

Арт Лайф



XI | 2023

**МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ** / Москва

online & offline

Лобыкина Елена

Заведующая кафедрой гигиены, эпидемиологии и здорового образа жизни Новокузнецкий ГИДУВ-филиал ГБОУ ДПО РМАНПО Минздрава России,
доктор медицинских наук, профессор

Превентивная медицина: влияние пищевых волокон и ферментированных продуктов на сердечно-сосудистую систему

XI 2023

**МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ** / Москва

online & offline

ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ



- ❖ Актуальность **потребления клетчатки** фруктов и овощей **для каждого из нас**: по следам популярных диет. Надо ли? Что? И сколько?
- ❖ Клетчатка: «**Кого** действительно **мы кормим**»?
- ❖ В поисках утраченного времени: **когда начинать** профилактировать заболевания сердца? Чем?
- ❖ Новые аспекты питания: суперфуды: «**есть или не есть**»?

СЕВЕРНАЯ КАРЕЛИЯ

Цель: снижение смертности от сердечно-сосудистых заболеваний.
Яркий пример: Проект «Северная Карелия»



Опыт Финляндии: резкое снижение смертности от ИБС (на 65%) в регионе Северная Карелия Финляндии с 1972 по 2004 гг.

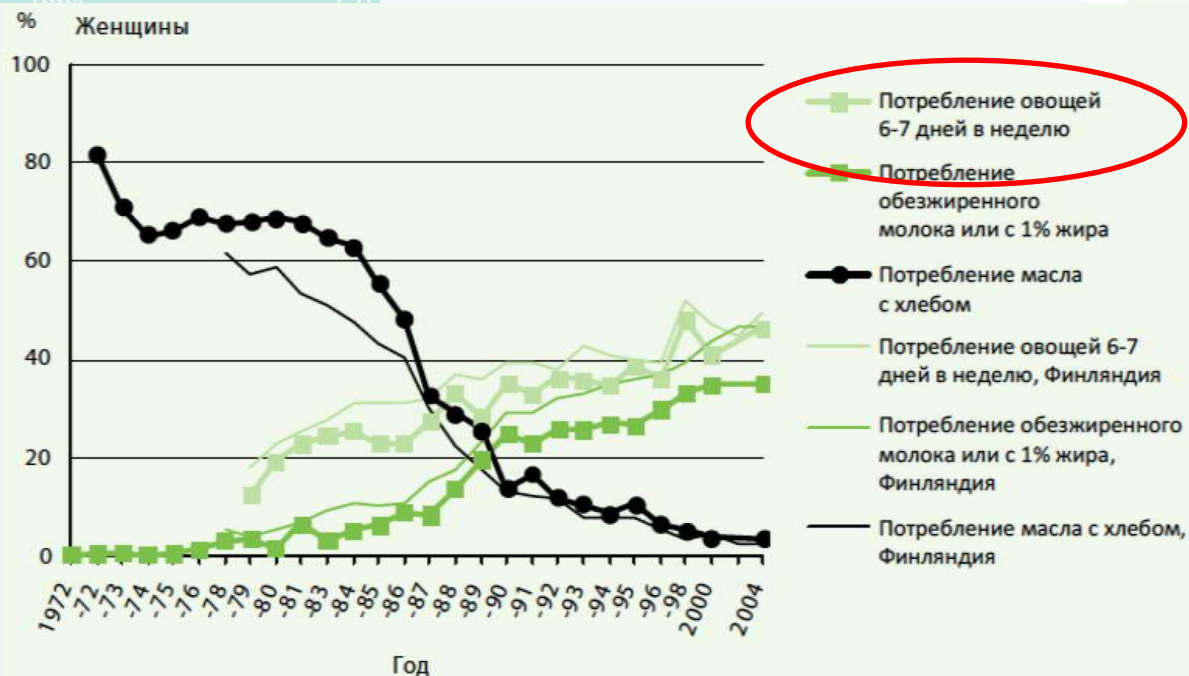
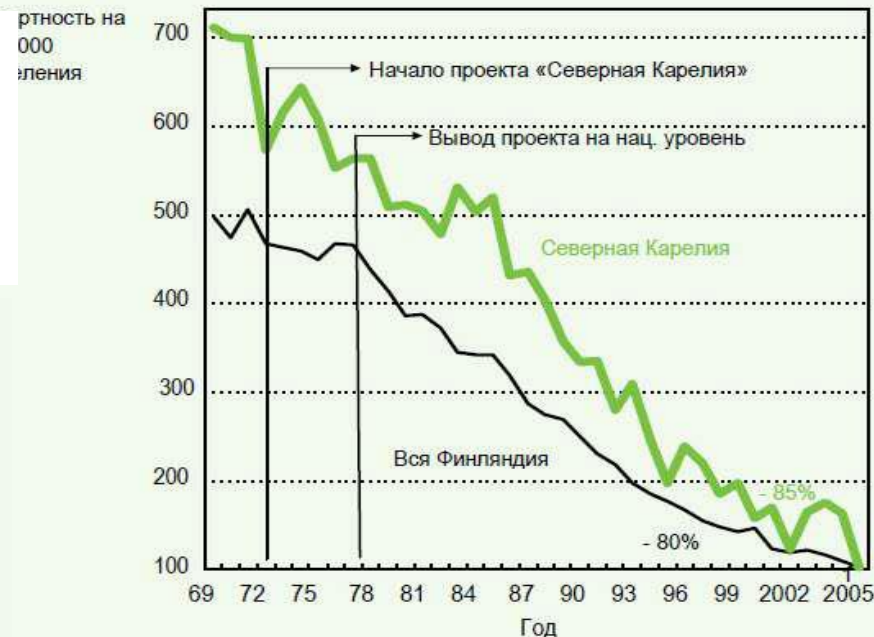


Схема 8. Доля (%) людей, потребляющих овощи ежедневно, пьющих обезжиренное молоко или молоко жирности 1% и потребляющих масло на хлебе среди населения 25-59 лет в Северной Карелии и во всей Финляндии, с учетом пола, за 1972 – 2004 г.



