ФГБОУ ВО ДонГМУ Минздрава России

Научно-практическая интернет-конференция
«Питание детей разных возрастных групп. Оценка нутритивного статуса»

Ультрапереработанные продукты: влияние на здоровье детей

Дубовая Анна Валериевна	директор Аккредитационно-симуляционного центра, заведующая кафедрой педиатрии №3, д.м.н., профессор
Усенко Надежда Алексеевна	доцент кафедры педиатрии №3, к.м.н.
Баешко Галина Ивановна	доцент кафедры педиатрии №3, к.м.н., доцент

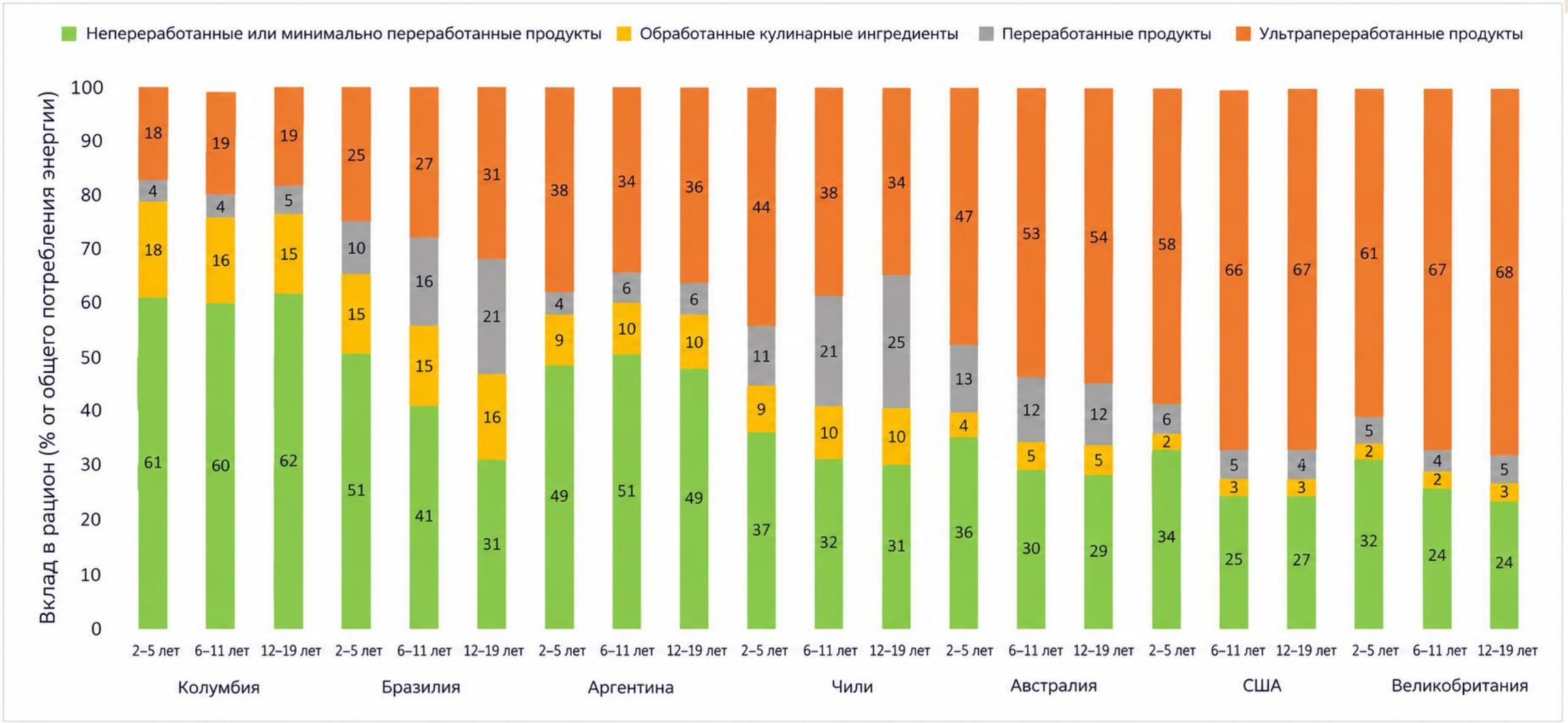
22 октября 2026
Донецк

Ультрапереработанные продукты (УПП)

