

# Модуль 3.

## Недостаточность питания. Профилактика избыточной массы тела и ожирения

Тренинги по вопросам здорового питания для работников ПМСП (школьных медработников)

Представительство Детского фонда ООН (ЮНИСЕФ) в Казахстане при поддержке и координации Национального Центра Общественного Здравоохранения при МЗ РК



# НЕДОСТАТОЧНОСТЬ ПИТАНИЯ У ДЕТЕЙ

**Тройное бремя недостаточности питания:**

- **недостаточное питание** - недостаточная масса тела (истощение), низкорослость и дефицит массы тела
- **несбалансированное поступление витаминов и минералов** – анемия, йододефицитные нарушения, дефицит витамина А, дефицит фолиевой кислоты
- **избыточный вес и ожирение**

# Недостаточное питание

Оценка антропометрических данных заключается в расчете числа стандартных отклонений, на которое исследуемый показатель массы или длины тела отличается от медианы стандартной популяции.

Рассчитанную величину стандартного отклонения называют Z-score, или Z-балл

- **Недостаточная масса тела (истощение)**

Недостаточная масса тела или истощение является результатом недавней недостаточности питания.

Показатель истощенности может отражать значительные сезонные колебания, связанные с изменениями в доступности некоторых необходимых продуктов питания или с распространенностью тех или иных заболеваний. Мера оценки - показатель «**отношение веса к росту**» или ИМТ. Он также используется для оценки избыточной массы тела и ожирения

- **Дефицит массы тела**

Дефицит массы тела отражает как острое, так и хроническое недоедание. Мера оценки - показатель «**отношение веса к возрасту**».

- **Низкорослость**

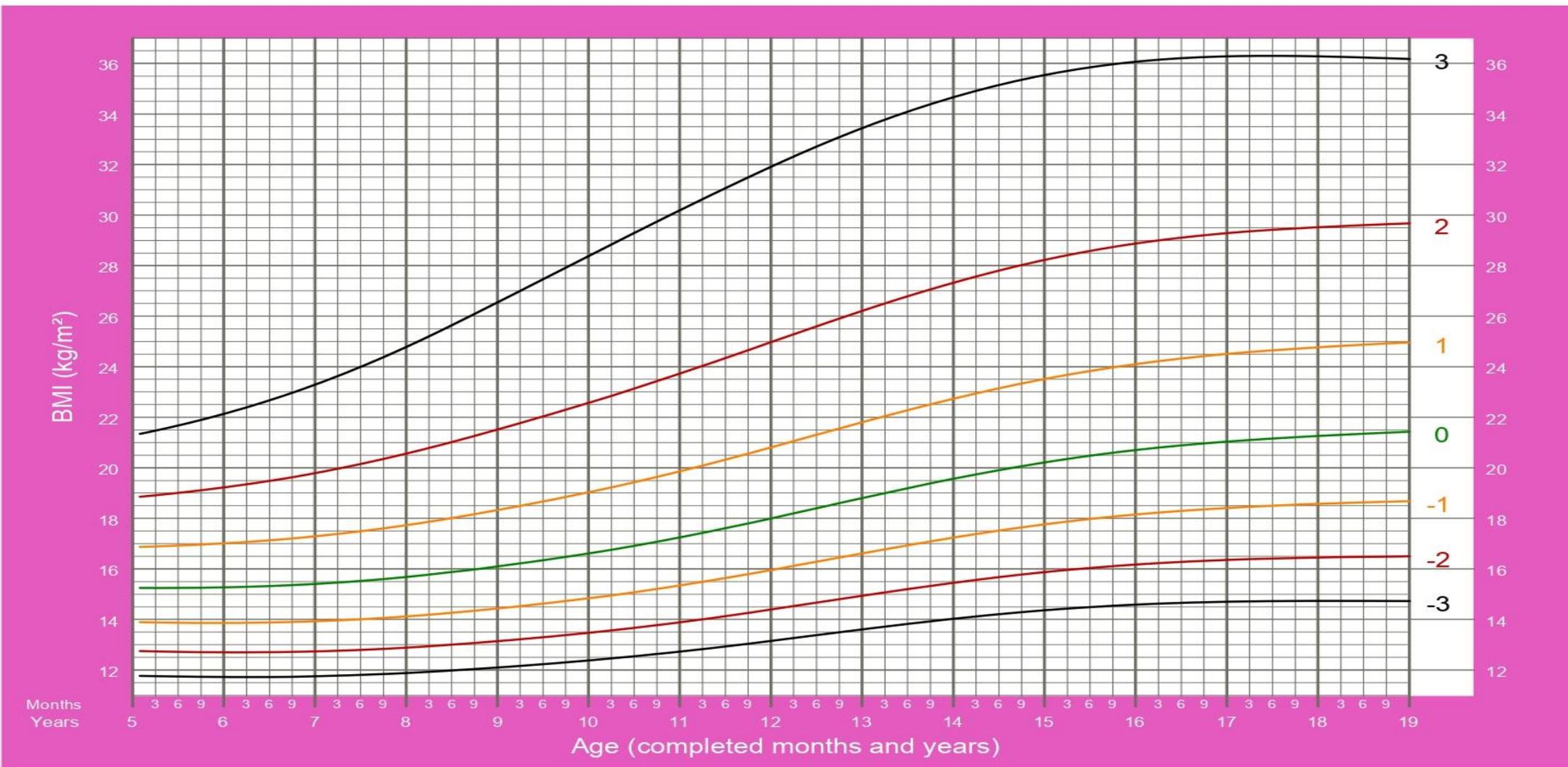
Отставание в росте является отражением недоедания вследствие недостаточного разнообразного питания в течение долгого срока, а также повторяющихся или хронических заболеваний. Мера оценки линейного роста - показатель «**отношение роста к возрасту**»