1. Смертность от коронарной болезни в Северной Карелии с возрастной поправкой

Почему никто до сих пор не повторил это исследование в других странах?

XI 2023

**МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ** / Москва

online & offline

ХОЧУ БЫТЬ ЗДОРОВ. КАКУЮ ДИЕТУ ВЫБРАТЬ?



- ❖ **Результат поиска в Интернет:** примерно **21 600 000** **ССЫЛОК...**
- ❖ **2020 г.:** Американский портал [U.S. News & World Report](#) опубликовал рейтинг самых популярных в мире диет (на основе рекомендаций диетологов, нутрициологов и исследованиях ученых)

ПОПУЛЯРНЫЕ ДИЕТЫ В МИРЕ (2019-2020)



Название	Цель диеты	Структура диеты	Помогает ли похудеть?	Легко ли соблюдать?
Диета для повышения фертильности Разработана в Гарварде на основе «Исследования здоровья медсестер» (230 000 чел.)	Повышение фертильности, (следовательно и здоровья в целом)	<ul style="list-style-type: none"> ПНЖК (лосось, авокадо, орехи), отказ от трансжиров переход с быстрых на медленные углеводы приоритет растительного белка над животным 	<ul style="list-style-type: none"> Да 	<ul style="list-style-type: none"> Требуется время на планирование рациона Поддерживать диету легко Разработаны рационы питания Голода нет
Диета Орниша разработал проф. Дин Орниш, Калифорнийский университет	Улучшение самочувствия, укрепление здоровья и снижение веса Имеет несколько вариантов для разных задач (снижение веса, профилактика рака, снижение АД, ССЗ и др.)	<ul style="list-style-type: none"> Ограничение любых жиров, быстрых углеводов и животного белка В основе - клетчатка, сложные углеводы, орехи и семена 	<ul style="list-style-type: none"> Зависит от выбранного варианта За счет правильного питания и ФА вес приходит в норму 	<ul style="list-style-type: none"> Соблюдать несложно Чувства голода нет. Легко выбрать блюда в ресторане. Допускается немного алкоголя

ПОПУЛЯРНЫЕ ДИЕТЫ В МИРЕ (2019-2020)



Название	Цель диеты	Структура диеты	Помогает ли похудеть?	Легко ли соблюдать?
Волюметрическая (объемная)	По мнению экспертов- это одна из лучших диет для пациентов с сахарным диабетом	<ul style="list-style-type: none"> 4 категории продуктов по плотности калорий: <ol style="list-style-type: none"> очень низкая (некрахмал. овощи, фрукты, прозрачные супы, нежирное молоко), низкая (крахмал. фрукты и овощи, зерновые, нежирное мясо, бобовые) средняя (мясо, сыр, хлеб) высокая (печенье, орехи, шоколад, масло). Основной рацион из 1-й и 2-й категорий, немного 3-й и минимум 4-й. 	<ul style="list-style-type: none"> Одна из лучших диет для похудения , т.к. состоит из объемных низкокалорийных продуктов 	<ul style="list-style-type: none"> Очень легко Нет чувства голода В ресторанах легко подобрать блюда Алкоголь разрешен Много рецептов.
Диета клиники Майо Разработана клиникой Майо специально для перехода на ЗОЖ	Для формирования полезных пищевых привычек Состоит из двух фаз: «потерять-отказ от вредной привычки» и «удержать»	<ul style="list-style-type: none"> Большая доля отводится овощам и фруктам, белку и цельнозерновым. Особый упор делается и на психологическое состояние 	Да	<ul style="list-style-type: none"> Первая фаза м.б. сложна, затем соблюдать диету легче Алкоголь сильно ограничен Много готовых рецептов.

XI 2023

**МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ** / Москва

online & offline

ПОПУЛЯРНЫЕ ДИЕТЫ В МИРЕ (2019-2020)



Название	Цель диеты	Структура диеты	Помогает ли похудеть?	Легко ли соблюдать?
Скандинавская Разработана учеными из Копенгагенского университета	Альтернатива средиземноморской Основа - традиционная скандинавская кухня	<ul style="list-style-type: none"> Ежедневно фрукты и овощи; больше морской и речной рыбы, цельнозерн. продуктов; употребление сезонных продуктов, мясо (но в меньшем кол-ве) . Соотношение Угл : Б — 2:1. 	<ul style="list-style-type: none"> Наблюдается снижение веса Понижение АД 	<ul style="list-style-type: none"> Соблюдать непросто Зависимость от сезонных продуктов Необходимо самостоятельно готовить Голода нет (большое кол-во овощей и белка)
Диета TLC создана экспертами Национального института здоровья	TLC (от англ. Therapeutic Lifestyle Changes — «терапевтические изменения образа жизни») для снижения уровня холестерина	<ul style="list-style-type: none"> Акцент на овощи, фрукты и зерновые. Сильно ограничены курица, индейка, рыба Доля насыщенных жиров — не более 7 % в сутки. 	<ul style="list-style-type: none"> Да, это низкожировая диета 	<ul style="list-style-type: none"> Непросто. Нужен контроль потребления жиров и уровня ХС Отказ от жареного, соусов и любых десертов

