

III НАУКОВО-ПРАКТИЧНА КОНФЕРЕНЦІЯ З МІЖНАРОДНОЮ УЧАСТЮ „СУЧАСНІ АСПЕКТИ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ”

22–23 квітня 2010 р. в Києві відбулася III науково-практична конференція з міжнародною участю „Сучасні аспекти раціонального харчування”. Її організатор – Український науково-дослідний інститут харчування (Київ). У ході конференції відбулось пленарне засідання і 5 наукових симпозіумів.

На пленарному засіданні з доповіддю „Національний та світовий досвід подолання аліментарнозалежних захворювань” виступив перший заступник голови комітету з питань охорони здоров'я Верховної Ради України, професор В.Г. Передерій (НМУ ім. О.О. Богомольця, Київ). У своїй доповіді він зупинився на п'яти основних завданнях харчування: енергетичному балансі і фізичній активності; обмеженні споживання насичених жирів і трансжирних кислот; достатньому споживанні овочів, цілого зерна, горіхів; обмеженні споживання „вільних” цукрів; обмеженні споживання солі, її йодуванні. Автор наголосив на необхідності розробки Національної програми щодо здорового харчування. Виконання таких програм в інших країнах дозволило знизити смертність на 25–30%, загальмувати зростання ожиріння, ліквідувати дефіцит нутрієнтів. У Японії середня тривалість життя становить 82 роки, споживається достатня кількість морських продуктів, що важливо для розумової діяльності. В Україні виробляють йодовану сіль. Потрібно проблему йодування вирішити на державному рівні. У світі стрімко поширюється ожиріння серед населення (щорічно в середньому на 1%). Зростає також смертність від серцево-судинних захворювань.

Пані Н. Король (представництво ВООЗ в Україні, Київ) виступила з доповіддю, присвяченою проблемі ожиріння. У світі 1,6 млрд. дорослих людей мають надлишкову масу, а 400 млн. — ожиріння. Серед дітей 20 млн. віком до 5 років мають надлишкову вагу. На думку Н. Король з метою боротьби з саме з цими вадами необхідно посилити просвітницьку роботу серед населення, розробити план дій, спрямованих на зменшення поширеності ожиріння, забезпечення доступу до здорової їжі, покращення енергетичного балансу та умов для фізичної активності, поліпшення лікувального харчування, забезпечення контролю за цими процесами державних установ.

Пані О. Трум (дитячий фонд ООН „Юнісеф”) висвітлила спектр захворювань, спричинених браком йоду в організмі, зокрема впливові його нестачі на розвиток головного мозку. Автор доповіді наголосила: дефіцит йоду справляє шкідливий вплив, гальмує розвиток інтелекту, формує відставле в розумовому плані суспільство. Кретинізм, глухонімота — все це наслідок дефіциту йоду у матерів під час вагітності. Якщо діти до 18 років не одержують достатню кількість йоду, безумовно це провина недостатньої уваги держави до проблеми. Це незворотній процес, лише морські продукти містять достатню кількість цього важливого елемента. Проблему йодування необхідно вирішувати на державному рівні.

Доповідь pana О.А. Мартинчука була присвячена проблемі ожиріння. Поширеність ожиріння зростає щорічно на 1%. Його вважають неінфекційною епідемією XXI ст. Причинами ожиріння є неправильна харчова поведінка. Середня калорійність раціону в Україні збільшилась з 2070 ккал до 2700 ккал. Знизилось фізичне навантаження. Зменшення маси тіла на 10 кг знижує ризик гіпертензії на 15%. Якщо темпи поширеності ожиріння не знизяться, то в 2030 році понад як 50% населення України будуть мати ожиріння.

На науковому симпозіумі „Спеціальні харчові продукти та нові технології” виступила професор Н.І. Швець з доповіддю „Особливості харчування для профілактики захворювань внутрішніх органів, онкологічних захворювань та старіння”.

На думку доповідача в профілактиці захворювань внутрішніх органів має значення забезпечення енергетичного обміну, оптимальне споживання білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, інших нутрієнтів, а також води. При нестачі води виникає інтоксикація, запори, камені в нирках, порушення всіх видів обміну. При формуванні геропрофілактичних дієт мають значення екологічна чистота харчових продуктів, зменшення калорійності, солі, цукру, жирів, пряностей, зниження вживання м'яса, збільшення вживання продуктів моря і рослинництва. Їжу потрібно вживати сиру, запечену або виготовлену на парі. Варто збільшити вживання таких продуктів як зелень, горіхи та ін. Потрібно модифікувати стиль життя (підвищення фізичної

активності, боротися з ожирінням), м'ясо в раціоні 2–3 рази на тиждень замінити на рибу, дотримуватися триразового режиму харчування, вживати раз на тиждень морську капусту, регулярно — соки.

