

**ФГБОУ ВО «Луганский государственный медицинский
университет имени Святителя Луки» МЗ Российской Федерации**

Характеристика фактического питания и пищевого поведения

Исследование питания и поведения у лиц с разным пищевым статусом.

*Докладчик:
Доц., к.м.н., Петренко О.В.*

Важность рационального питания

Нарушения в питании увеличивают риски заболеваний. Исследование изучает питание и поведение лиц с обычным и избыточным статусом, анализирует социально-психологические аспекты, влияющие на здоровье.





Актуальность проблемы

Нарушение принципов питания увеличивает риски заболеваний, обусловленных алиментарным статусом. Важны факторы окружающей среды. Высокая калорийность рациона в сочетании с низкой активностью способствует ожирению.

Психодиагностические методики помогают выявить предпосылки нарушений в питании. Они позволяют своевременно начать коррекцию пищевого поведения у лиц с ожирением, используя психологические подходы.



Цель и методы исследования

Цель исследования — изучение фактического питания и анализ пищевого поведения лиц с разными типами пищевого статуса. Исследование проводилось в Луганской области с участием 118 человек.

Методы исследования включали: гигиенические, социологические, психодиагностические и антропометрические. Основное внимание уделялось питанию и образу жизни трудоспособного населения.

Результаты исследования

Рационы людей с избыточным весом отличались высоким содержанием жиров. Социально-психологический анализ выявил отсутствие ограничений в питании, переедание и семейные конфликты.

Показана корреляция индекса массы тела с энергетической ценностью рациона и потреблением жиров и сахара. Исследование выявило эмоционально-зависимое пищевое поведение при стрессах.

Отмечена сложность самоконтроля у лиц с ожирением. Результаты указывают на необходимость изменения подхода к питанию для профилактики ожирения, учитывая индивидуальные особенности.

Этапы исследования

Сбор данных

Данные о питании и образе жизни собирали у 118 человек. Применялись методы: гигиенические, социологические и статистические, используя программы для анализа.

Заключение и выводы

Исследование доказало взаимосвязь характеристик питания и социальных факторов. Результаты помогают разработать методы для своевременной профилактики и коррекции поведения.

Анализ поведения

Социально-психологический анализ выявил тенденции в пищевом поведении: отсутствие самоконтроля, частое переедание и влияние внутренних конфликтов на питание в семье.



Заключительные выводы

Анализ показал, что лица с ожирением имеют слабые волевые ограничения, эмоциональную зависимость в питании. Потребность в постоянных изменениях рациона и привычек очевидна.

Выводы свидетельствуют о необходимости срочного вмешательства. Эффективны психологические методы коррекции поведения и семейные изменения для пациентов с ожирением.



Практическая значимость

Работа акцентирует внимание на необходимости профилактики ожирения в семьях, осознании пользы психологической помощи и контроле социального воздействия на питание.

Использование данных о пищевом поведении позволит вовремя вмешаться, предотвратить развитие ожирения и связанных с ним заболеваний. Своевременная коррекция рациона чрезвычайно важна.

Акцентуации характера и типы поведения

Группа	Эмоциогенный тип	Экстернальный тип	Ограничительный тип
No1	2.7	1.8	3.1
No2	2.9	2.8	2.3

Исследованы типы поведения и акцентуации личности лиц с ожирением и нормальной массой тела для выявления факторов, влияющих на питание и эмоциональное состояние. Результаты подтверждают эмоциональное влияние на пищевое поведение. Лица с ожирением склонны к избытку веса из-за стресса и нарушений контроля.

Ключевые результаты

01

Выявлены особенности питания лиц с разным весом. Рационы отличаются содержанием жиров и сахара. Эмоциональный стресс провоцирует переедание и отсутствие контроля в питании.

02

Психологические аспекты: недостаток ограничений и самоконтроля, привычки в семье сказываются на пищевом поведении и влиянии на здоровье. Необходима коррекция на уровне семьи.

03

Профилактика ожирения через психологическую и семейную терапию эффективна. Изучение индивидуальных особенностей позволит подбирать адекватные меры для каждого участника.

Рекомендации по коррекции питания



Коррекция рациона

Регулирование потребления жиров и сахаров, увеличение доли растительной пищи и правильное распределение приемов пищи в течение дня.



Контроль веса

Постоянный учет индекса массы тела, разработка плана снижения веса с учетом рекомендаций специалистов и наличие волевых ограничений.



Социальные изменения

Изменения привычек, введение семейных традиций здорового питания, повышение осознанности в вопросах выбора продуктов и их качества.