# Классификация нутриционального статуса детей и подростков на основании антропометрических данных (ВОЗ)

Классификация	Состояние	0-5 лет	5-19 лет
ИМТ к возрасту	Риск избыточной массы тела	>1СО	
	Избыточная масса тела	ИМТ к возрасту (или вес к росту) >2СО	ИМТ к возрасту >1СО (экв.ИМТ 25 кг/м <sup>2</sup> в 19 лет)
	Ожирение	ИМТ к возрасту (или вес к росту) >3СО	ИМТ к возрасту >2СО (экв.ИМТ 30 кг/м <sup>2</sup> в 19 лет)
	Дефицит массы тела		ИМТ к возрасту < -2 to -3 СО
	Тяжелый дефицит массы тела		ИМТ к возрасту <-3 СО
Основанные на весе и росте	Отставание в росте	Рост к возрасту < -2 to -3 СО	Рост к возрасту < -2 to -3 СО
	Сильное отставание в росте	Рост к возрасту <-3СО	Рост к возрасту <-3СО
	Недостаточная масса тела	Вес к возрасту < -2 to -3 СО	Вес к возрасту (до 10 лет) < -2 to -3 СО
	Сильно выраженная недостаточная масса тела	Вес к возрасту <-3 СО	Вес к возрасту <-3СО
	Истощение	Вес к росту < -2 to -3 SD	
	Сильное истощение	Вес к росту <-3SD	