- Продукты, которые производятся промышленным способом из переработанных пищевых компонентов с добавлением различных ингредиентов и добавок.
- Содержат ароматизаторы, красители, усилители вкуса, подсластители и другие вещества, изменяющие вкус, запах, цвет или консистенцию продукта.
- Относятся сладкие газированные напитки, чипсы и другие пакетированные снеки, конфеты, многие готовые завтраки, полуфабрикаты и промышленные мясные изделия.

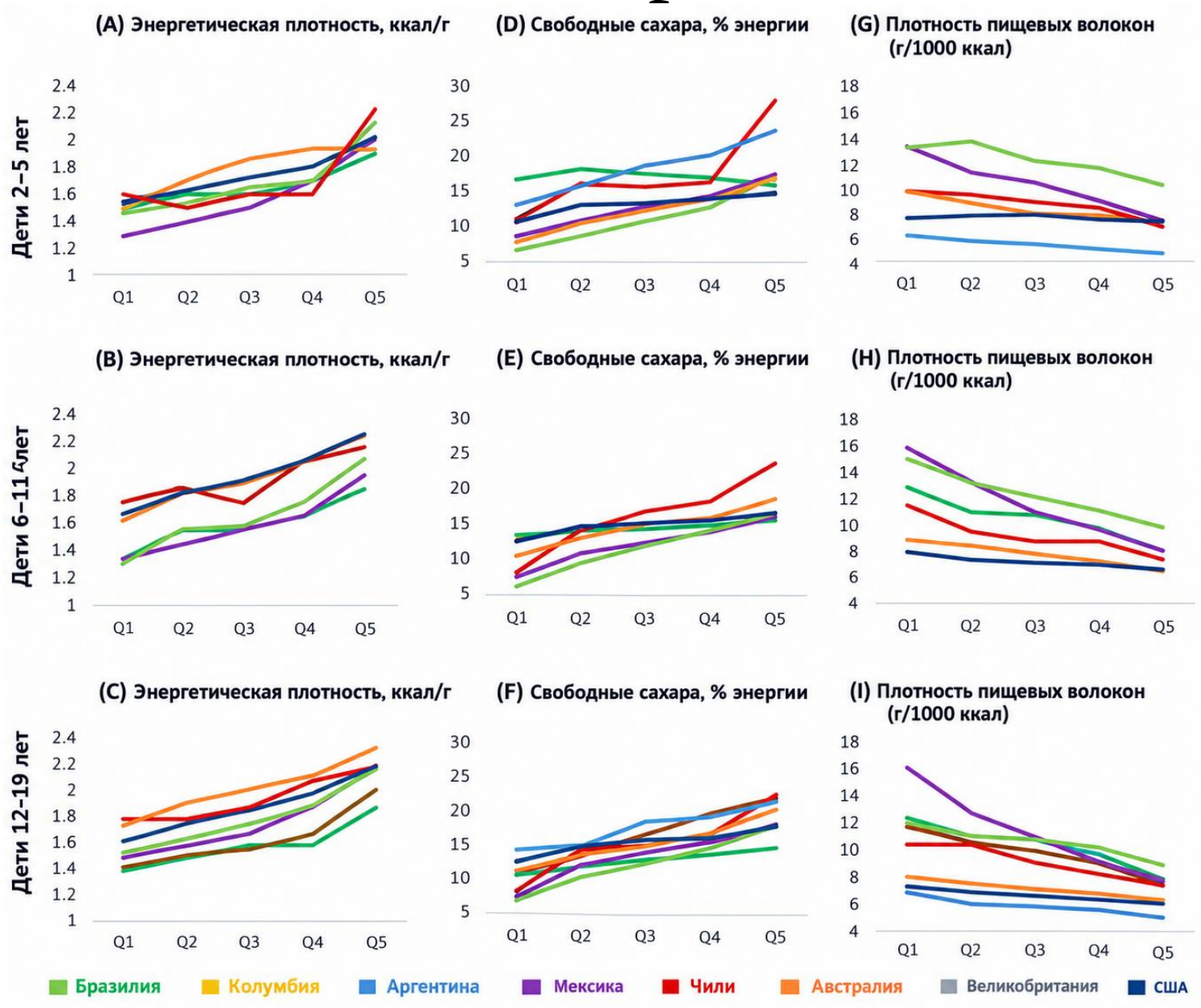
Monteiro CA, Cannon G, Levy RB, et al. Ultra-processed foods: what they are and how to identify them. Public Health Nutr. 2019;22(5):936-941.

