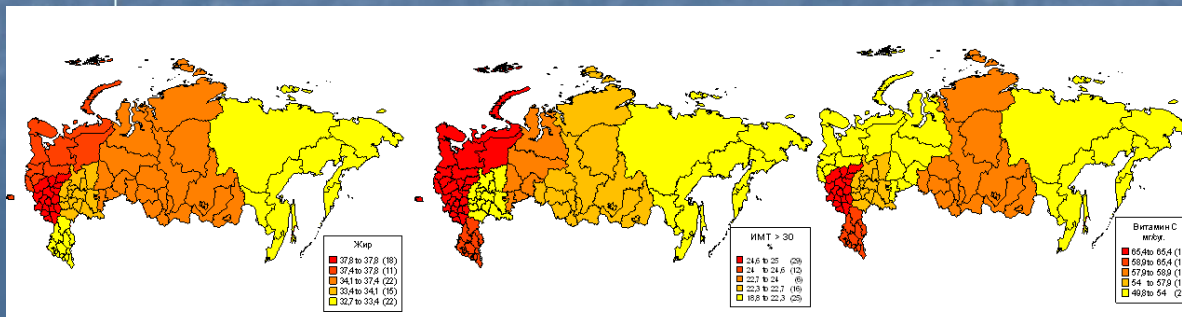
Питание избыточное по калорийности и дефицитное по витаминам и микроэлементам приводит к росту **ожирения** среди взрослых (до 23%) и детей (до 7%) и снижению **адаптационного потенциала** большинства населения России

## Профиль потребления энергии и

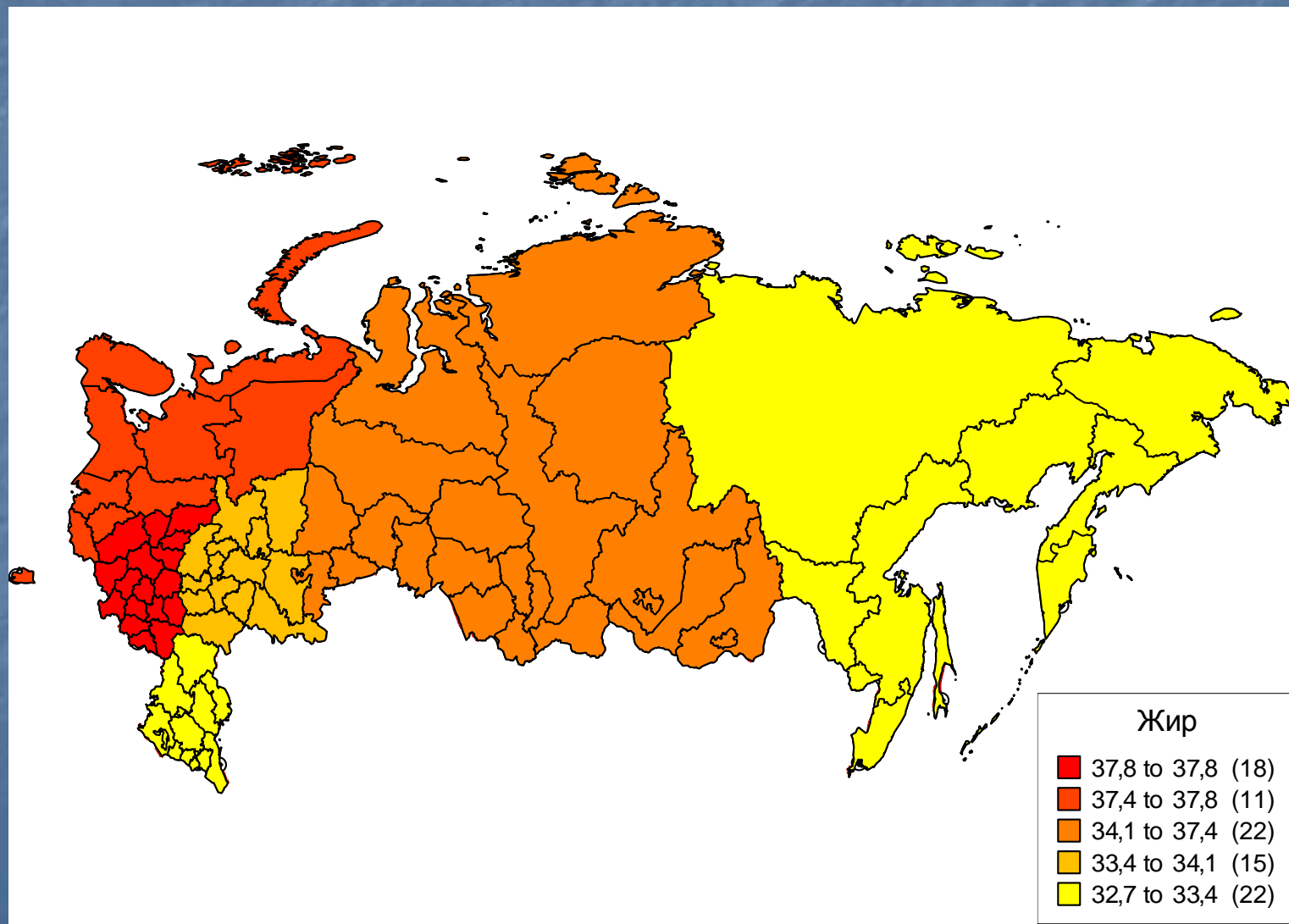
Нарушения в питании населения России, **2005-2011 гг.** (результаты ежегодных обследования 15000 человек)