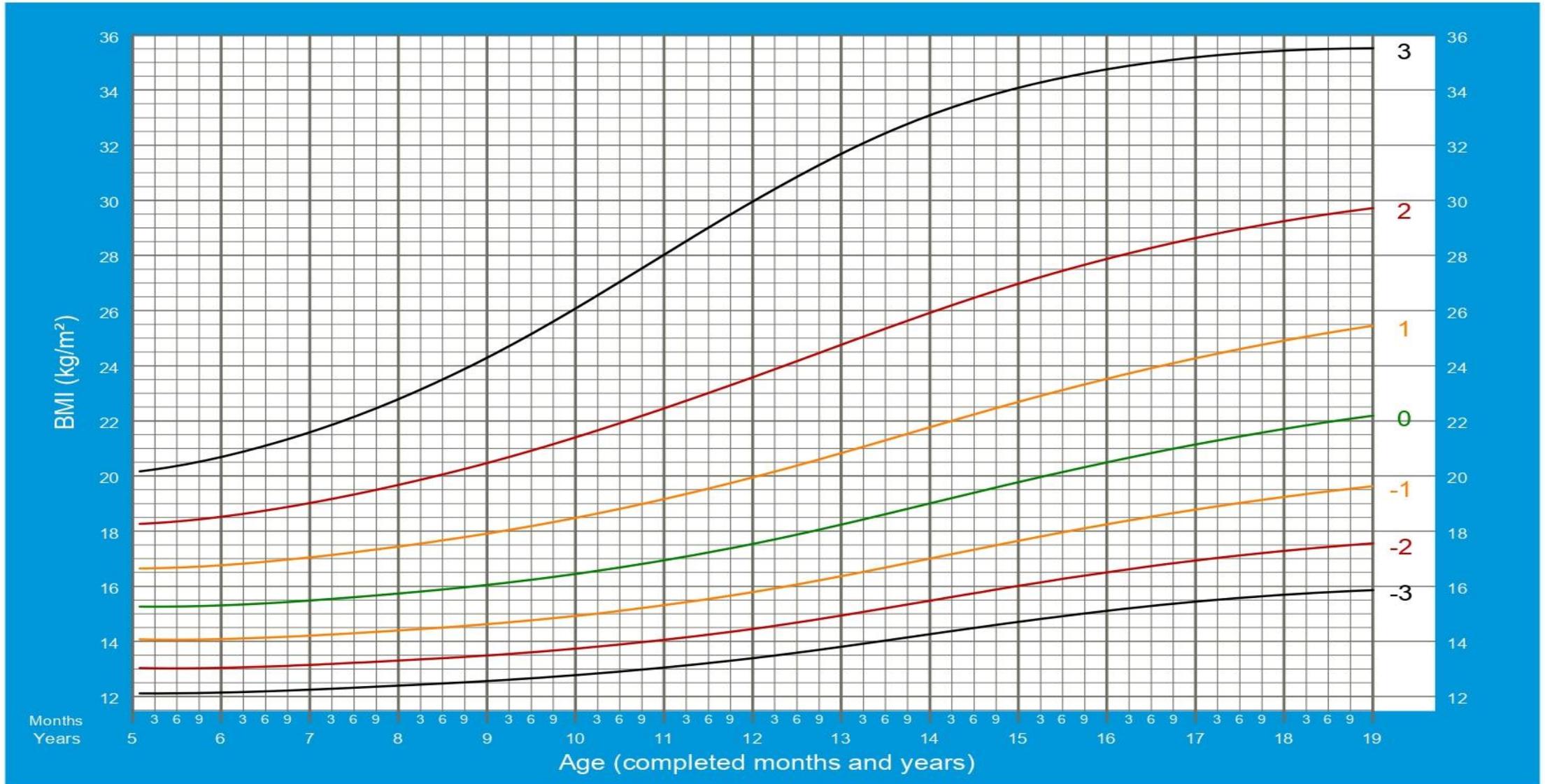
# BMI-for-age GIRLS

5 to 19 years (z-scores)



# BMI-for-age BOYS

5 to 19 years (z-scores)



## Вопрос:

Укажите нутрициональный статус ребенка (норма, избыточная масса тела, дефицит массы тела): девочка, 10 лет, вес 45 кг, рост 136 см.



Формула для расчета Индекса массы тела:

$\text{ИМТ} = \text{вес} / \text{рост в м. в квадрате (кг/м}^2\text{)}$

Например, если рост ребенка 120 см, а вес 25 кг, то

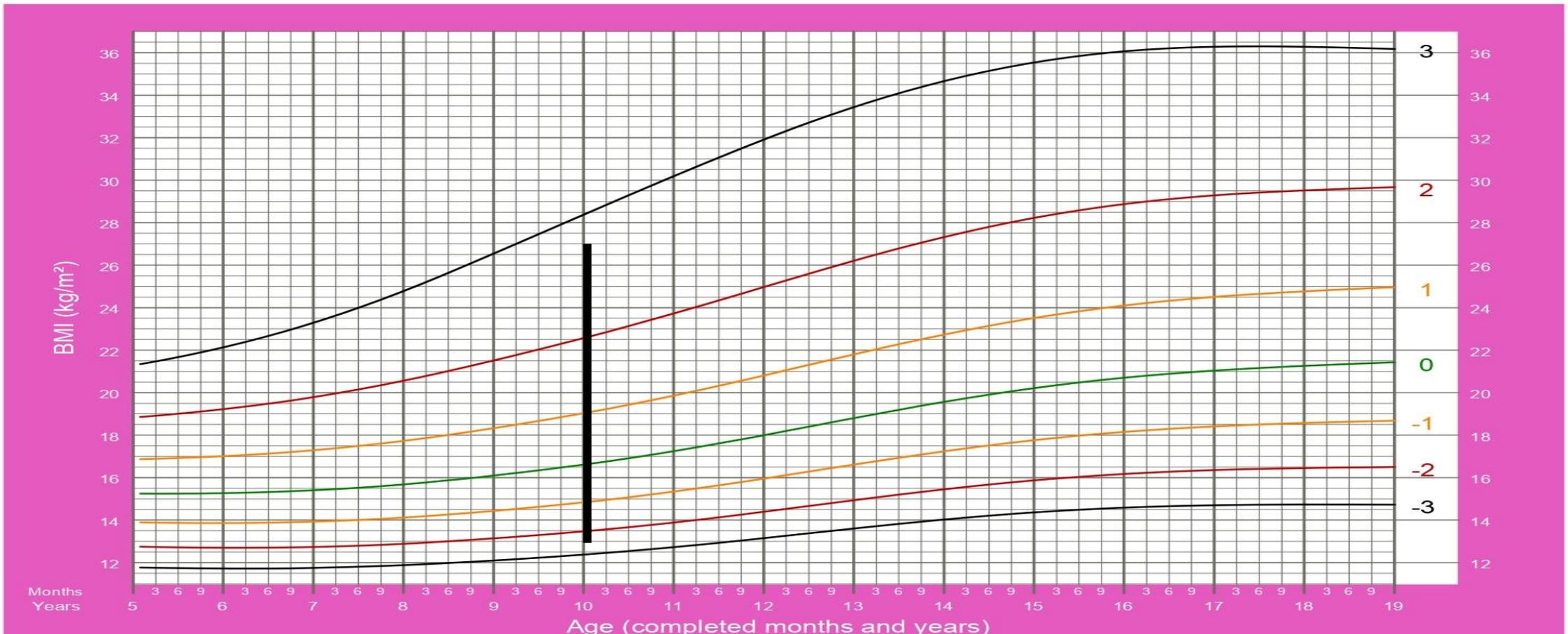
$\text{ИМТ} = 25 : 1,2^2 = 25 : 1,44 = 17,4$