ПОПУЛЯРНЫЕ ДИЕТЫ В МИРЕ (2019-2020)



Название	Цель диеты	Структура диеты	Помогает ли похудеть?	Легко ли соблюдать:?
Диета MIND Разработана доктором Мартой Клэр Моррис из Медицинского центра Университета Раша	Для снижения риска б. Альцгеймера и улучшения когнитивных способностей	<ul style="list-style-type: none"> Особый акцент на 10 групп продуктов, полезных для мозга: зеленые листовые овощи, фрукты, орехи, ягоды, бобы, цельные зерна, рыбу, птицу, оливковое масло и вино Это одна из диет, которая советует пить по бокалу вина в день. 	<ul style="list-style-type: none"> Не призвана снизить вес, но помогает соблюдать калорийность 	<ul style="list-style-type: none"> Несложно, если готовить дома. Избегать фастфуда, жареного и сладких десертов. Нет голода из-за большого количества клетчатки
Флекси-тарианская	Аналог вегетарианской диеты, но с мясом: получать + от растительной пищи, но при этом баловать себя бургером.	<ul style="list-style-type: none"> Состоит из 5 групп продуктов: белковых (яйца, бобы), фруктов и овощей, цельнозерновых, молочных и сладостей. План диеты предварительно расписан на 5 недель. 	<ul style="list-style-type: none"> Позволяет наедаться меньшим количеством калорий и избавиться от лишнего веса. 	<ul style="list-style-type: none"> Очень гибкая, запретов нет. Есть готовые планы питания с простыми рецептами Легко выбрать блюда в ресторане. Можно алкоголь

XI 2023

**МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ** / Москва

online & offline

www.themegallery.com

ПОПУЛЯРНЫЕ ДИЕТЫ В МИРЕ (2019-2020)



Название	Цель диеты	Структура диеты	Помогает ли и похудеть?	Легко ли соблюдать?:
Диета DASH разработана и одобрена Национальным институтом заболеваний сердца и легких США	Для снижения артериального давления при АГ	<ul style="list-style-type: none"> • Основа: больше овощей и фруктов, цельнозерновых • меньше жирного мяса и сладкого • Ограничение соли до 2/3 ч. л. в день. 	Да, за счет снижения калорий и исключения вредных продуктов	<ul style="list-style-type: none"> • Переходить на диету постепенно • Можно позволить разнообразное, вкусное и сытное меню • Клетчатка и белок помогают сохранять чувство сытости • Алкоголь в небольших дозах допускается
Средиземно-морская	Долголетие Снижение сердечно-сосудистых заболеваний (основа меню средиземноморских стран, где продолжительность жизни выше и низкие показатели ССЗ	<ul style="list-style-type: none"> • Цельные злаки, орехи, фрукты, овощи, бобовые, оливковое масло. • Рыба и морепродукты — минимум 2 раза/нед • Мясо птицы, яйца, сыр и йогурт — умеренно. • Сладости и красное мясо — по праздникам. • Допускается 1–2 бокала вина. 	Если не переусердствовать, то легко удержать вес	<ul style="list-style-type: none"> • Одна из немногих диет, которая практически не ощущается • Легко подобрать подходящие блюда в ресторане • Много вариантов меню • Голода нет (в рационе много клетчатки)

XI 2023

**МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ** / Москва

online & offline



ЧТО СОСТАВЛЯЕТ ОСНОВУ ВСЕХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ДИЕТ?



**Овощи
Фрукты
Ягоды
Цельнозерновые
продукты**



Меры первичной профилактики на основе доказательной медицины

Меры вторичной профилактики на основе доказательной медицины



Доказательная диетология. Рекомендации ВОЗ

Рекомендации	Уровень доказательности	Уровень доказательности
Отказ от курения табака	1, B	2, B
Отказ от потребления других	1, B	2, C
Медикаментозное лечение табакокурения, НЗТ (Курит, риск 20-30%)	1, B	1, B
Медикаментозное лечение табакокурения, НЗТ (Курит, риск более 30%)	1, B	2, B
Снизить потребление жиров менее 30% калорийности: НЖК до 10%, ПНЖК -10%, МНЖК – 10-15%	2, B	2, B
Соль до 5 г (90 ммоль) в день	1, A	2, B
400 г в день овощей и фруктов. Зерновые, бобовые	2, A	1, A
Физическая активность в умеренном темпе (ходьба) 30 минут в день	1, A	1, A
Снизить избыточную массу тела	1, A	2, B
Ограничение потребления алкоголя	2, B	2, B

XI 2023

МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ / Москва

online & offline

Что-то меняется в питании россиян?