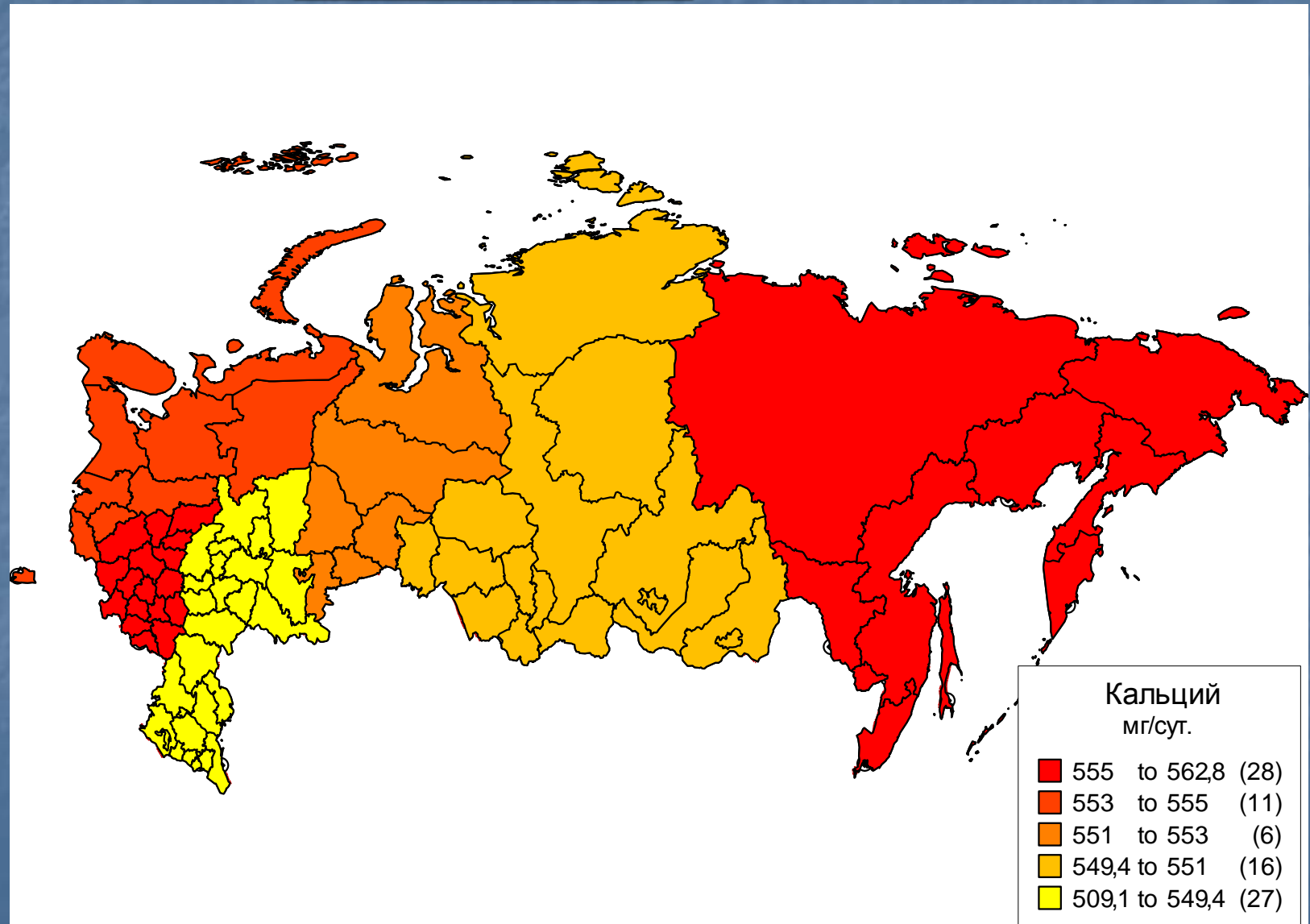
потребность



# Потребление жира взрослым населением России составляет 33-38% калорийности рациона

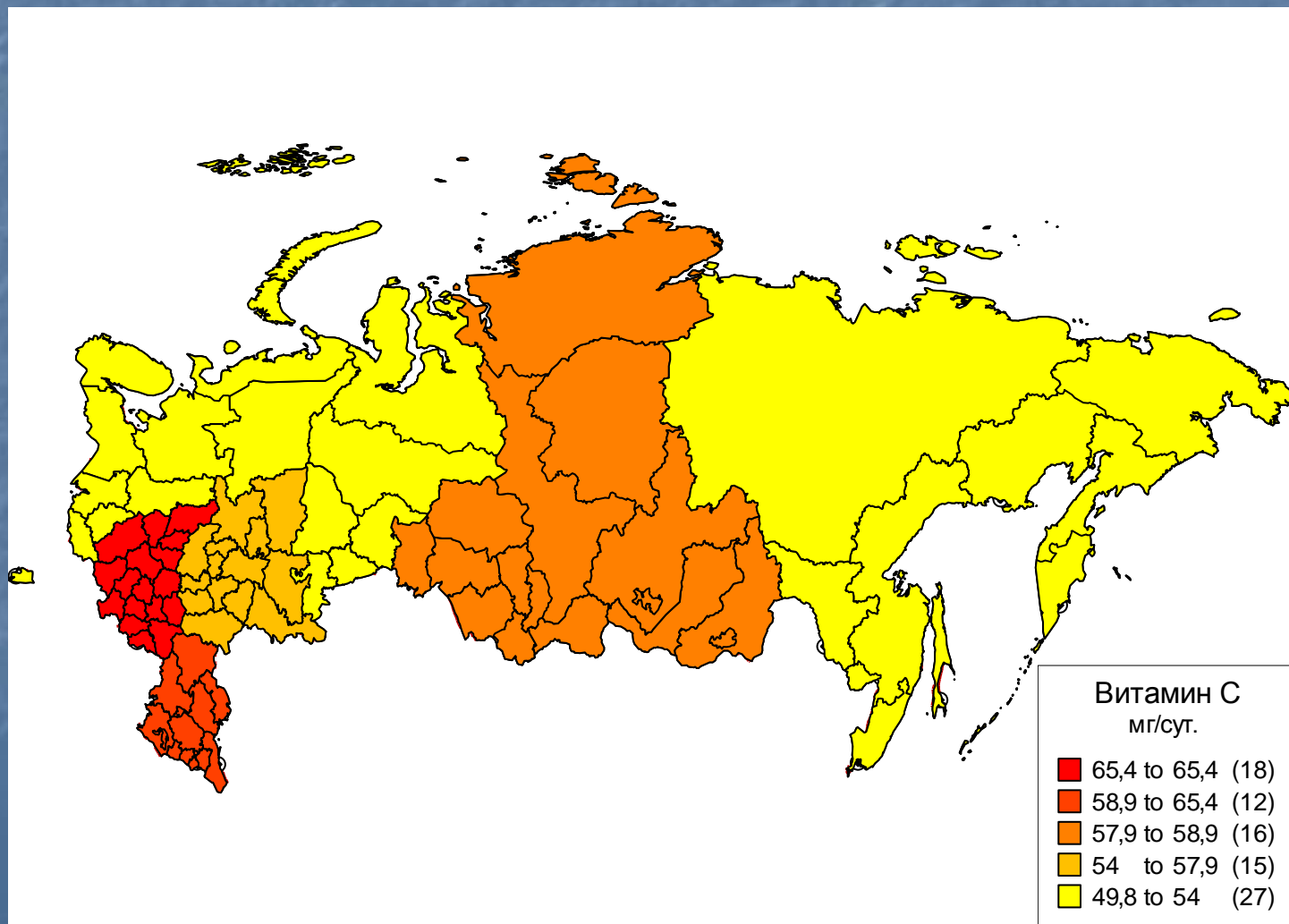


# Потребление кальция взрослым