# Ответ:

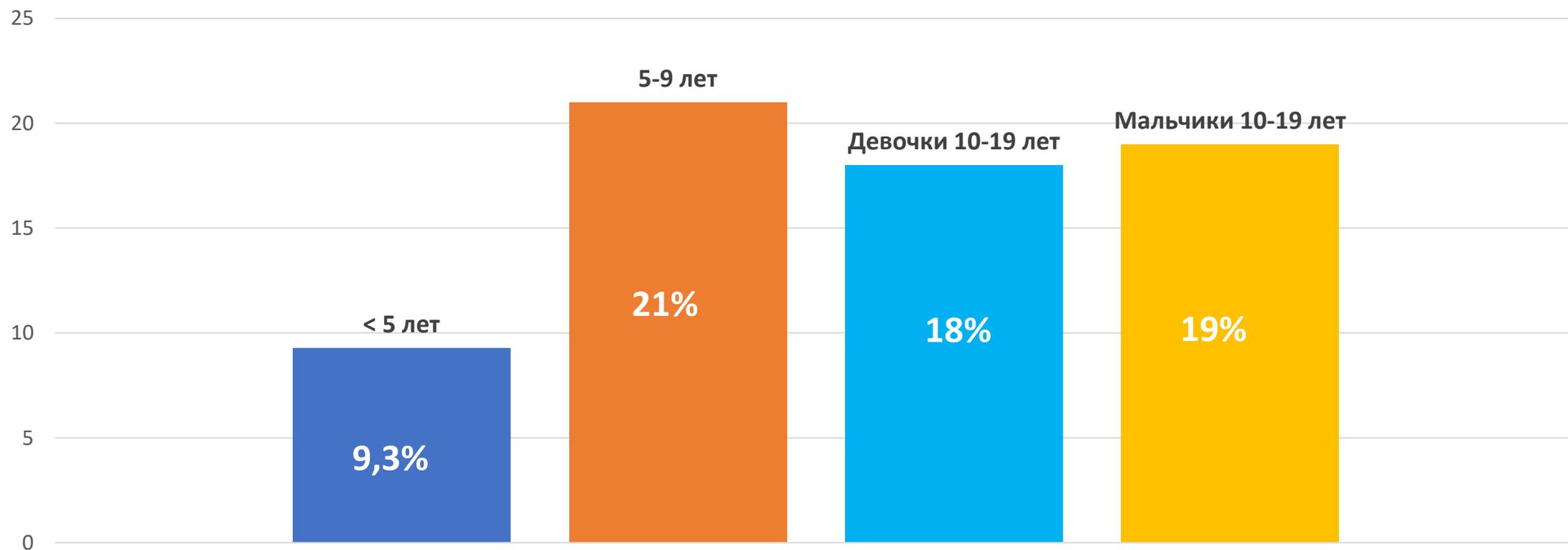
**ИМТ=вес/рост в м. в кв. (кг/м<sup>2</sup>)=45 кг/1,36 x 1,36 = 24,3. Ожирение**

## BMI-for-age GIRLS

5 to 19 years (z-scores)



