

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПИЩЕВОГО СТАТУСА ЛИЦ С «ТРАДИЦИОННЫМ ТИПОМ ПИТАНИЯ» И ВЕГЕТАРИАНЦЕВ

Горбачев Д.О.¹, Сазонова О.В.¹, Гильмиярова Ф.Н.¹, Мякишева Ю.В.¹, Гусякова О.А.¹, Гаврюшин М.Ю.¹, Коденцова В.М.², Бекетова Н.А.², Вржесинская О.А.²

¹ ФГБОУ ВО Самарский государственный медицинский университет Министерства здравоохранения Российской Федерации, г. Самара

² ФГБУН Федеральный исследовательский центр питания, биотехнологии и безопасности пищи, г. Москва

Актуальность и цель исследования

- эпидемиологические исследования свидетельствуют о том, что питание (качество пищи, соблюдения принципов рационального питания) является важнейшим фактором, определяющим здоровье человека, устойчивость к неблагоприятным факторам окружающей среды, распространенность вегетарианства в мире составляет 4-5%, в РФ – 0,3%;

- вегетарианский рацион ассоциируется со сниженным риском атеросклероза, сердечно-сосудистых заболеваний, желчно-каменной болезни, сахарного диабета, ожирения, рака; - довольно распространенным явлением при строгом вегетарианском питании является дефицит потребления белка, витаминов В₁₂, Е и D.

Цель: дать сравнительную характеристику пищевого статуса лиц с «традиционным типом питания и вегетарианцев

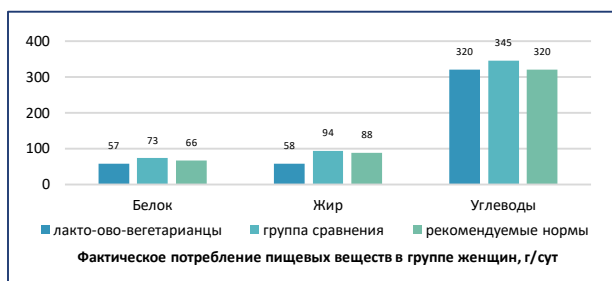
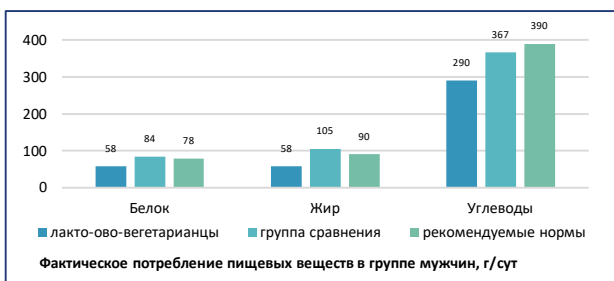
Материалы и методы

- в исследовании приняли участие 46 клинически здоровых лакто-ово-вегетарианцев в возрасте 23-38 лет, КФА – 1,6, и 50 клинически здоровых лиц «традиционного типа питания» в возрасте 19-40 лет, КФА – 1,6. Количество мужчин и женщин было пропорционально в обеих группах 56% и 44% соответственно, ИМТ 21±2,4 и 24,98±2,1;

- метаболический статус оценивали по показателям белкового, липидного, углеводного и минерального обменов, обеспеченность витаминами А, Е, С, D, В₁₂, фолиевой кислотой, каротиноидами изучали по содержанию в плазме крови и потреблению с рационом, для оценки пищевого статуса также была проведена биоимпедансная оценка состава тела;

- фактическое питание оценивалось с помощью компьютерной программы «Нутри-проф» (версия 2.6., свидетельство о государственной регистрации № 2018616124 ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии», ФГБОУ ВО СамГМУ Минздрава России)