населением России составляет 510-560 мг в день



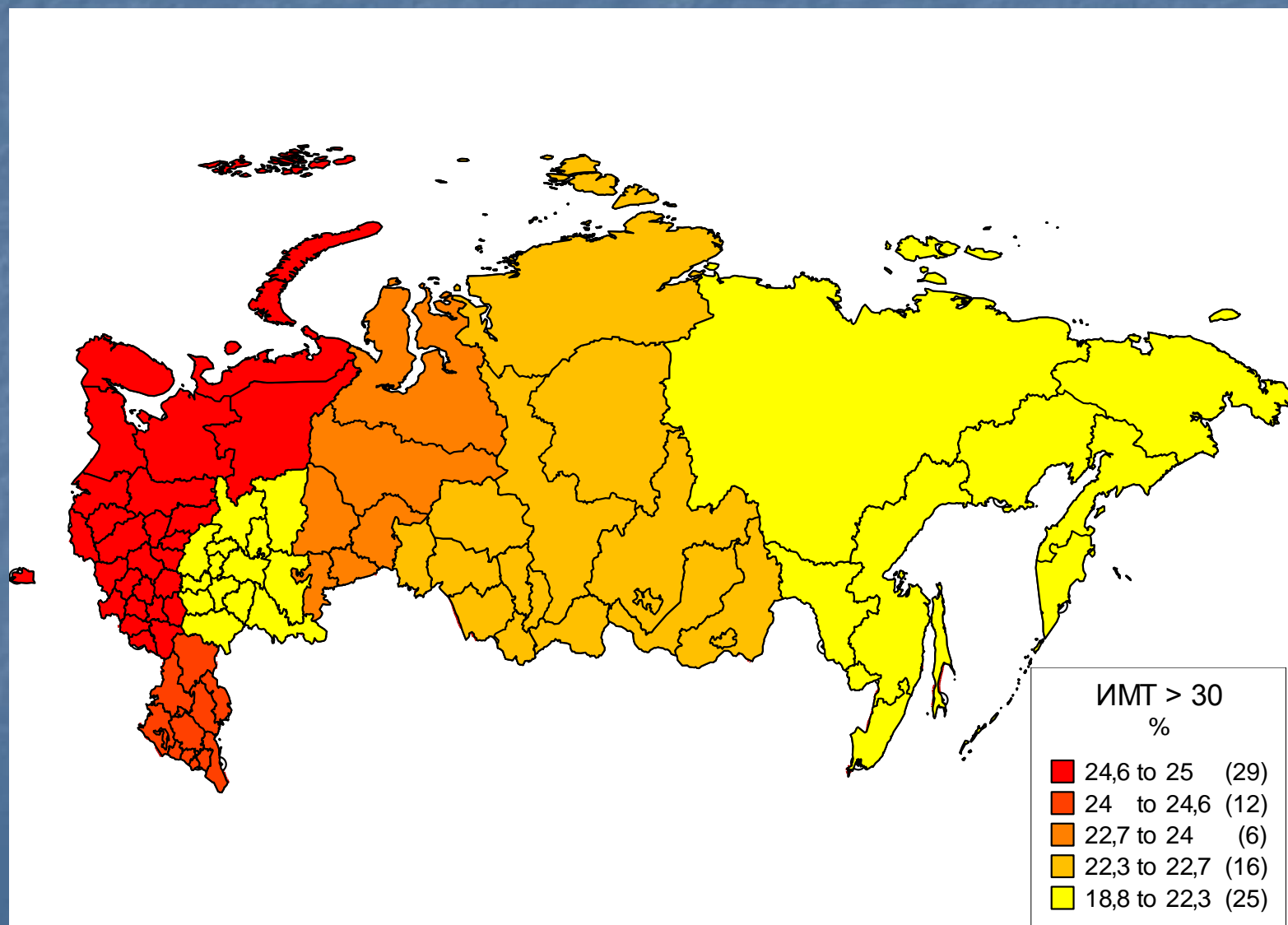


Потребление витамина С взрослым населением России составляет **50-65** мг в день. Одним из основных источников являлся картофель