# Распространённость избыточной массы тела и ожирения среди детей в Казахстане, %



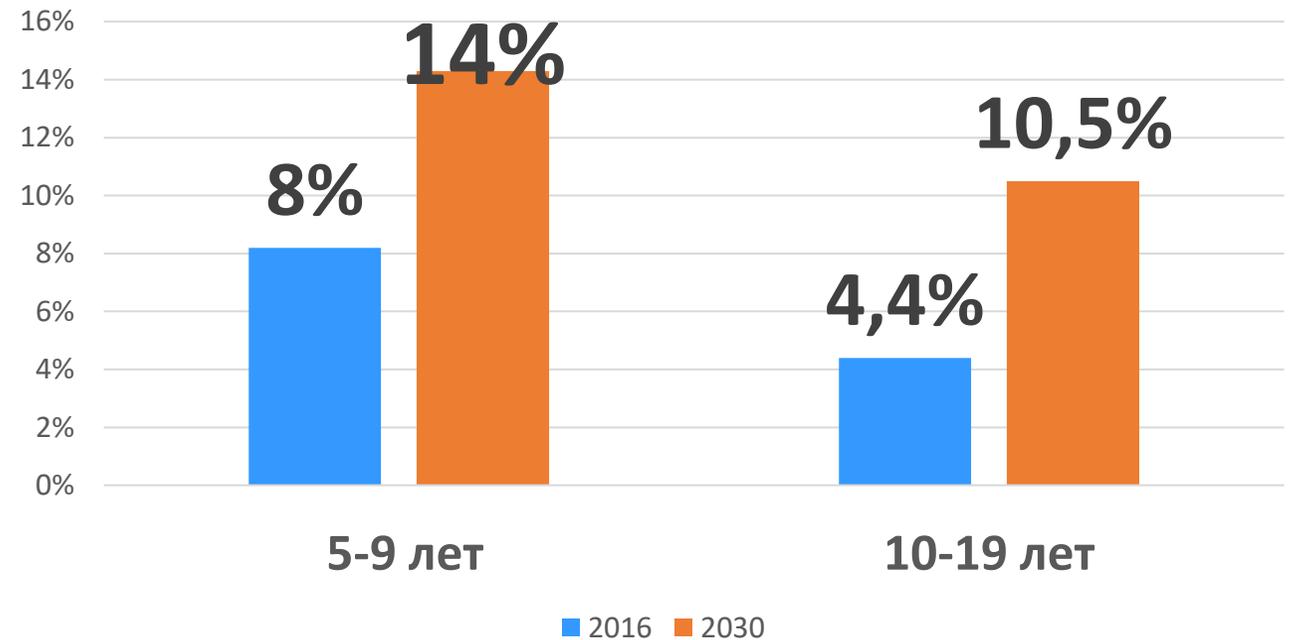
Источник:  
МИКИ, 2016, ВОЗ, 2016

# Распространённость избыточной массы тела и ожирения среди детей и подростков: тенденции и задачи

**Задача 4 ООН в области питания к 2025 году - Добиться отсутствия роста распространённости избыточной веса у детей**

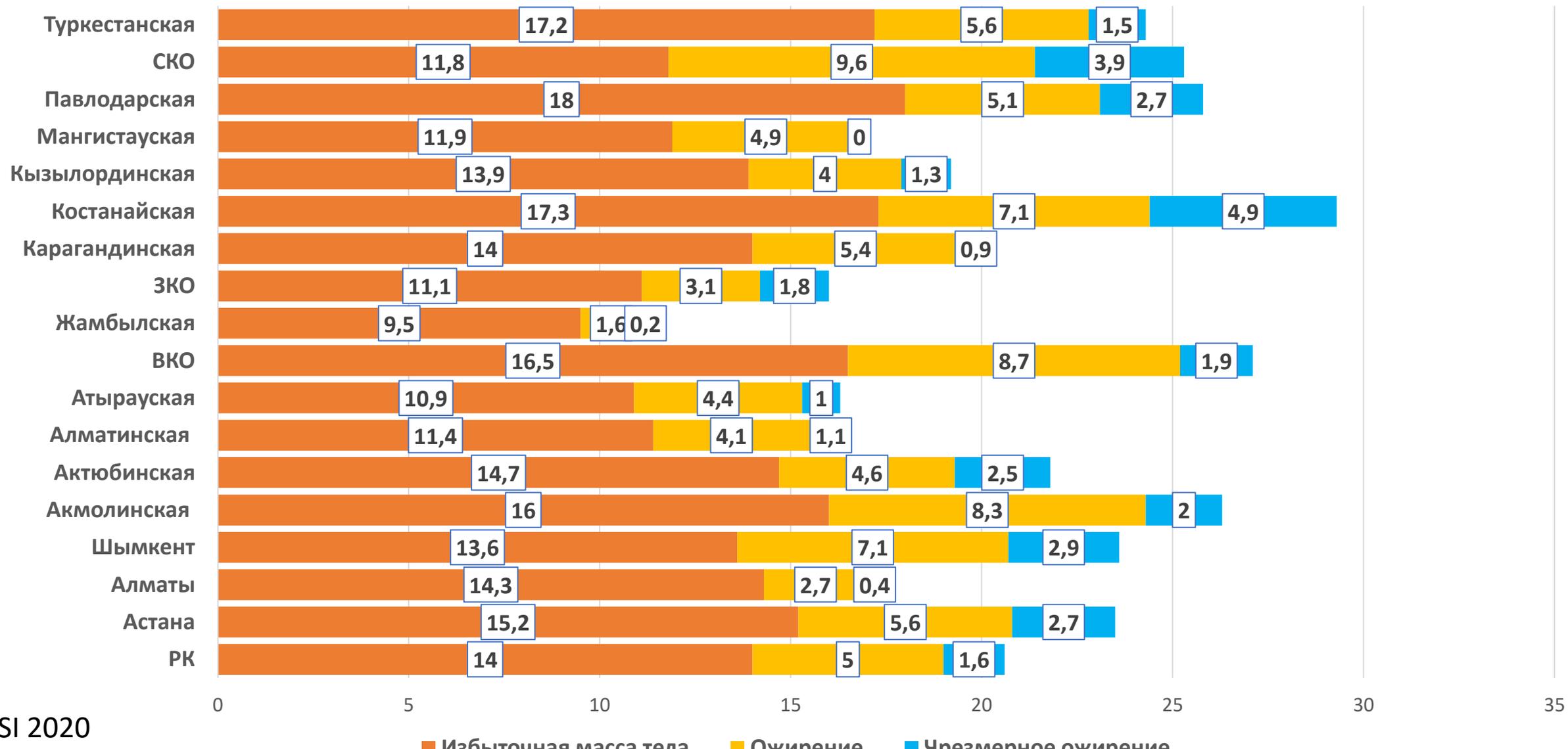


Прогнозы по распространённости ожирения в Казахстане

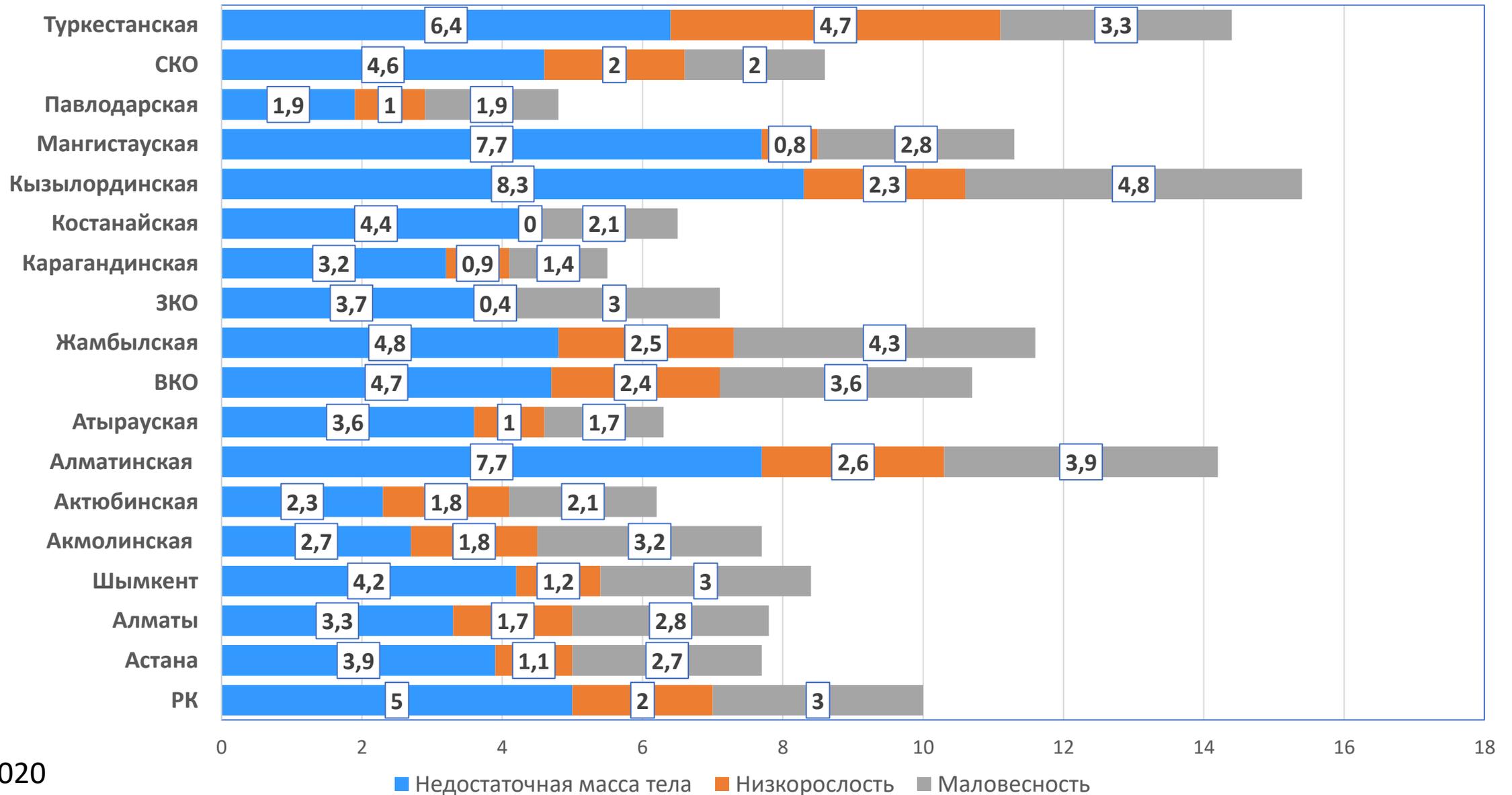


Кол-во детей 5-19 лет с ожирением в РК в 2016 – 271 624 чел, в 2030 – по прогнозу - 536906 чел.