- Недостаточное питание
- Несбалансированность рационов
 - Наличие дефицитов
 - Белка
 - Кальция
 - Селена
 - Витамина Д, А
 - Фолиевой кислоты
 - Пре и пробиотиков

Company Name

Основные нарушения питания в Российской Федерации

↓ Дефицит:

Избыток: ↓

животных белков

животных жиров

полиненасыщенных
жирных кислот

сахара

соли

витаминов

макро- и микроэлементов

пищевых волокон

МИКРОНУТРИЕНТНЫЙ СТАТУС ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ РОССИИ (обобщенные данные 2006-2016 гг.)

↓ 40-80% - недостаток витаминов D, C, B1, B2, B6 и фолиевой кислоты

↓ 40-60% - недостаток каротина

↓ 10-30% - недостаток железа

повсеместный недостаток йода

недостаточное потребление кальция

в ряде регионов - недостаток фтора и селена

Характеристика ситуации

По данным НИИ питания РАМН
дефицит витаминов:

- характерен для всех регионов России
- носит всесезонный характер
- обнаружен практически у всех групп населения

По результатам обследований взрослого и детского населения Москвы, Санкт-Петербурга, Екатеринбурга, Западной и Восточной Сибири, Кузбасса, Норильска, Башкирии, Марийской республики и других регионов



XI 2023

**МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ** / Москва

online & offline

**К чему должна популяция стремиться ?
(доказательная диетология)**

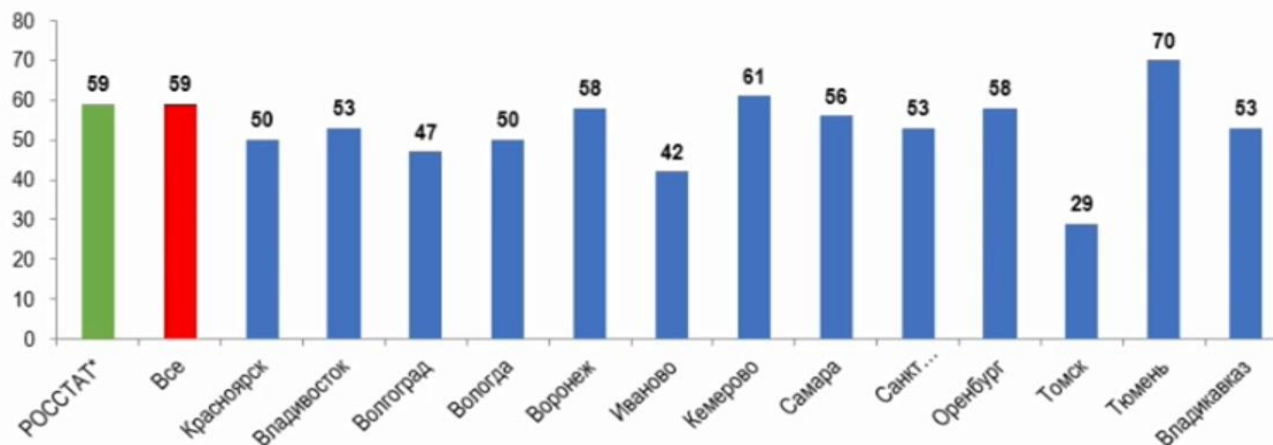
❖ **Ежедневно
овощи/фрукты**

- ❖ Рыба не менее 2-х р /нед
- ❖ Низкожировые молочные продукты
- ❖ Растительные масла (сырые) в рационе
- ❖ Соль не более 5 г/сут

АКЦЕНТЫ РОССИЙСКОГО ХАРАКТЕРА ПИТАНИЯ



Распространенность ежедневного потребления рекомендуемого количества овощей и фруктов
Результаты эпидемиологического исследования ЭСCE – РФ, n= 22 258



Баланова ЮА и соавт. Распространенность поведенческих факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний в российской популяции по результатам исследования ЭСCE-РФ. Профилактическая медицина, 5, 2014

* Исследование РОССТАТа и НИИ питания РАМН 2011-2012гг, включено 102 000 человек
Оценка фактического питания репрезентативной выборки взрослого населения (старше 14 лет) www.gks.ru

XI 2023

МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ / Москва

online & offline



Овощи и фрукты. Профилактика

2017

Снижение риска сердечно-сосудистых заболеваний (ИБС, инсульта) и общей смертности наблюдалось при потреблении до 800 г фруктов и овощей в день

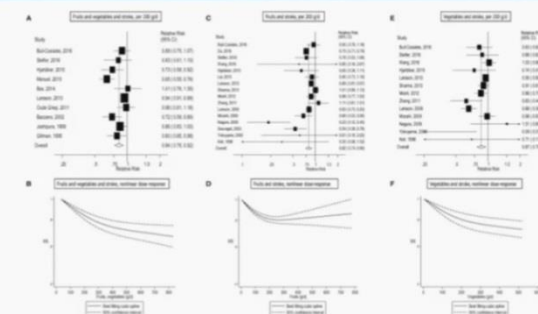
Дальнейшего снижения риска онкологических заболеваний при потреблении более **600 г фруктов и овощей в день** не наблюдалось

Высокое потребление **яблок / груш**
цитрусовых
зелени
листовых овощей / салатов и
овощей семейства крестоцветных

было ассоциировано с низким риском сердечно-сосудистых заболеваний и смертности

Высокое потребление **желто-зеленых овощей и**
овощей семейства крестоцветных
было ассоциировано с низким риском онкологических заболеваний