УПП и качество рациона детей



Neri D, Steele EM, Khandpur N, et al. Ultraprocessed food consumption and dietary nutrient profiles associated with obesity: A multicountry study of children and adolescents. Obes Rev. 2022;23 Suppl 1:e13387.

УПП и качество рациона детей



Neri D, Steele EM, Khandpur N, et al. Ultraprocessed food consumption and dietary nutrient profiles associated with obesity: A multicountry study of children and adolescents. Obes Rev. 2022;23 Suppl 1:e13387.

УПП и качество рациона детей

- 2591 ребенок в возрасте 21 месяца и 592 ребенка в возрасте 7 лет (в т.ч. Данные 570 чел. в обеих временных точках).
- УПП обеспечивали 46,9% суточной энергии у детей раннего возраста и 59,4% в возрасте 7 лет.
- Потребление УПП отрицательно коррелировало с потреблением жиров, насыщенных жиров и белков в раннем детстве и с потреблением клетчатки в среднем детстве ($p<0,001$).
- Нахождение в самом высоком квинтиле потребления УПП в раннем возрасте предсказывало нахождение в самом высоком квинтиле в дошкольном (младшем школьном) возрасте (ОШ 9,4; 95% ДИ 3,94-22,46).

Neri D, Steele EM, Khandpur N, et al. Ultraprocessed food consumption and dietary nutrient profiles associated with obesity: A multicountry study of children and adolescents. Obes Rev. 2022;23 Suppl 1:e13387.

УПП и микронутриенты

- Использованы данные поперечного исследования участников проекта «Отслеживание ребенка для оптимального развития» (SENDO) 2015-2021 гг.
- 806 детей (средний возраст 5 лет)
- 20 микронутриентов: Ca, I, Fe, P, Mg, Se, Zn, Cr, K, Na; витамины A, C, D, E, B1, B2, B3, B6, B9, B12
- высокое потребление УПП связано с:
  - недостаточным поступлением 15 из 20 изученных микронутриентов
  - более высокой вероятностью недостаточного потребления ≥ 3 микронутриентов (ОШ 2,57; 95% ДИ 1,51-4,40).

!!! недостаточное поступление микронутриентов **с пищей,** а не лабораторно подтвержденный дефицит витаминов и минералов

García-Blanco L, de la O V, Santiago S, Pouso A, Martínez-González MÁ, Martín-Calvo N. High consumption of ultra-processed foods is associated with increased risk of micronutrient inadequacy in children: The SENDO project. Eur J Pediatr. 2023;182(8):3537-3547.