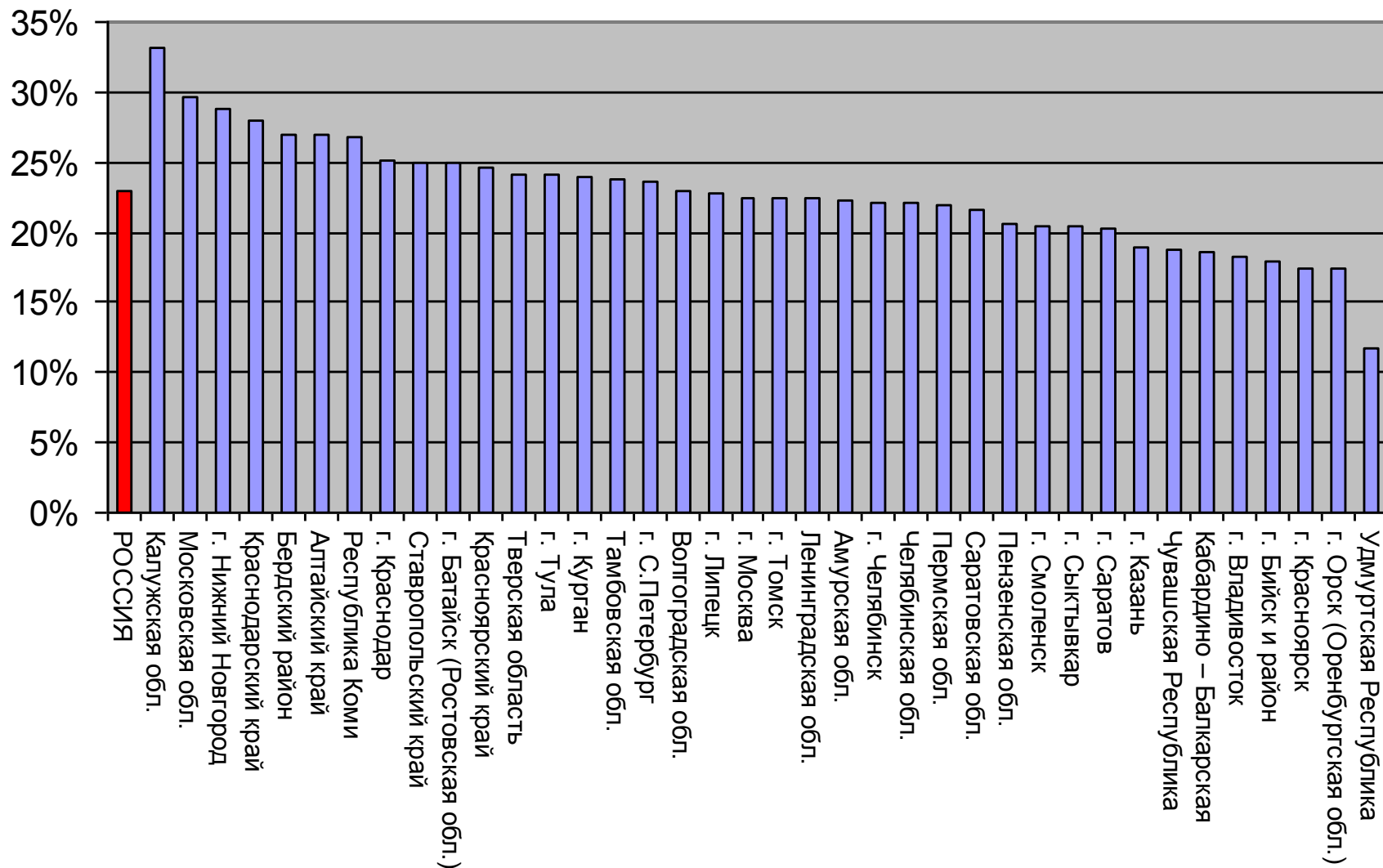




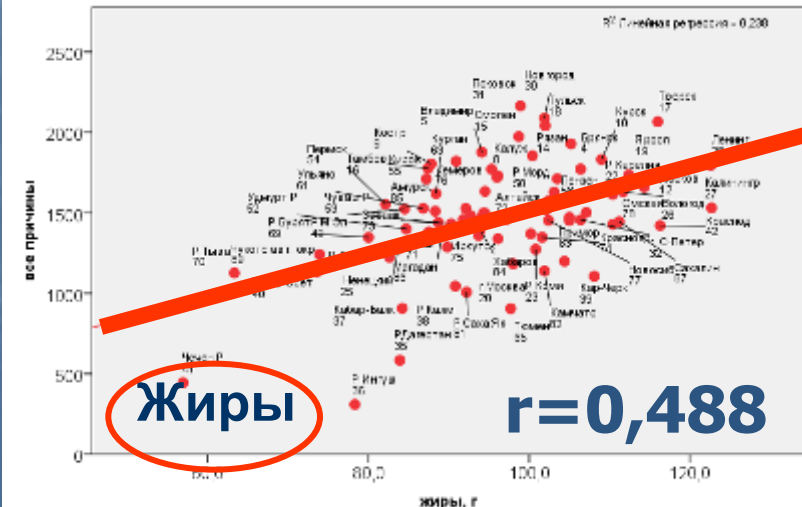
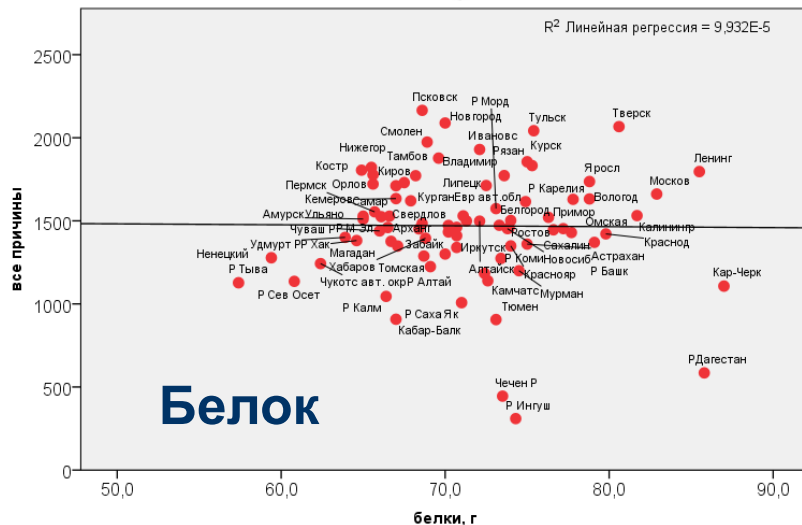