Овощи и фрукты Инсульт



Aune, D., Giovannucci, E., Boffetta, P., Fadnes, L. T., Keum, N., Norat, T., Greenwood, D. C., Riboli, E., Vatten, L. J., & Tonstad, S. (2017). Fruit and vegetable intake and the risk of cardiovascular disease, total cancer and all-cause mortality: a systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies. *International journal of epidemiology*, 46(3), 1029–1056. <https://doi.org/10.1093/ije/dyw319>

Aune, D., Giovannucci, E., Boffetta, P., Fadnes, L. T., Keum, N., Norat, T., Greenwood, D. C., Riboli, E., Vatten, L. J., & Tonstad, S. (2017). Fruit and vegetable intake and the risk of cardiovascular disease, total cancer and all-cause mortality: a systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies. *International journal of epidemiology*, 46(3), 1029–1056. <https://doi.org/10.1093/ije/dyw319>

XI 2023

МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ / Москва

online & offline

СРЕДИЗЕМНОМОРСКАЯ ДИЕТА И ЗДОРОВЬЕ

Основа – овощи,
фрукты,
цельнозерновые.



Результаты 29 метаанализов

12,8 млн человек

37 типов клинических исходов
(заболеваний)
 $p < 0,001$

Снижение риска по следующим
показателям:

Общая смертность

Сердечно-сосудистая заболеваемость
(PREDIMED)

ИБС

Инфаркт миокарда

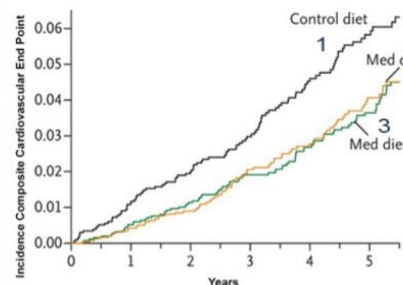
Общая смертность от онкологических
заболеваний

Нейродегенеративные заболевания

Сахарный диабет 2 типа (PREDIMED)

Средиземноморская диета

Регулярное употребление оливкового масла холодного отжима, фруктов, орехов, овощей и круп; умеренное потребление рыбы и птицы; низкое потребление молочных продуктов, красного мяса и сладостей; вино в умеренных количествах во время еды
Эффективный подход к профилактике сердечно-сосудистых заболеваний



Estruch R, Ros E, Salas-Salvado J, Covas MI, Corella D, Aro A, Goñiz-Gracia E, Ruiz-Gutierrez V, Fitó M, Lapetra J, Lamuela-Raventos RM, Serra-Majem L, Pintó X, Basora J, Muñoz MA, Sorlí JV, Martínez JA, Martínez-González MA. Primary prevention of cardiovascular disease with a Mediterranean diet. N Engl J Med 2013; 368:1279-1290

XI 2023

МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ / Москва

online & offline

СКАНДИНАВСКИЙ СТИЛЬ ПИТАНИЯ NORDIC – ДИЕТА



2022

P.Mirmiran, S. Estaki, et al.

Adherence to the Nordic Diet and the Risk of Cardiovascular Events in a Non-Nordic Population: A Prospective Cohort Study

24 August 2022, PREPRINT (Version 1) available at Research Square

Проспективное когортное 10-летнее исследование Скандинавская диета может быть полезной для предотвращения ССЗ в нескандинавском сообществе:

снижение риска ССЗ в группе высокой приверженности на 58% в сравнении с группой низкой приверженности.

Основными компонентами скандинавской диеты, которые указывали на обратную связь с ССЗ, были **злаки, рыба и обезжиренное молоко.**

Klonizakis M, Bugg A, Hunt B, Theodoridis X, Bogdanos DP, Grammatikopoulou MG.

Assessing the Physiological Effects of Traditional Regional Diets Targeting the Prevention of Cardiovascular Disease: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials Implementing Mediterranean, New Nordic, Japanese, Atlantic, Persian and Mexican Dietary Interventions. Nutrients.

2021 Aug 30;13(9):3034. doi: 10.3390/nu13093034. PMID: 34578911; PMCID: PMC8466163.

2021

Последний метаанализ подтверждает снижение общей смертности на 22%, смертности от заболеваний сердца на 22 %, онкологической – на 14%, инсультов на 12%, инфаркта миокарда на 20% и СД 2 на 10%