Для профілактики онкозахворювань потрібно вживати жовті, червоні, зелені овочі та фрукти (гарбузи, хурму, абрикоси, кабачки), крупи з цілого зерна, пророщені зерна, зелений чай, продукти і препарати, збагачені антиоксидантами (вітаміни Є, С), вітамінами В1, В2, D, магнієм.

Доповідь доцента Н.М. Міхньова стосувалася сучасних тенденцій в харчуванні населення України, зокрема нестачі повноцінних білків, надлишку жирів і вуглеводів, дефіциту вітамінів і мікроелементів, що є результатом недостатнього споживання м'яса, молока, овочів.

На науковому симпозіумі „Напої і здоров'я людини з точки зору доказової медицини” з доповідями виступили Тейя Чумбурідзе („Роль напоїв у раціональному харчуванні та здоровому способі життя”, Регіональний науково-дослідний центр, Туреччина), В.В. Сластін („Чай — наступне після води джерело рідини для людини”, Український НДІ харчування, Київ).

На науковому симпозіумі „Продукти харчування — обов'язкові компоненти здорової дієти” з доповідями виступили: директор Українського НДІ харчування кандидат мед. наук О.В. Швець („Які зміни необхідні в харчуванні для забезпечення здорового способу життя”), доцент НМУ ім. О.О. Богомольця Н.М. Міхньова („Сучасні тенденції споживання молочних та кисломолочних продуктів в Україні та світі”), експерт-технолог органічного виробництва Н. Онопрієнко („Органічні продукти харчування — примхи заможних споживачів чи визначальний крок у збереженні здоров'я”) та співробітник Інституту фізіології ім. О.О. Богомольця НАН України С.А. Гуляр („Метод зниження надлишку перекисного окислення шляхом індивідуальної кулінарної обробки їжі”).

На науковому симпозіумі „Ожиріння, метаболічний синдром та цукровий діабет. Спільна проблема ендокринного терапевта, дієтолога та хірурга” з доповідями виступили: професор Б.М. Маньковський („Лікування цукрового діабету — акцент на досягненні мети”, НМАПО ім. П.Л. Шупика, Київ), кандидат мед. наук О.В. Швець („Лікувальне харчування хворих на цукровий діабет: індивідуальний зважений підхід замість дієти

№9”), медичний менеджер представництва „Біозон” в Україні А.Г. Пхакадзе („Компенсація цукрового діабету: досягнення мети”), професор О.Ю. Йоффе („Ефективність бариатричної хірургії у хворих на ожиріння та цукровий діабет 2-го типу”), представник компанії Allergan Medical О. Деменко („Продукція для лікування ожиріння компанії Allergan”).

На науковому симпозіумі „Харчування в клініці внутрішніх хвороб” з доповідями виступили: доцент НМУ ім. О.О. Богомольця О.Ю. Губська („Особливості харчування хворих на целиацію”), співробітник Інституту здоров'я нації, кандидат мед. наук М.І. Лінник („Лікувальне харчування „Гринізація” в клінічній практиці”), співробітник Українського НДІ харчування, кандидат мед. наук О.А. Мартинчук („Вплив харчування на виникнення та тяжкість симптомів гастроезофагеальної рефлексної хвороби”), співробітники НМУ ім. О.О. Богомольця К.С. Пучков („Несприйняття лактози — особливості діагностики, диференційної діагностики та лікування”) та Г.К. Сизенко („Клінічні прояви, особливості діагностики та корекції мальабсорбції фруктози”).

Особливу увагу аудиторії викликала доповідь Британської асоціації представництва Європейської асоціації законодавства харчових продуктів, а також Регіонального наукового центру Стамбулу (Туреччина) та Українського НДІ харчування („Які зміни потрібно зробити в харчуванні для забезпечення здорового способу життя”, автор — к.м.н. О.В. Швець). З надзвичайним інтересом були прийняті доповіді, пов'язані з новими розробками в галузі медичних технологій для підготовки дієтологічних програм, а також інновації щодо збереження цінних і корисних властивостей продуктів при кулінарній обробці.

У конференції взяли участь понад 500 науковців. Перед початком конференції відбулось експрес-тестування за показником індексу маси тіла (ІМТ) учасників. У холі пройшла презентація комп'ютерних програм з оцінки раціону харчування і виставка харчових продуктів від виробників.

Наприкінці науково-практичної конференції відбулася дискусія, після якої було прийнято резолюцію. Також відбулась дегустація нових дієтичних продуктів.

В. Сластін