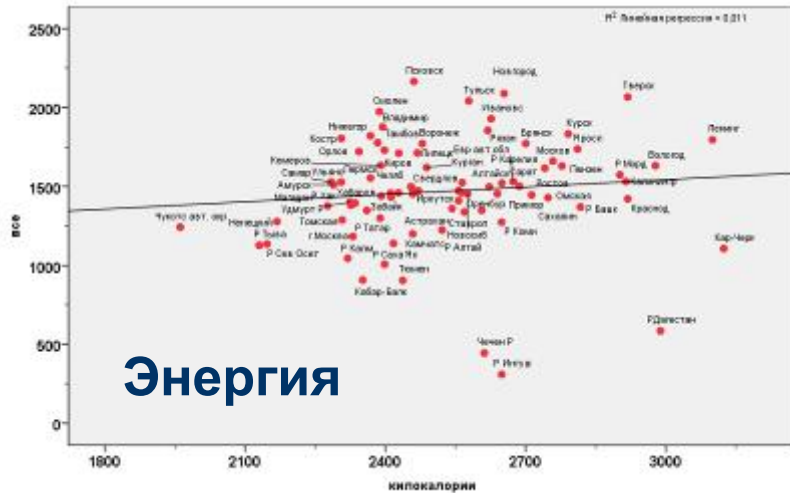
# Распространенность ожирения среди взрослого населения в различных регионах России составляет от 18 до 25%