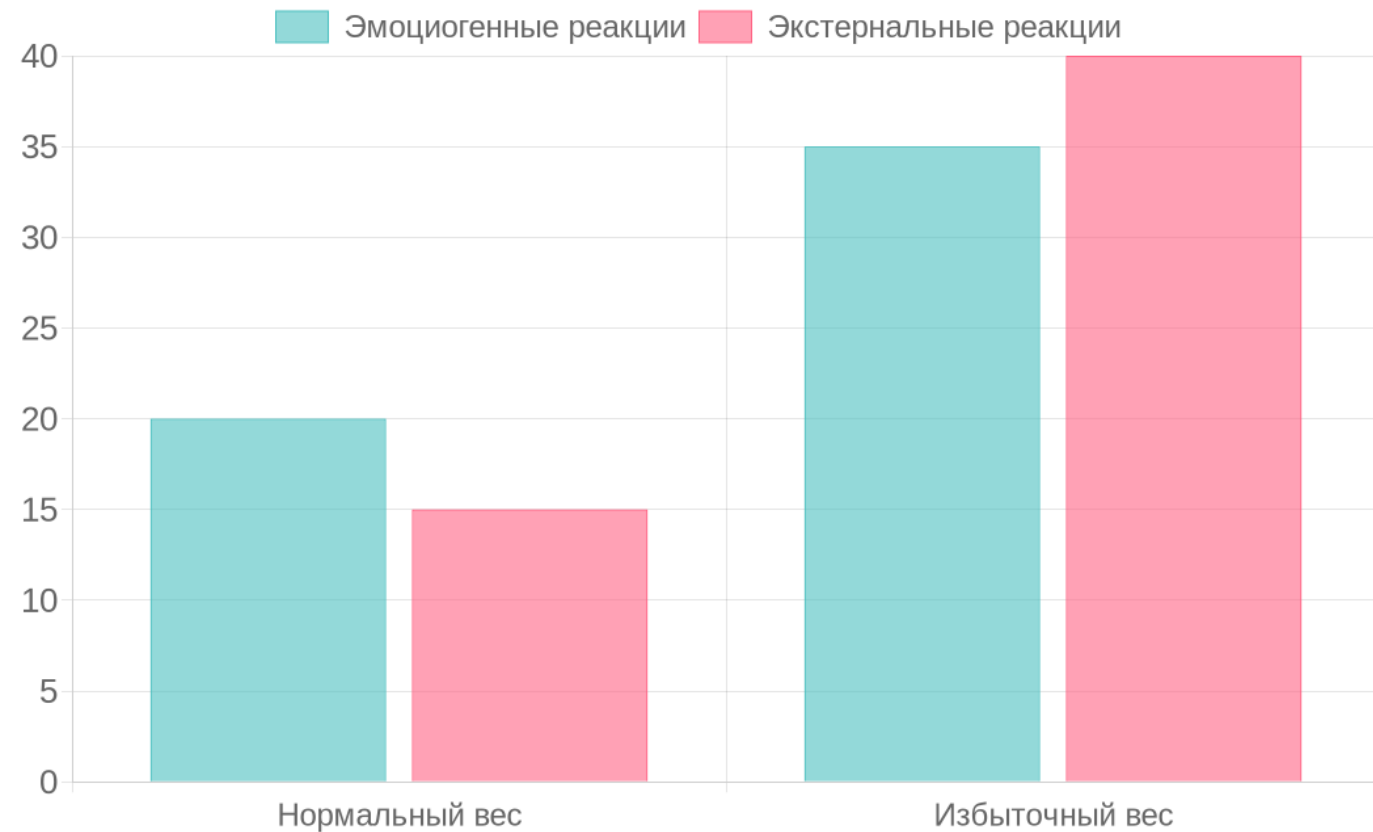


Психологическая поддержка

Поддержка психологов и терапевтов, работа с внутренними конфликтами и стрессами, развитие устойчивых пищевых привычек.

Распределение типов пищевого поведения

Диаграмма показывает различие в пищевом поведении между группами с нормальным и избыточным весом, включая эмоциогенные и экстернальные реакции. Люди с избыточным весом демонстрируют больше экстернальных и эмоциогенных реакций по сравнению с группой с нормальным весом.



Научные рекомендации

01

Разработка программ коррекции питания и поведения, интеграция современных психодиагностических методик. Учёт социально-психологических характеристик для формирования подходов.

02

Исследования рекомендуют комплексный подход к проблеме ожирения. Акцент сделан на индивидуальные особенности, формирование осознанных привычек и улучшение эмоционального здоровья.



Заключение исследования

Полученные данные подчеркивают необходимость комплексного подхода к лечению ожирения, включающего медицинские, социальные и психологические методы, для устойчивой коррекции пищевого поведения.