

ТАБЛИЦА КАЛОРИЙНОСТИ^{1,2}

Ожирение является неизбежным спутником и фактором риска развития заболеваний опорно-двигательной системы. Прежде всего, это относится к остеоартрозу коленных суставов, при котором доказана выраженная зависимость между избыточной массой тела и риском этого заболевания.

В наше время самый простой метод определения того, страдает человек избыточным весом или нет – это измерение индекса массы тела (ИМТ), который определяется как отношение веса тела человека в килограммах к квадрату роста этого же человека в метрах. Нормальные значения ИМТ от 18,5 до 25. Показатель ИМТ выше 25 и до 30 – избыточный вес. От 30 и выше – ожирение различной степени выраженности. Например, если человек весом 85 кг имеет рост 165 см, то его ИМТ равен $85 : (1,65 * 1,65) = 31,2$ кг/м², т.е. он имеет ожирение.

При ИМТ > 30 кг/м² риск развития остеоартроза коленных суставов повышается в 4 раза. Безусловно, уменьшить все тело до нормы очень сложно, но его снижение даже на 3-4 кг

приносит существенное облегчение симптомов остеоартроза.

Главная причина появления у человека избыточного веса тела и ожирения - это прием большого количества килокалорий с пищей по сравнению с тем, что тратит организм на физическую активность.

Специальной диеты для больных артрозом не существует. Питание должно быть разнообразным, витаминизированным, комплексным по составу продуктов и не приводить к увеличению веса тела. По возможности следует исключить из рациона быстрые продукты: колбасные изделия, копчености, фастфуды. Врачи рекомендуют вместо мяса употреблять рыбу, а также мясо птицы без шкурки. Используйте отваривание, тушение, приготовление пищи на пару, запекание в духовке или на гриле. Можно употреблять черный хлеб, злаки и крупы. В рационе должны присутствовать овощи, фрукты, ягоды. Они содержат достаточное количество клетчатки. А на сахар налагается жесткое ограничение!

ОБРАЩАЙТЕ ВНИМАНИЕ НА КАЛОРИЙНОСТЬ ПРОДУКТОВ – ПРИВЕДЕННАЯ НИЖЕ ТАБЛИЦА ПОМОЖЕТ ВАМ В ЭТОМ.

Наименование продукта | Количество калорий в 100 г продукта

ФРУКТЫ И ЯГОДЫ	ОВОЩИ И ЗЕЛЕНЬ	МЯСО, ПТИЦА И МЯСОПРОДУКТЫ	РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ
Абрикосы 47	Капуста цветная 18	Сардельки 160	Консервы рыбные в масле 320
Авокадо 100	Картофель отварной 60	Свинина отбивная 265	Консервы рыбные в собственном соку 120
Ананас 44	Лук зелёный 18	Свинина тушеная 350	Креветки 85
Апельсин 45	Лук репчатый 43	Сердце 87	Крабы 70
Арбуз 40	Морковь 33	Сосиски 235	Лещ 48
Бананы 90	Огурцы свежие 15	Телятина 90	Лососина жареная 145
Брусника 45	Перец зелёный сладкий 19	Утка 405	Лососина копченая 385
Виноград 70	Петрушка 23	Язык 165	Минтай 70
Вишня 25	Помидоры 20	МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	Морская капуста 16
Грейпфрут 30	Ревень 16	Ацидофилин (3,2% жирности) 58	Окунь 95
Груша 42	Редис 16	Брынза коровья 260	Раки 75
Дыня 45	Редька 25	Йогурт (1,5%) 51	Салака 98
Киви 50	Репа 23	Кефир жирный 60	Севрюга 137
Клюква 33	Салат 11	Кефир (1% жирности) 38	Сельдь атлантическая 57
Крыжовник 48	Свёкла 40	Молоко (3,2% жирности) 60	Судак 43
Лимон 30	Тыква 20	Молоко коровье цельное 68	Треска 59
Малина 45	Укроп 30	Мороженое сливочное 220	Шпроты в масле 250
Мандарин 41	Чеснок 60	Простокваша 59	Щука 41
Персики 45	Щавель 27	Ряженка 85	СУШЕНЫЕ ПЛОДЫ
Слива 44	МЯСО, ПТИЦА И МЯСОПРОДУКТЫ	Сливки (10% жирности) 120	Изюм 270
Смородина 43	Баранина жирная 316	Сливки (20% жирности) 300	Инжир 290
Черешня 53	Ветчина 365	Сметана (10%) 115	Курага 290
Черника 44	Говядина тушеная 180	Сметана (20%) 210	Финики 290
Яблоки 45	Говядина жареная 170	Сыр российский 371	Чернослив 220
ОВОЩИ И ЗЕЛЕНЬ	Грудинка 475	Сыр колбасный 268	ХЛЕБО-БУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ
Баклажаны 28	Гусь 300	Сырки творожные 380	Сахар 295
Зелёный горошек 75	Индейка 150	Творог (18% жирности) 226	Сдобная выпечка 300
Кабачки 18	Колбаса вареная 250	Творог нежирный 80	Сушки, пряники 330
Капуста белокочанная 23	Колбаса полукопченая 380	РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ	Хлеб пшеничный 265
Капуста брюссельская 12	Корейка 430	Икра зернистая 250	Хлеб ржаной 210
Капуста квашеная 28	Курица вареная 135	Кальмар 75	
Капуста краснокочанная 27	Курица жареная 210	Карп 46	
Капуста цветная 18	Печень говяжья 100	Кета 157	
Картофель отварной 60	Почки 66		