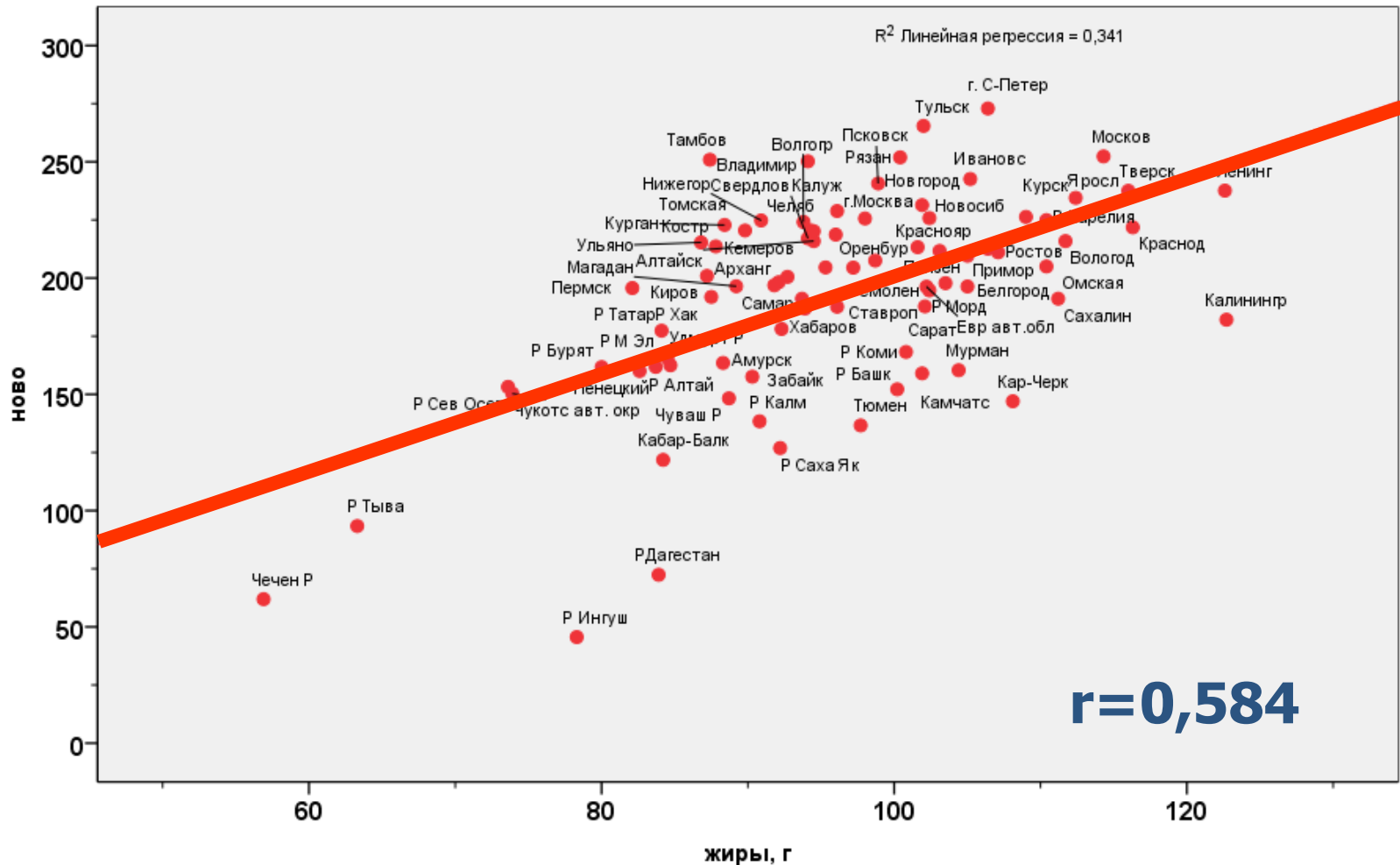
# Распространенность ожирения в различных регионах России