XI 2023

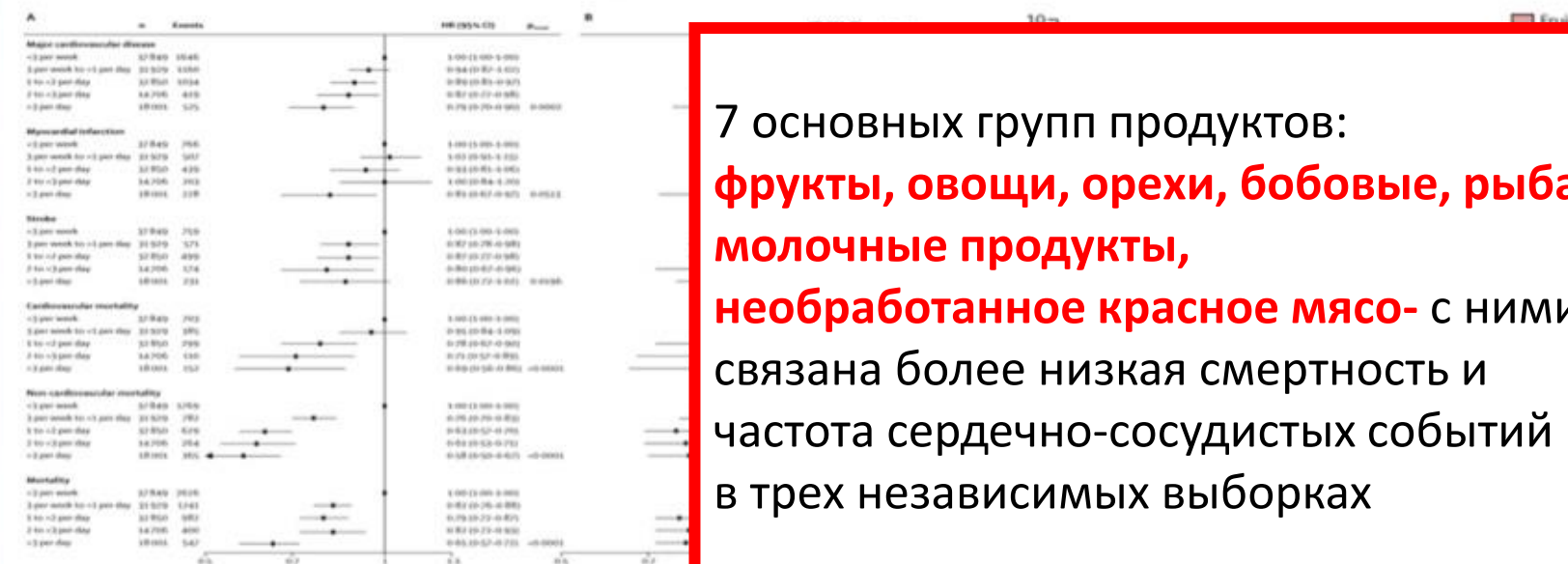
МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ / Москва

online & offline

Есть ли связь растительной диеты и конкретных растительных продуктов со снижением веса и кардиометаболическими факторами риска?

2016

+ Более высокое потребление фруктов, овощей и бобовых было связано с более низким риском несердечнососудистой и общей смертности. Преимущества оказываются максимальными как для смертности от сердечно-сосудистых заболеваний, так и общей смертности при приеме от трех до четырех порций в день (что эквивалентно 375-500 г / день).



7 основных групп продуктов:
фрукты, овощи, орехи, бобовые, рыба, молочные продукты, необработанное красное мясо- с ними связана более низкая смертность и частота сердечно-сосудистых событий в трех независимых выборках

The Lancet DOI: (10.1016/S0140-6736(17)32253-5)



Влияние изменения образа жизни на уровень липидов

2016

Изменение образа жизни для снижения уровня общего холестерина и ЛПНП	Выраженность эффекта	Уровень доказательности
Снижение потребления транс-жиров	+++	A
Снижение потребления насыщенных жиров	+++	A
Повышение потребления продуктов, богатых пищевыми волокнами	++	A
Потребление продуктов, обогащенных фитостеролами	++	A
Повышение потребления красного дрожжевого риса	++	A
Снижение избыточной массы тела	++	A
Снижение потребления продуктов, богатых холестерином	+	B
Повышение уровня регулярной физической активности	+	B
Повышение потребления продуктов, содержащих соевый белок	+/-	B

Catapano A, et al. 2016 ESC/EAS Guidelines for the Management of Dyslipidaemias. Eur Heart J. 2016 Aug 27. pii: ehw272. [Epub ahead of print]

XI 2023

**МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ** / Москва

online & offline

www.themegallery.com

Преимущественно растительная диета: влияние на организм и мозг



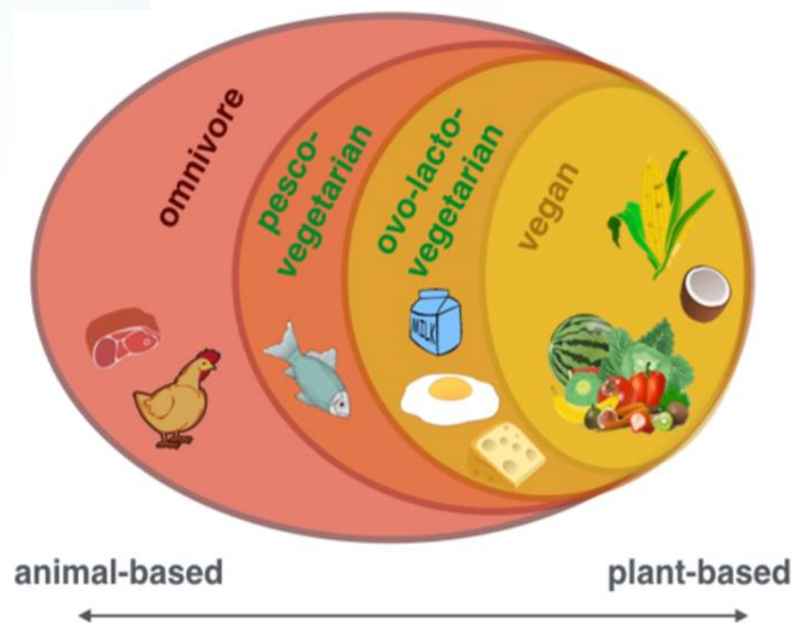
Medawar E, Huhn S, Villringer A, Veronica Witte A.