ГРИБЫ	
Грибы белые	25
Грибы белые сушёные	210
Грибы белые жареные	165
Опята	20
Подберезовики	30
Подосиновики	30

ОРЕХИ И СЕМЕЧКИ	
Семечки	580
Орехи грецкие	650
Орехи земляные	470
Орехи кедровые	620
Миндаль	600
Фисташки	620
Фундук	670

СОУСЫ, ЖИРЫ	
Жир топленый	930
Кетчуп	80
Майонез	625
Майонез лёгкий	260
Маргарин сливочный	745
Масло кукурузное	900
Масло оливковое	824
Масло подсолнечное	900
Масло сливочное	750

ЯЙЦА	
Яйцо куриное 1 шт.	65

ЗЕРНОВЫЕ И БОБОВЫЕ	
Горох зелёный	280
Крупа гречневая ядрица	346
Крупа манная	340
Крупа овсяная	374
Крупа перловая	342
Крупа пшеничная	352
Макаронные изделия	350
Овсяные хлопья	305
Пшено	351
Рис	337
Соя	395
Фасоль	328
Чечевица	310

В случае появления первых признаков **артроза** можно применять крем

ХОНДРОКСИД® МАКСИМУМ

глюкозамина сульфат



Обеспечивает доставку активного вещества в сустав на уровне, сравнимом с инъекциями и до 2х раз выше, чем таблетки⁴



Снижает боль и сохраняет ее стойкое снижение/отсутствие даже после прекращения терапии*⁵



Улучшает подвижность суставов, стимулирует восстановление суставного хряща^{5,6}

Подробнее на сайте: <http://hondroxid-maximum.ru>

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

КРАТКАЯ ИНСТРУКЦИЯ ПО МЕДИЦИНСКОМУ ПРИМЕНЕНИЮ

МНН. Глюкозамин. **Лекарственная форма.** Крем для наружного применения 8%. **Показания к применению.** Остеоартроз периферических суставов и суставов позвоночника. **Противопоказания.** Повышенная индивидуальная чувствительность к компонентам препарата, повреждение кожных покровов в месте нанесения препарата, детский возраст до 12 лет, беременность, период лактации. **Способ применения и дозы.** Крем наносят 2-3 раза в день на кожу над местом поражения полоской длиной 2-3 см и втирают до полного всасывания в кожу. Длительность использования препарата не менее 3-4 недель. Возможно повторение курса. **Побочное действие.** Возможны аллергические реакции.

* Максимальный эффект достигается при курсовой терапии согласно Инструкции по медицинскому применению

ИСТОЧНИКИ:

1. Эффективная фармакотерапия ожирения – залог успешного лечения заболеваний, связанных с лишним весом. Бирюкова Е.В., Соловьева И.В. "ЭФФЕКТИВНАЯ ФАРМАКОТЕРАПИЯ. Эндокринология" №3 (29) | 2013.
2. Информация с сайта www.диабет.рф/diet-diabetes/table-calorie-foods
3. Хондроксид® Максимум – единственный глюкозамина сульфат в форме крема на территории РФ, согласно данным ГРЛС (01.04.2015)
4. Blair Yasso, Yinghe Li, Asafov Alexander, Мельникова Н.Б., Мухина И.В. Относительная биодоступность глюкозамина после перорального, внутримышечного введения и трансдермального применения препарата Хондроксид® Максимум в эксперименте. Экспериментальная и клиническая фармакология, Том 77 №12, 2014 год, стр. 26-32
5. Шостак Н.А., Правдюк Н.Г., Клименко А.А., Кондрашов А.А., Шеменкова В.С., Егорова В.А. Возможности оптимизации терапии остеоартроза с использованием трансдермальной формы глюкозамина сульфата (крем Хондроксид® Максимум). Данные многоцентрового открытого рандомизированного клинического исследования. РМЖ, Ревматология, №6, 2015
6. Инструкция по медицинскому применению препарата Хондроксид® Максимум.

Московское представительство
АО «Нижфарм» 119017 Россия, Москва, ул. Б. Ордынка, д. 44, стр. 4,
Тел.: +7 (495) 797-31-10; Факс: +7 (495) 797-31-11; E-mail: moscow@stada.ru
РУ: ЛСР – 005117/08 от 01.07.2008