# Взаимосвязь структуры питания и смертности (на 100000 населения) в субъектах Российской Федерации

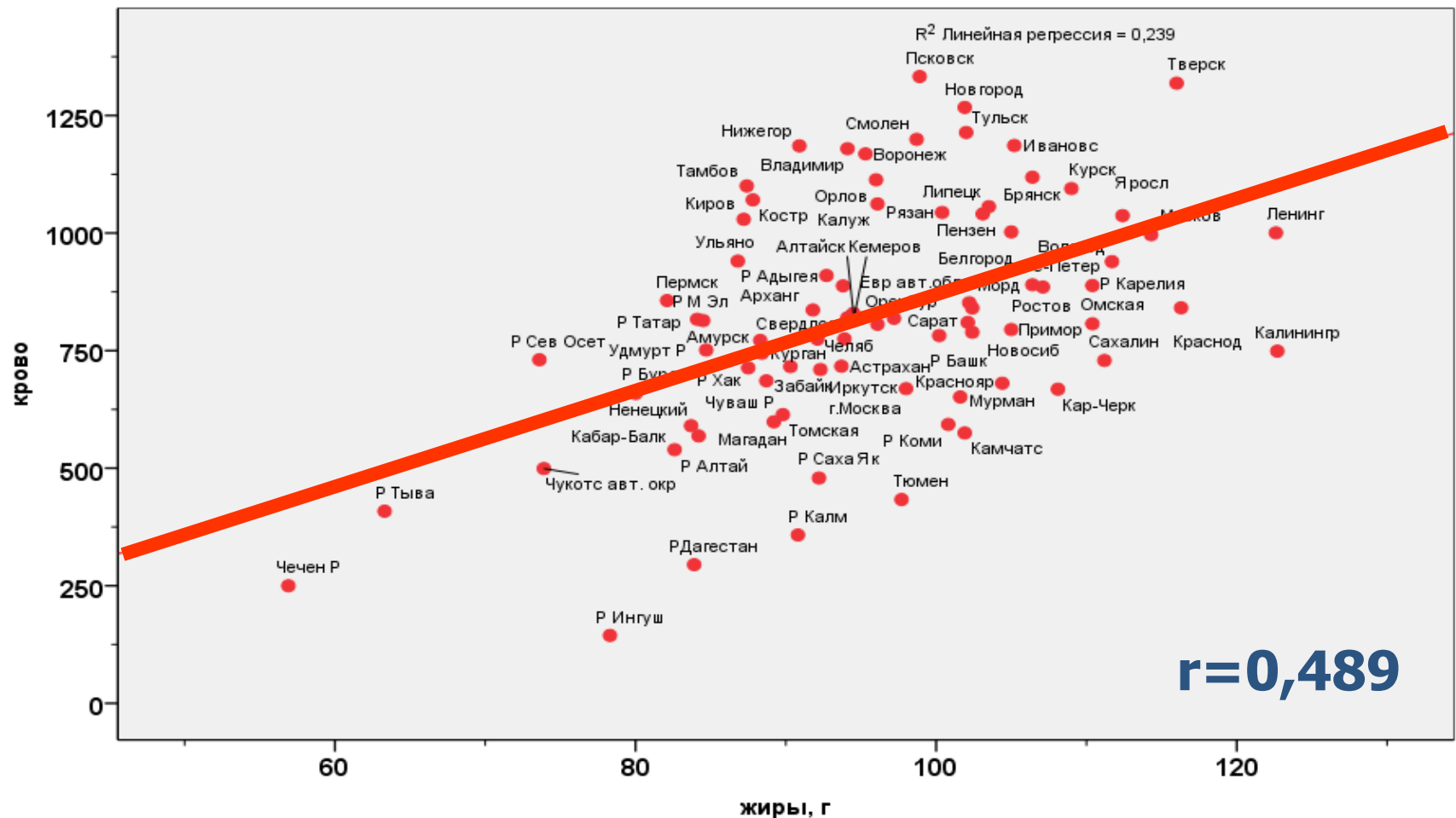


# Взаимосвязь потребления жира (г/день на человека) и смертности (на 100000 населения) от новообразований в субъектах Российской Федерации





Взаимосвязь потребления жира (г/день на человека) и смертности (на 100000 населения) от болезней системы кровообращения в субъектах Российской Федерации



# **ПИЩА ХХІ ВЕКА**

**Традиционные  
(натуральные)  
продукты**

**Технологически  
модифицированные  
натуральные  
продукты  
(заданного химсостава)**

**+**

**Генетически  
модифицированные  
натуральные  
продукты**

**Биологически  
активные добавки  
к пище  
(БАД)**

# СЛАГАЕМЫЕ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

- **Доступность  
пищевых продуктов  
(*карман*)**
- **Ассортимент  
пищевых продуктов  
(*прилавок*)**
- **Знания и умение  
построить здоровое  
питание  
(*образование*)**



# Рацион здорового питания *формируется из:*

- продуктов на основе зерна, в т.ч. цельного;



- разнообразных фруктов и овощей;



- обезжиренных и низкожирных молочных продуктов;



- нежирного мяса, птицы, рыбы, бобовых, яиц и орехов.



Источников углеводов, пищевых волокон, витаминов группы В

Источников углеводов, пищевых волокон, витамина С, фолиевой кислоты, каротиноидов и минорных биологически активных веществ

Источников белка, витаминов группы В, кальция

Источников белка, железа, витаминов А, D, группы В



# В рационе здорового питания необходимо ограничивать:

- насыщенные и транс-изомеры жирных кислот, холестерин;



- Источники: колбасные изделия, говяжий жир, маргарины, кондитерские изделия с жиром

- поваренную соль;



- Источники: мясные и рыбные деликатесы, соления

- добавленный сахар



- Источники: Сладкие безалкогольные напитки, нектары, кондитерские изделия



# Более чем в **100** городах России открыты и функционируют **502** Центра здоровья.

В центрах здоровья любой гражданин России может бесплатно получить рекомендации по поводу здорового образа жизни и отказу от вредных привычек, ему помогут подобрать диету, узнать, как правильно двигаться или бросить курить.

Многопрофильные специалисты ответят на вопросы, проведут тестирование и дадут рекомендации.



**В 2012-2013 гг. Минздрав России планирует создание сети принципиально новых лечебно-профилактических учреждений - консультативно-диагностических центров «Здоровое питание»**

Федеральный КДЦ «Здоровое питание» будет открыт в IV квартале 2012 года в г. Москва на базе ФГБУ НИИ питания РАМН

