

ПРАВОСЛАВНЫЙ ПОСТ.

ОСОБЕННОСТИ РАЦИОНА
ПОЛЬЗА И ВОЗМОЖНЫЕ РИСКИ ДЛЯ
ЗДОРОВЬЯ

Пугачева Наталья Владимировна
Врач-диетолог Московская городская
онкологическая больница №62

ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ВО ВРЕМЯ ПОСТА

Отказ от

- ❖ Продуктов животного происхождения : мясо, птица, яйца, молочные продукты, животные жиры, в большинство дней - рыба и моллюски (беспозвоночные)
- ❖ деликатесов (мясные, рыбные) и сладостей (кондитерские изделия с маслом, шоколадом, яйцами)
- ❖ Алкоголя*, кофе*, какао*, чая*

Ограничение

- ❖ Растительные масла

Преимущественные продукты

- ❖ Злаковые
- ❖ Бобовые
- ❖ Овощи
- ❖ Фрукты/ягоды
- ❖ Орехи/семена

ОСОБЕННОСТИ РЕЖИМА ПИТАНИЯ

- ❖ Дни голодания (только вода) – первый день Поста, страстная пятница (не весь день)
 - ❖ Дни сыроедения, сухоедения (ПН, СР, ПТ)
 - ❖ Редкие приемы пищи (1 вечерний или 2 утром и вечером)
- **Строгость ограничений в выборе продуктов и режиме питания – не жесткие правила, православные могут попросить благословения на послабление этих правил

ПОСТНЫЙ РАЦИОН: ОСОБЕННОСТИ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ МАКРОНУТРИЕНТНОГО СОСТАВА

- ❖ Снижение количества белка. В среднем до 10-12%
 - ❖ Нарушение соотношения аминокислот (дефицит серусодержащих (Мет, Цис)
 - ❖ Снижение количества жиров, особенно насыщенных жирных кислот, омега-3 ПНЖК (до 18-20%)
 - ❖ Увеличение количества углеводов, как простых, так и сложных (более 60%)
- *** Нет единых требований к соотношению белка-жиров-углеводов

В среднем рекомендовано 15-17% калорий получать из белка, 25-30% из жиров (10% насыщенных) и 45-55% за счет углеводов (не более 10% за счет сахаров)

БЕЛОК

- ❖ Злаки в составе каш, гарниров, крупяных супов, хлеба, постной выпечки
- ❖ Бобовые – супы, гарниры, салаты, пасты (хумус), соевое или нутовое «молоко»
- ❖ Орехи и семечки – самостоятельные перекусы, добавление к основным блюдам, салатам, в составе десертов
- ❖ Рыба 2 раза в течение 7-ми недель

*** Дефицит белка, особенно аминокислотный дисбаланс, могут привести к снижению синтеза собственных белков – ферментов, гормонов, структурных клеток, иммунных тел

Включение и зерновых и бобовых может снизить риск как белкового дефицита, так и аминокислотного дисбаланса

ЖИРЫ

- ❖ Снижение общего количества жиров, практически полное отсутствие насыщенных жирных кислот (если нет кокосового и пальмового масел) и Омега-3 ПНЖК (ДГК и ЭПК)
- ❖ Отсутствие пищевых источников холестерина
- ❖ Источниками жиров остаются орехи и семена, некоторые злаки (зародыши пшеницы, овес, гречиха), фрукты и ягоды (авокадо, облепиха, шиповник), оливки, изредка рыба и икра рыб

***При отсутствии/недостатке жиров снижается усвоение ряда витаминов (D, K, A) и минералов (Ca, Mg)

Снижается калорийность блюд при сохранении привычного объема (и чувство сытости в том числе)

УГЛЕВОДЫ

- ❖ Увеличение доли углеводов вообще (злаки, бобовые, орехи, овощи, фрукты)
- ❖ Часто увеличение простых углеводов (фрукты, сухофрукты, десерты)
- ❖ Увеличение количества пищевых волокон

***Углеводы – основной энергетический субстрат, что обеспечивает энергетический баланс

Продукты, богатые углеводами, содержат много витаминов (кроме B12 и D), антиоксидантных веществ, минералов (Mg, Si, Cr, Mn, Cu)

Пищевые волокна обеспечивают нормальную работу кишечника, обладают сорбирующими свойствами. Важно сочетать с достаточным количеством жидкости

Соли фитиновой кислоты (оболочка злаков и бобовых) частично блокируют усвоение железа, кальция, селена, цинка, магния.