УПП и микронутриенты

- Влияние ультрапереработанных пищевых продуктов на уровень микронутриентов
- У детей данные о связи между потреблением УПП и анемией противоречивы
- Необходимы дальнейшие исследования для изучения связи УПП с дефицитом микронутриентов в связи с растущей распространенностью УПП в рационе и ее значительными последствиями для здоровья



Oliveira Lopes R, de França RF, de Oliveira Araújo ME, Farias LS, de Souza Mendonça AK, Ribeiro KDDS. Ultra-Processed Food Consumption and Micronutrient Status Throughout the Life Course: A Systematic Review. Nutr Rev.

УПП и ожирение

- Потребление УПП и ожирение – важные факторы, влияющие на общественное здоровье.
- Оценка связи между потреблением УПП и содержанием жира в организме у детей в возрасте от 6 до 11 лет (Бразилия).
- Увеличение суточной нормы потребления УПП на 100 г в возрасте от 6 до 11 лет было связано с увеличением ИМТ на 0,14 кг/м² за тот же период.
- Роль обработки пищи в накоплении жира в организме выходит за рамки ее калорийности

Costa CDS, Assunção MCF, Loret de Mola C, et al. Role of ultra-processed food in fat mass index between 6 and 11 years of age: a cohort study. Int J Epidemiol. 2021;50(1):256-265.

УПП и ожирение

Chang K, Khandpur N, Neri D, et al. Association Between Childhood Consumption of Ultraprocessed Food and Adiposity Trajectories in the Avon Longitudinal Study of Parents and Children Birth Cohort. JAMA Pediatr. 2021;175(9):e211573.

✓Дизайн исследования

- Когорта ALSPAC (Великобритания): 9025 детей, наблюдение от 7 до 24 лет.
- Рацион: трехдневные пищевые дневники, классификация NOVA, доля УПП по массе пищи, 5 квинтилей (от 23% до 68% рациона).
- Исходы: ИМТ, вес, талия, жировая и тощая масса (DXA).