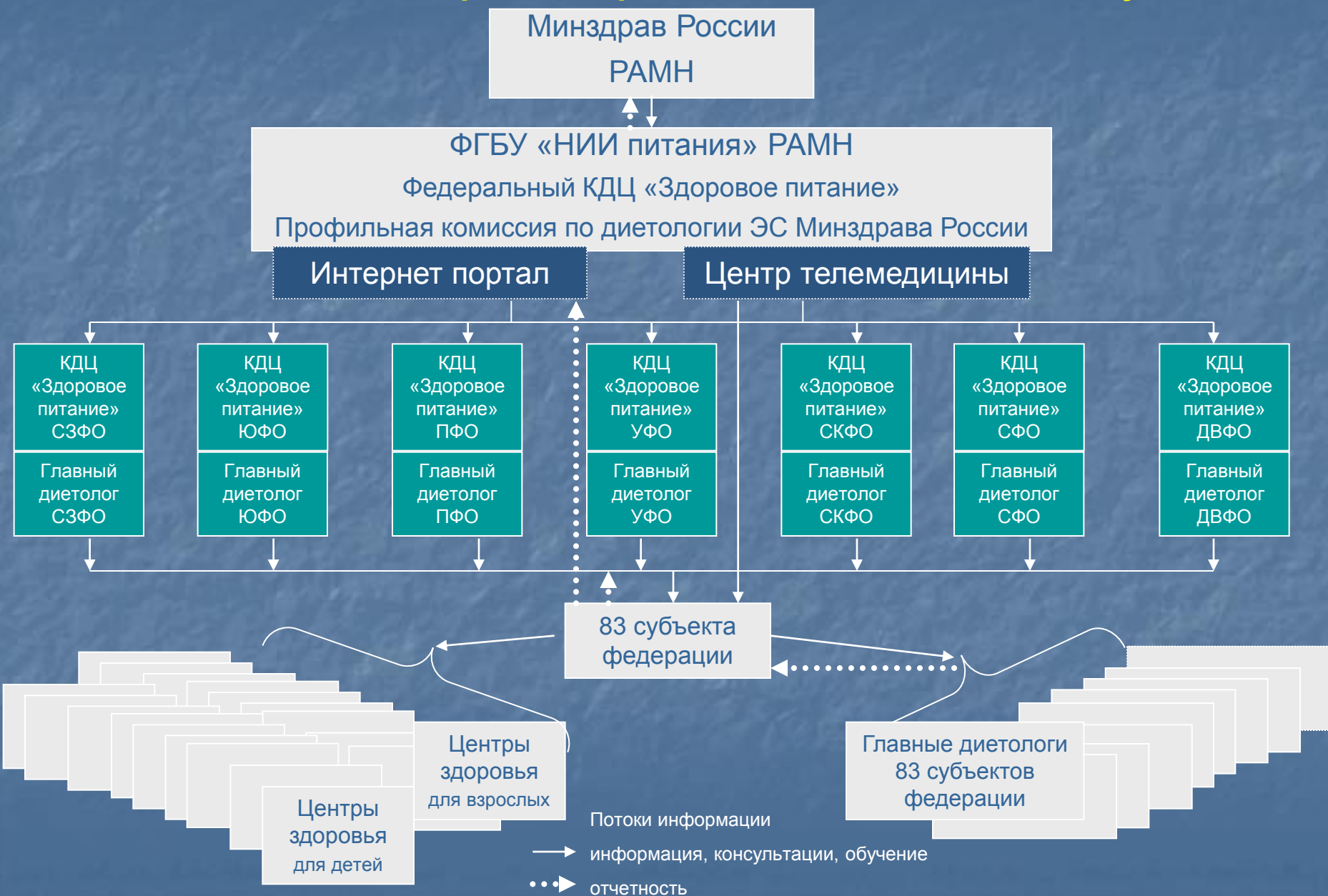
Согласие на организацию региональных КДЦ «Здоровое питание» получены от:

- Департамента здравоохранения г. Санкт-Петербург,
- Министерства здравоохранения Самарской области,
- Департамента здравоохранения Тамбовской области,
- Министерства здравоохранения Республики Дагестан,
- Министерства здравоохранения Новосибирской области,
- Министерства здравоохранения Республики Саха (Якутия)

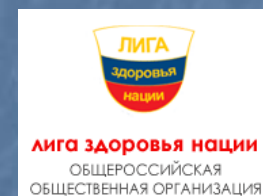
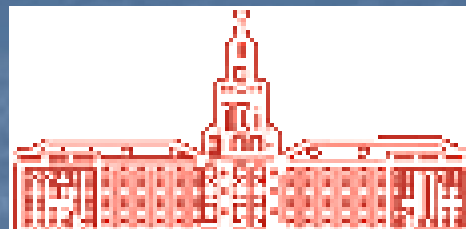
Основные задачи КДЦ «Здоровое питание»:

- персонализированная, групповая и популяционная профилактика заболеваний, связанных с питанием, у детей и взрослых;
- взаимодействие с Центрами здоровья и диетологической службой в регионах;
- подготовка специалистов по вопросам здорового питания;
- взаимодействие со СМИ и обучение различных групп населения;
- организация мониторинга состояния питания и здоровья различных групп населения

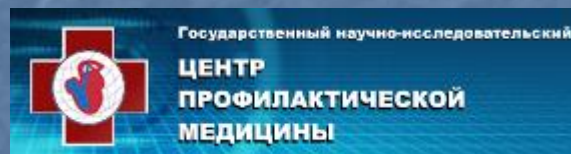
# Взаимодействие консультативно-диагностических центров «Здоровое питание» с «Центрами здоровья» и диетологической службой







# Образовательные программы по вопросам здорового питания для населения - разработка идеологии



Российская академия образования

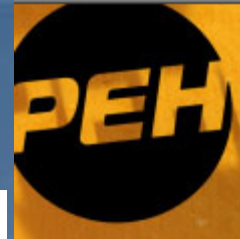


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

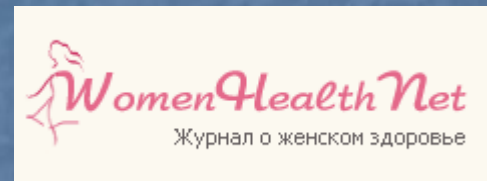


Официальный интернет-портал  
**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**





## Образовательные программы: по вопросам здорового питания для населения - реализация





**Спасибо за внимание!**