The effects of plant-based diets on the body and the brain: a systematic review

Transl Psychiatry. 2019 Sep 12;9(1):226. doi: 10.1038/s41398-019-0552-0. PMID: 31515473; PMCID: PMC6742661.

2019

- Набирает тенденцию популярность расширения разнообразия растительных продуктов в рационе. При этом допустимо потребление продуктов животного происхождения
- **315 919** муж и жен. 19 -104 лет
- **Дизайн:** Расчет индекса растительного питания (PDI). Здоровая PDI (hPDI) и нездоровая PDI (uPDI)
- Связи между показателями растительной диеты и общей смертностью были одинаковыми среди афро- и европейско-американских участников.
- **Выводы. Более строгое соблюдение растительной диеты было связано со значительно более низкой общей смертностью в этой большой популяции**



Спектр рационов, включающий все или только определенные виды продуктов животного происхождения

Company Name

XI 2023

МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ / Москва

online & offline

Есть ли связь растительной диеты и конкретных растительных продуктов со снижением веса и кардиометаболическими факторами риска?

Zhu R, Fogelholm M, Poppitt SD et al

Adherence to a Plant-Based Diet and Consumption of Specific Plant Foods-Associations with 3-Year Weight-Loss Maintenance and Cardiometabolic Risk Factors: A Secondary Analysis of the PREVIEW Intervention Study.

Nutrients. 2021 Nov 1;13(11):3916. doi: 10.3390/nu13113916. PMID: 34836170; PMCID: PMC8618731.

исследование PREVIEW

2021

710 участников 26-70 лет с ИМТ или ожирением и преддиабетом.

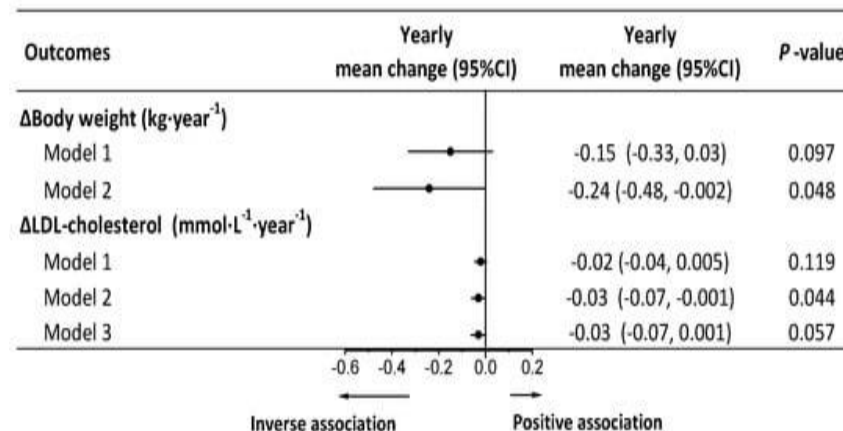
3-летнее наблюдение после снижения массы тела на фоне вмешательства PREVIEW.

Потребление орехов ниже повторный набор веса и жировой массы, повышение ХС и ЛПНП.

Потребление фруктов – ниже риски повышения диастолического АД, общего ХС и ХС ЛПНП.

Потребление овощей – ниже риски увеличения АД и триглицеридов и увеличение ХС ЛПВП.

Вывод: Долгосрочное потребление орехов, фруктов и овощей может быть полезным для контроля веса и кардиометаболического здоровья, тогда как общая растительная диета может улучшить только контроль веса.



XI 2023

МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ / Москва

online & offline

Преимущественно растительная диета: влияние на организм и мозг

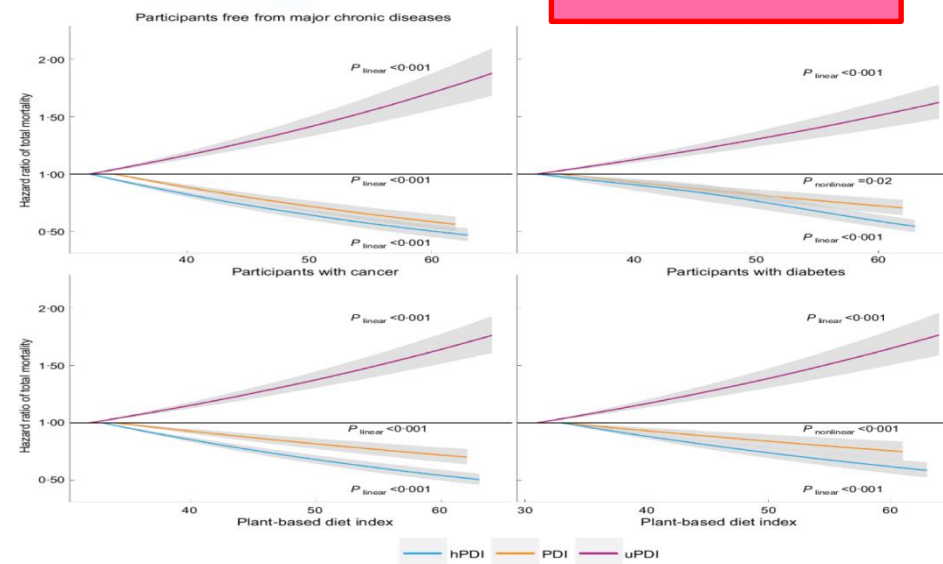


Wang DD, Li Y, Nguyen XT, Song RJ, Ho YL, Hu FB, Willett WC, Wilson PWF, Cho K, Gaziano JM, Djoussé L
Million Veteran Program. Degree of Adherence to Based Diet and Total and Cause-Specific Mortality: Prospective Cohort Study in the Million Veteran Program.