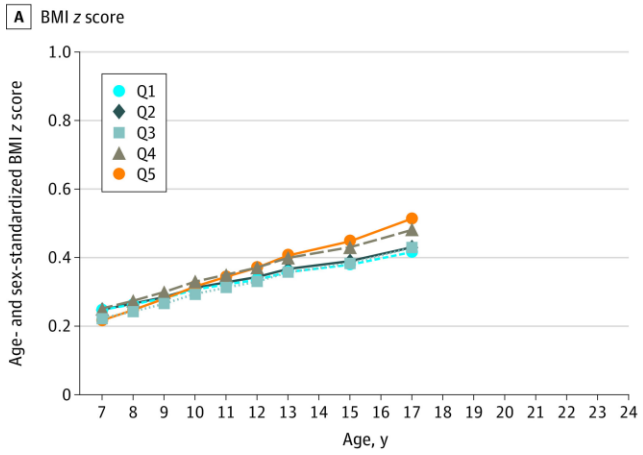
УПП и ожирение

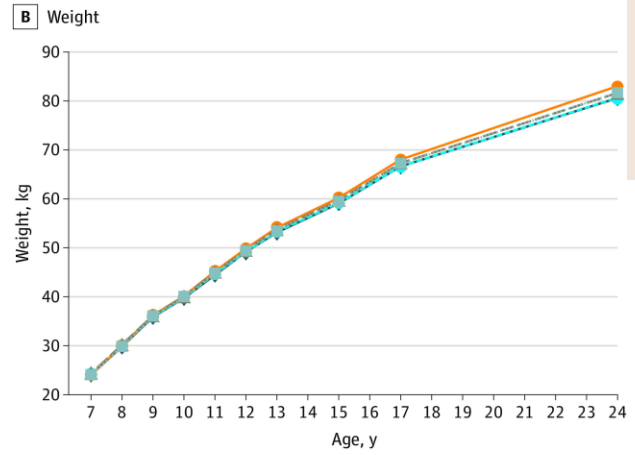
- ✓ Результаты

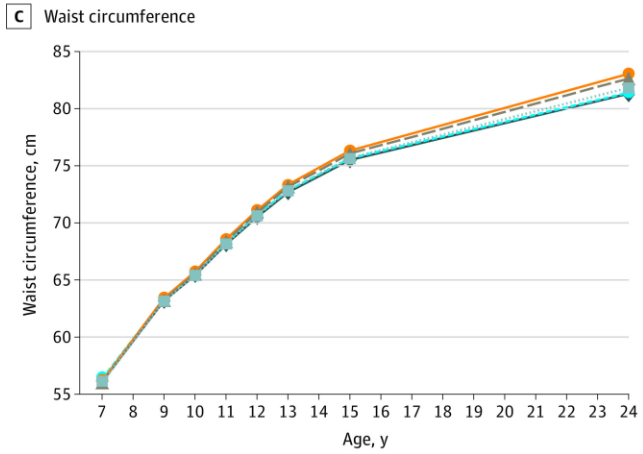
- Верхний квинтиль по УПП против нижнего: прирост за год +0,06 по ИМТ, +0,03 по индексу жировой массы, +0,20 кг по весу, +0,17 см по талии.

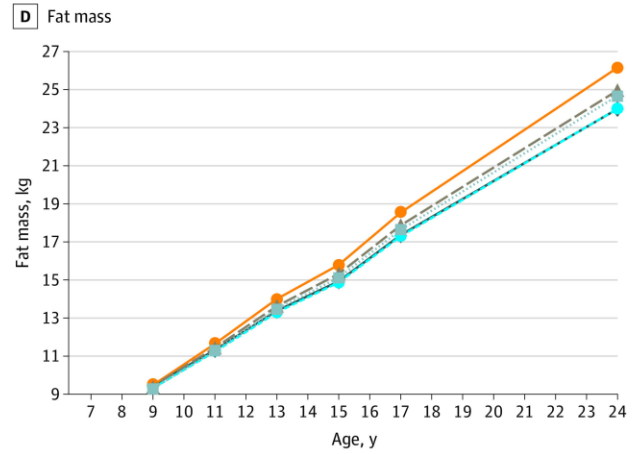
- К 24 годам: ИМТ на 1,18 выше, вес ~ на 3,7 кг больше, талия ~ на 3 см шире.

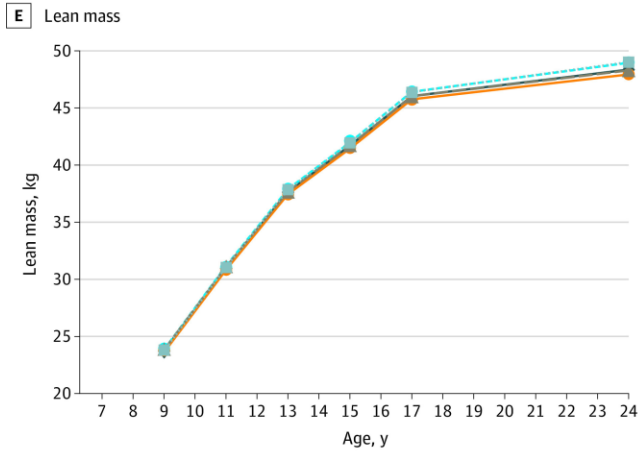
- Связь дозозависимая, тощая масса не отличалась.











Chang K, Khandpur N, Neri D, et al. Association Between Childhood Consumption of Ultraprocessed Food and Adiposity Trajectories in the Avon Longitudinal Study of Parents and Children Birth Cohort. JAMA Pediatr. 2021;175(9):e211573.

УПП и ожирение

Chang K, Khandpur N, Neri D, et al. Association Between Childhood Consumption of Ultraprocessed Food and Adiposity Trajectories in the Avon Longitudinal Study of Parents and Children Birth Cohort. JAMA Pediatr. 2021;175(9):e211573.