Усвоение многих элементов из растений значительно ниже, чем из животных источников

РЕАЛЬНЫЕ РИСКИ РАЗВИТИЯ ДЕФИЦИТОВ ПРИ СОБЛЮДЕНИИ ПРИНЦИПОВ ПОСТНОГО ПИТАНИЯ (7 НЕДЕЛЬ)

- ❖ При условии полноценного питания и хорошего здоровья до Поста риски развития значимых дефицитов практически отсутствуют
- ❖ Отсутствует поступление доступной (гемовой) формы и усвоение железа
- ❖ Снижается (или отсутствует) поступление Омега-3 ПНЖК
- ❖ Снижается поступление и усвоение цинка, селена, кальция
- ❖ Отсутствуют источники витаминов B12, A (не считая каротиноидов), витамина D. Но жирорастворимые витамины и B12, C имеют особенность депонировать (или ресинтезироваться) в организме.
- ❖ Возможен недостаток йода, витамина B2

КАТЕГОРИИ ЛЮДЕЙ, КОМУ НЕЖЕЛАТЕЛЬНЫ СТРОГИЕ ОГРАНИЧЕНИЯ ПОСТА

- ❖ Младенцы, дети до 7 лет. Активный рост, развитие (как физическое, так и умственное) требуют постоянного поступления всех макро и микронутриентов. Более чувствительны к недостаткам
- ❖ Беременные женщины (в любом периоде беременности), кормящие матери – ослабление женщины и плода/младенца
- ❖ Люди с тяжелыми заболеваниями (обострение язвенной болезни, воспалительные заболевания кишечника, декомпенсация сахарного диабета, онкологические заболевания в стадии активного лечения или восстановления после него, пациенты после недавно перенесенных «больших» операций или инфекционных заболеваний)
- ❖ Пожилые люди (старше 75 лет)
- ❖ **Пациенты с нарушением пищевого поведения, декомпенсацией психических заболеваний

КАКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОСТНОГО РАЦИОНА ДОПУСТИМЫ ДЛЯ ПЕРЕЧИСЛЕННЫХ КАТЕГОРИЙ ЛЮДЕЙ

- ❖ Отказ от мяса и птицы с сохранением рыбы, моллюсков, яиц и молочных продуктов
- ❖ Приготовление более простых блюд, без лакомств, сладостей
- ❖ Большое разнообразие продуктов,
- ❖ Обязательное наличие, умеренное увеличение овощей, фруктов, орехов, круп, бобовых
- ❖ Отказ от алкоголя

Чего стоит избегать:

- ❖ Редких приемов пищи
- ❖ Большой доли соленых, маринованных продуктов, сухофруктов, орехов, бобовых
- ❖ Сухоедения

КАК СНИЗИТЬ РИСК РАЗВИТИЯ ДЕФИЦИТНЫХ СОСТОЯНИЙ, ДЕКОМПЕНСАЦИИ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Оценить витаминный и элементный статус до начала Поста, посоветоваться с лечащим врачом

При выявленных отклонениях (показатели железа, цинка, селена, йода, кальция, витаминов В12, D) принимать эти компоненты в составе БАД, обогащенных продуктов (растительное «молоко», обогащенная мука, хлопья)

Ожирение, сахарный диабет

- ❖ Контроль калорийности рациона, выбор источников углеводов – не «злоупотреблять» сухофруктами, сладкими фруктами, медом, десертами, выпечкой
- ❖ Дополнительный прием витамина D, цинка

Ишемическая болезнь сердца, гипертония

- ❖ Ограничение соленых продуктов.
- ❖ Дополнительно принимать Омега-3 ПНЖК, витамин D

Анемия

- ❖ Профилактический прием препаратов железа, витамина В12

Заболевания желудка и кишечника

- ❖ Избегать резкого увеличения грубых пищевых волокон, бобовых, большого количества свежих и маринованных овощей, кислых фруктов и ягод, орехов и семечек с грубой кожурой
- ❖ Супы, жидкие и вязкие каши, кисели
- ❖ Дробный режим питания

ЗАВЕРШЕНИЕ ПОСТА, РАЗГОВЕНИЕ

- ❖ За 7 недель воздержания от животной пищи, ограничения жиров перестраивается ферментативная активность пищеварительной системы, состав микробиоты кишечника. Поджелудочная железа снижает выработку липаз (ферменты, расщепляющие жиры), печень - желчных кислот (эмульгируют жиры)
- ❖ Вырабатывается привычка к редким умеренным приемам пищи (если они были) – большой объем праздничных угощений может вызвать тяжесть в животе, тошноту, рвоту
- ❖ Возвращение к употреблению «скоромных» продуктов, часто в больших, чем обычно количествах может вызвать нарушение их переваривания
- ❖ Чаще возникает реакция со стороны поджелудочной железы, кишечника

ПИТАНИЕ В ПАСХАЛЬНУЮ НЕДЕЛЮ

УМЕРЕННОСТЬ !!!

- ❖ 1/2-1 яйцо
- ❖ Небольшая порция кулича
- ❖ Мясо и рыба в небольшой порции, не жирных сортов, щадящее приготовление (варка, тушение)
- ❖ Кисломолочные нежирные продукты, лучше жидкие
- ❖ Осторожность с алкоголем!
- ❖ Увеличение количества приемов пищи, но небольшими порциями

Возврат к обычному питанию постепенный, в течение 2-3 недель

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