Результаты исследования



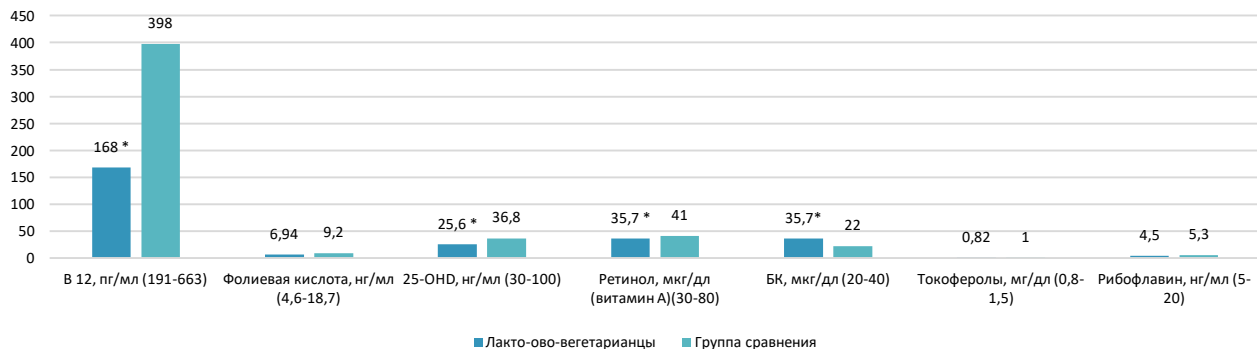
У 100% обследуемых мужчин-вегетарианцев энергопотребление (1903±146 ккал/сут) было ниже установленной физиологической нормы, у женщин 2179±123 ккал/сут, что соответствует физиологическому и превышает значения, выявленные у мужчин-вегетарианцев (p<0,05), рацион большинства обследованных (86,2%) лакто-ово-вегетарианцев обеспечивал адекватное поступление пищевых волокон 18±1,3 г в день, в группе сравнения потребление оказалось достоверно ниже - 12±1,4 г в день.

Витамин	Лакто-ово-вегетарианцы			Группа сравнения		
	M ± m	Me	min-max	M ± m	Me	min-max
В ₁ , мг	1,17±0,13	1,22	0,44-2,46	1,34±0,07	1,26	0,34-3,12
В ₂ , мг	1,44±0,21	1,39	0,8-2,36	1,82±0,09	1,72	0,33-4,12
Ниацин, мг	10±2,4	9,8	3,9-17,7	24,2±1,3*	21,8	6,2-55,6
С, мг	93±12	87	58-148	84±5	75	16-196
А*, мкг РЭ	803±27	825	796-854	923±28*	935	392-1563

*p< 0,0,5

Расчетное потребление витаминов в обследуемых группах

Содержание в пищевом рационе ниацина было снижено у всех вегетарианцев, причем у 56,3% обследуемых в 2 раза от рекомендуемой величины, недостаток витамина В₂ у каждого второго потребление этого витамина было ниже нормы на 22,7%, значительно снижено поступление витамина В₁, оно наблюдается у всех обследуемых, а у 43,8% снижено на 1/3 от физиологической потребности, недостаток витамина С в рационе встречается у 58,6% лиц. В группе сравнения примерно у 2/3 обследованных было выявлено сниженное относительно рекомендуемого потребление витаминов В₁ и С, медиана находилась ниже нормы на 16-17%.



Содержание витаминов в плазме крови обследуемых лиц

В группе лакто-ово-вегетарианцев отмечался недостаток витаминов В₁₂, 25-OHD, В₂, в отличие от группы сравнения (*p< 0,0,5), что обусловлено характером питания и отсутствием в рационе продуктов – источников указанных витаминов

Показатель	Лакто-ово-вегетарианцы	Группа сравнения
Общий белок, г/л (65-85)	73±3,1	78±4,3
Глюкоза, ммоль/л (3,3-6,0)	5±0,3	4,77±3,2
Триглицериды, ммоль/л (≤1,7)	0,77±0,2*	1,47±0,24
Общий холестерин, ммоль/л (≤5,2)	4,25±0,4*	5,24±0,14
ЛПВП, ммоль/л (≥0,9)	1,46±0,2	1,40±0,06
ЛПНП, ммоль/л (≤3,8)	2,3±0,4*	3,16±0,13

*p< 0,0,5

Показатели белкового, углеводного и липидного метаболизма у обследуемых лиц

В группе лакто-ово-вегетарианцев достоверно отличались параметры липидного обмена. По данным биоимпедансметрии содержание жировой ткани у мужчин и женщин лакто-ово-вегетарианцев на 20% было ниже, чем в группе сравнения

e-mail: Dmitriy-426@rambler.ru

Заключение

- в группе лакто-ово-вегетарианцев выявлен дефицит энергетической ценности пищевого рациона, недостаток потребления белка и жира относительно рекомендуемых норм, дефицит витаминов в плазме крови: В₁₂, фолиевой кислоты, витамина D, рибофлавина, а также их недостаточное поступление с продуктами питания;

- существенных отклонений от нормы показателей белкового, углеводного, липидного, минерального обменов не выявлено, напротив, показатели липидного обмена в исследуемой группе свидетельствовали о положительном профилактическом влиянии «вегетарианского типа питания» на развитие атеросклероза;

- с целью коррекции пищевого рациона рекомендовано довести уровень энергопотребления и поступления белка до рекомендуемых значений, а также использовать витаминизированные и/или специализированные пищевые продукты и/или витаминно-минеральные комплексы для коррекции микронутриентного дефицита



Программный комплекс по оценке фактического питания «Нутри-проф»