# Распространённость избыточной массы тела и ожирения у детей 6-9 лет в разрезе областей РК

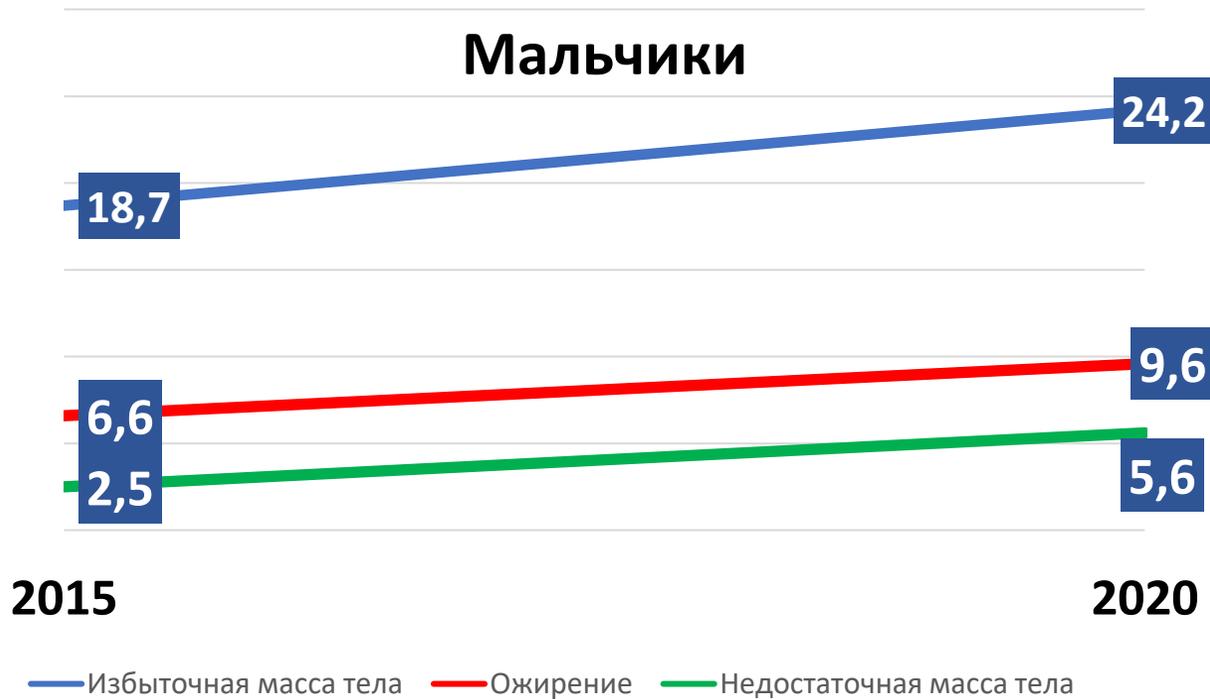


# Распространённость недостаточности питания у детей 6-9 лет в разрезе областей РК

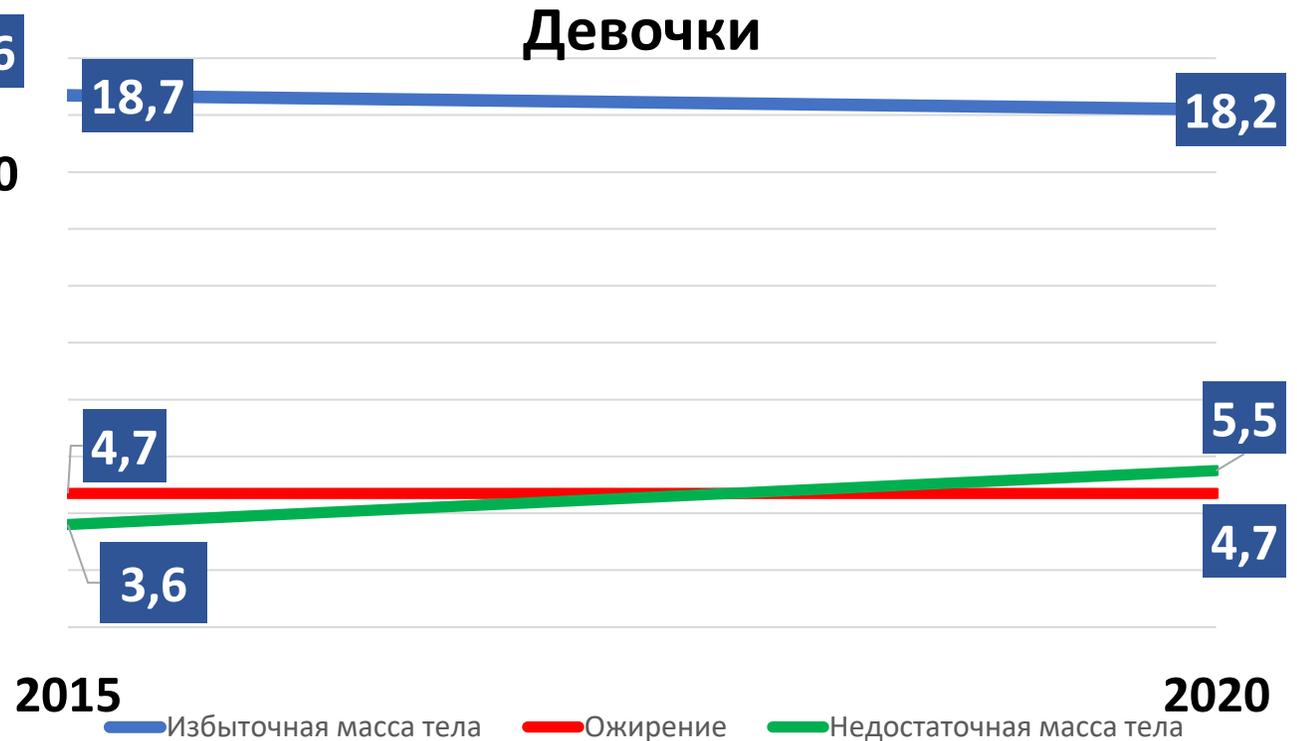


# Динамика распространённости избыточной и недостаточной массы тела у детей 8 лет

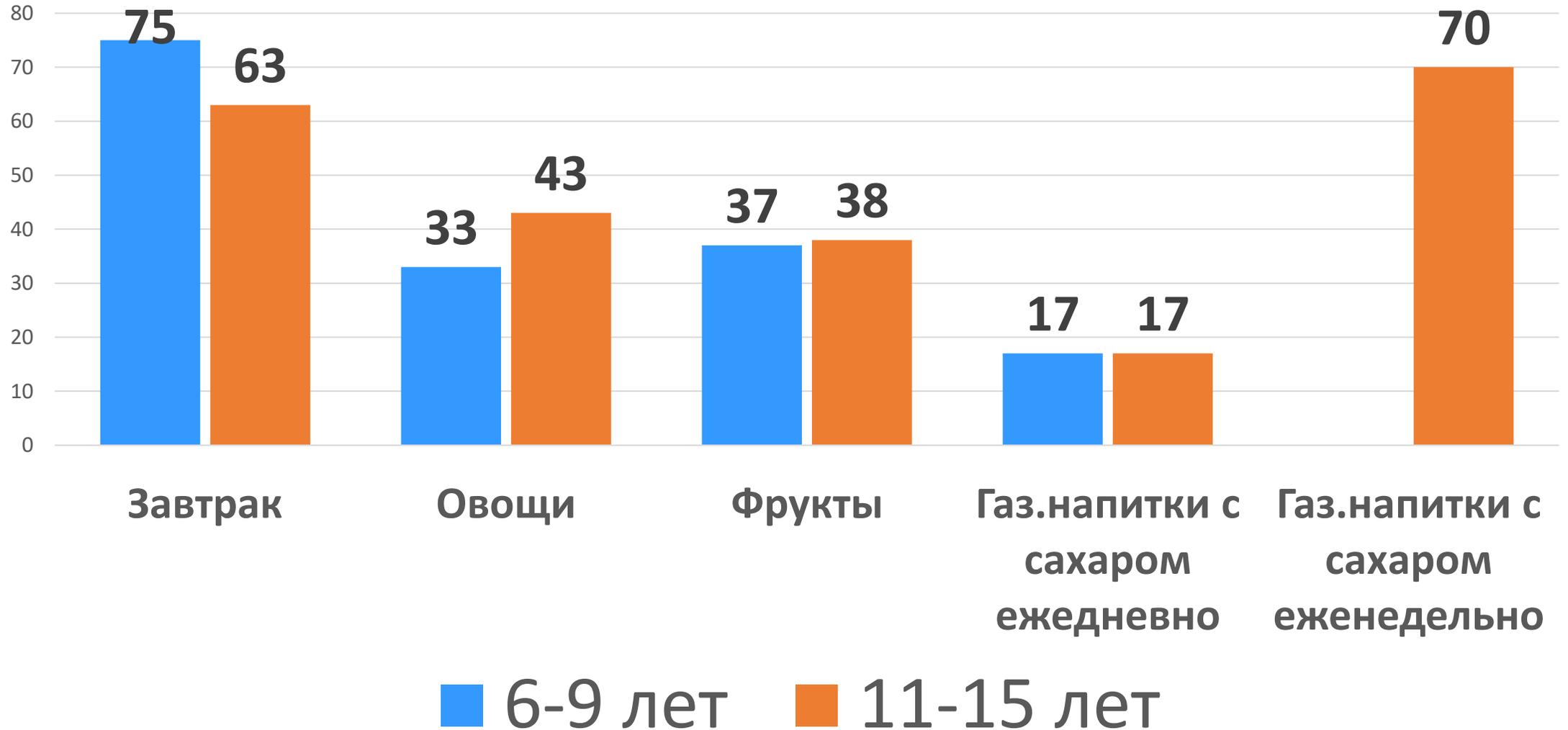
## Мальчики



## Девочки



# Некоторые характеристики питания



# Национальная стратегия по профилактике избыточного веса и ожирения среди детей

- Цель стратегии: Снизить заболеваемость ожирением среди детей в возрасте 0 -14 лет с 97,45 в 2018 г до 90,0 на 100000 населения к 2025 году
- Снижение распространенности избыточной массы тела, включая ожирение среди детей в возрасте 6-9 лет с 19,1% до 18,0% к 2025 году.

# Приоритетные направления стратегии

1. Создание и поддержка среды для здорового питания детей;



2. Обеспечение здорового питания, надлежащей физической активности и контроля веса до и во время беременности;



3. Пропаганда и поддержка здорового питания в раннем детстве (в возрасте от 0 до 2 лет);



4. Развитие мер по улучшению пищевой среды и просвещения по вопросам питания и физической активности в дошкольных организациях и школах;



# Приоритетные направления стратегии

**5. Поощрение надлежащей физической нагрузки и борьба с малоподвижным поведением детей;**



**6. Оказание помощи и лечение детей и подростков с избыточным весом и ожирением;**



**7. Поддержка и интеграция национальной системы эпиднадзора за детским ожирением с системами мониторинга в здравоохранении**



Клинический протокол МЗ РК «Ожирение у детей и подростков»

<https://diseases.medelement.com/disease/%D0%BE%D0%B6%D0%B8%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5-%D1%83-%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9-%D0%B8-%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BA%D0%BE%D0%B2/15284>

# Дополнительные материалы

- Стандарты ВОЗ по росту к возрасту
- Стандарты ВОЗ по весу к возрасту