✓**Ограничения**

- *Наблюдательный дизайн:* выявлена связь, но не причинность. Влияние неучтенных факторов исключить нельзя.
- *Однократная оценка рациона:* питание измеряли в основном в 7 лет, а его изменения с возрастом не учитывали.
- *Особенности выборки:* в анализ чаще попадали дети из более благополучных семей.
- *Роль сладких напитков:* у детей верхнего квинтиля около трети УПП приходилось на фруктовые и газированные напитки. Часть эффекта может объясняться именно ими.

✓**Вывод авторов**

- Нужны активные меры общественного здравоохранения, снижающие потребление УПП детьми.

УПП и метаболические нарушения

(Cortes C, Brandão JM, Cunha DB, Paravidino VB, Sichieri R. Change in glucose, insulin and serum lipids due to ultra-processed food consumption in children with obesity. Clin Obes. 2025;15(3):e70000)

✓ Дизайн исследования

- Вторичный анализ рандомизированного исследования, Бразилия, 2018-2020.
- 95 детей с ожирением, 7-12 лет.
- Вмешательство: 6 месяцев консультаций и занятий по снижению УПП.
- Показатели крови (глюкоза, инсулин, HOMA-IR): исходно, на 2-м и 5-м месяцах.

✓ Результаты

- Глюкоза, инсулин и HOMA-IR снижались на фоне вмешательства.
- После поправки на ИМТ связь сохранилась только для глюкозы (снижение примерно на 2,25 мг/дл).
- Снижение УПП может улучшать уровень глюкозы независимо от потери веса.

✓ **Ограничения:** малая выборка, вторичный анализ.

УПП и артериальное давление

(Chen ZH, Mousavi S, Mandhane PJ, et al. Substituting ultra-processed food intake with minimally processed foods is associated with lower diastolic blood pressure in children. Nutr Metab Cardiovasc Dis. 2026;36(5):104570)

✓ **Дизайн исследования**

- Канадская когорта CHILD, 1408 детей.
- Рацион в 3 года (опросник частоты питания, NOVA): УПП = 44,3% энергии.
- АД в 8 лет: 3 измерения автоматическим тонометром.
- Анализ: смешанные линейные модели с поправками на факторы семьи и ребенка.

УПП и артериальное давление

(Chen ZH, Mousavi S, Mandhane PJ, et al. Substituting ultra-processed food intake with minimally processed foods is associated with lower diastolic blood pressure in children. Nutr Metab Cardiovasc Dis. 2026;36(5):104570)

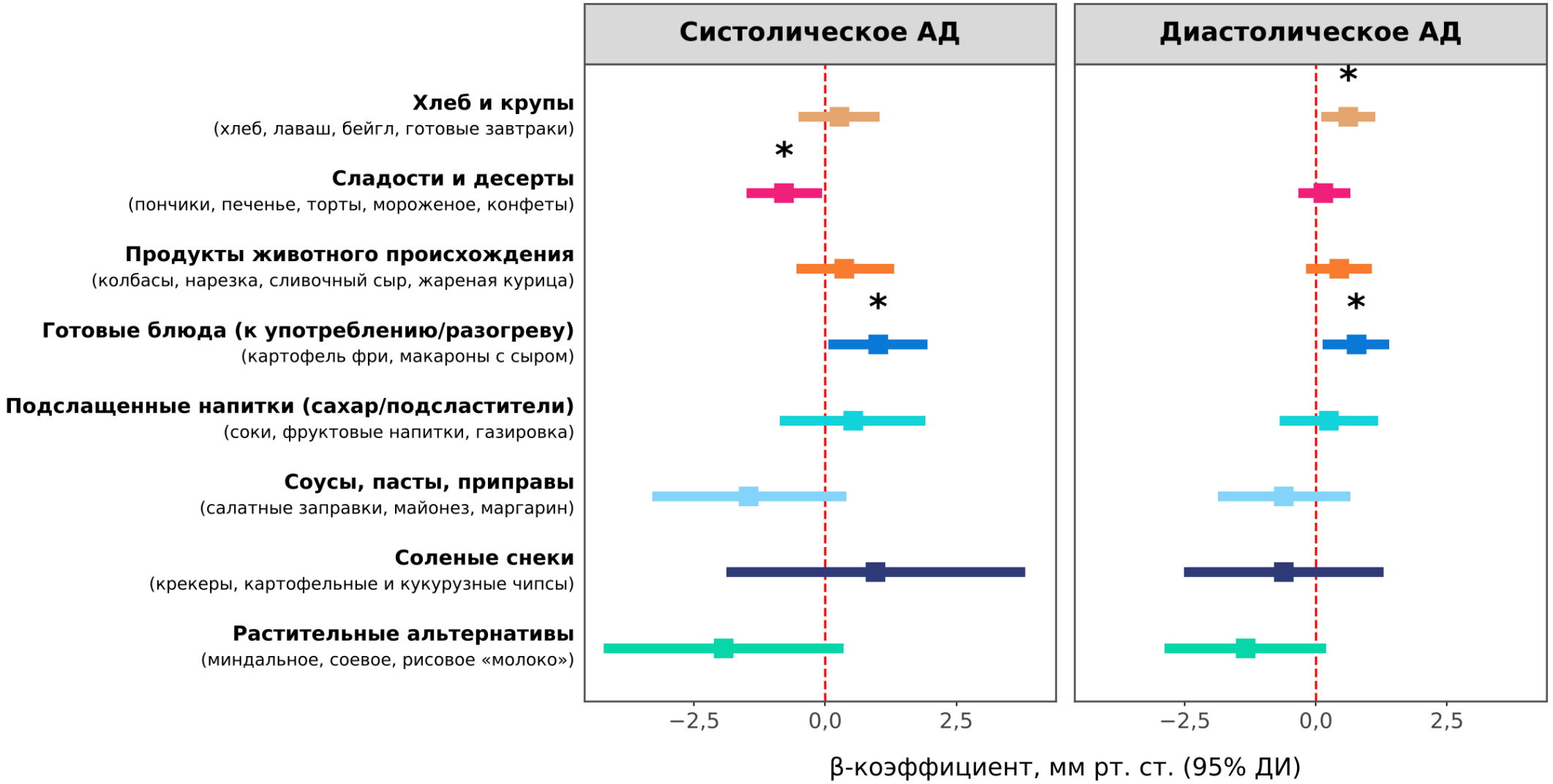
✓ Результаты

- Каждые +10% энергии из УПП: ДАД выше на 0,3 мм рт. ст. (для САД значимой связи нет).
- Замена 10% энергии из УПП минимально обработанными продуктами: ДАД ниже на 0,45 мм рт. ст. (в модели).
- Основной вклад: готовые блюда и хлебобулочные изделия с хлопьями.
- ИМТ объясняет около 27% связи.
- Эффект мал для отдельного ребенка, значим для популяции.

Ограничения: *однократная оценка рациона в 3 года, возможное остаточное влияние других факторов.*

УПП и артериальное давление

(Chen ZH, Mousavi S, Mandhane PJ, et al. Substituting ultra-processed food intake with minimally processed foods is associated with lower diastolic blood pressure in children. Nutr Metab Cardiovasc Dis. 2026;36(5):104570)



Заключение

- УПП составляют значительную часть в рационе детей и связаны с повышением энергетической плотности, увеличением содержания свободных сахаров и снижением поступления пищевых волокон.
- Высокое потребление УПП ассоциировано с менее полноценным нутриентным составом рациона, в том числе с повышенным риском недостаточного поступления микронутриентов.
- Результаты исследований указывают на связь потребления УПП с неблагоприятными изменениями жировой массы и отдельными кардиометаболическими показателями, но причинно-следственные связи требуют дальнейшего изучения.

Спасибо за внимание!