Public Health Nutr. 2022 Mar 21;1-38. doi: 10.1017/S1368980022000659. Epub ahead of print. PMID: 35307047

2022

- Результаты подтверждают рекомендации диеты, богатой растениями, для профилактики основных хронических заболеваний.



XI 2023

**МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ** / Москва

online & offline

ВЫВОД 1:

- В настоящее время, все наиболее эффективные диеты, снижающие смертность, в том числе от сердечно-сосудистых заболеваний, в составе включают клетчатку зерновых, овощей, фруктов и ягод
- Современному человеку в силу многозадачности его жизни (приходится признать) - НЕВОЗМОЖНО ЕЖЕДНЕВНО потреблять необходимое количество зерновых, овощей, фруктов и ягод (*не сформирована привычка, нет средств, нет продуктов в доступности...*)



XI 2023

**МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ** / Москва

online & offline



Почему растительные продукты улучшают работу сердечно- сосудистой системы?



XI 2023

**МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ / Москва**

online & offline

МИКРОБИОТА = метаболическая активность = нормальный обмен веществ

Проф. Шендеров Борис Аркадьевич



(1940-2020)

вклад в клиническую
и молекулярную
микробную экологию,
биотехнологию,
криоконсервацию,
генетику и
эпигенетику бактерий,
учение о пробиотиках
и функциональном
питании

- **В 2000-х гг. оценил обоюдное влияние питания и кишечной микробиоты на эпигенетику хронических неинфекционных заболеваний:**
 - ❖ Определил пути эффективной немедикаментозной коррекции метаболического синдрома путем включения в питание функциональных продуктов
 - ❖ создавал пробиотики на основе штаммов лактобацилл и бифидобактерий, которые могут изменять различные метаболические процессы (штаммы, расщепляющие холестерин, щавелевую кислоту, гистамин и др. образующиеся в организме соединения)
- **Изучил нейроактивные соединения, продуцируемые кишечной микробиотой человека, механизмы их взаимодействия с нервной системой человека, а также изложил перспективы создания пробиотиков, замедляющих развитие нейродегенеративных заболеваний и модифицирующих поведение**

XI 2023

**МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ** / Москва

online & offline

Любая диета (западная, средиземноморская и вегетарианская) влияет на формирование микробиоты кишечника



2020

Dahl WJ, Rivero Mendoza D, Lambert JM.

Diet, nutrients and the microbiome.

Prog Mol Biol Transl Sci. **2020**;171:237-263.

- **Диеты с высоким содержанием ферментируемых углеводов поддерживают изобилие** Bifidobacterium, Prevotella, Ruminococcus, Dorea and Roseburia среди прочих, способных разлагать олигосахариды и сахара
- И наоборот, диеты с очень высоким содержанием жиров увеличивают количество устойчивых к желчи организмов (Bilophila and Bacteroides)
- **Пищевая форма, цельные продукты** по сравнению с ультраобработанными, изменяет поступление макронутриентного субстрата в толстую кишку из-за разной усвояемости и, таким образом, может повлиять на микробиоту и ее метаболическую активность.
- Рацион питания с растительной пищей с **высоким содержанием доступных для микроорганизмов углеводов**, поддерживает благоприятные профили микробиома, участвующего в сахаролитической ферментации.

XI 2023

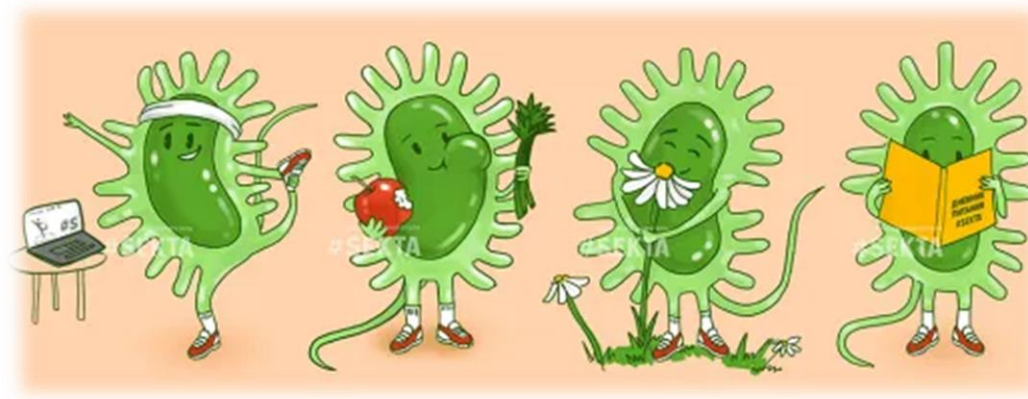
**МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ** / Москва

online & offline

Сегодня нет сомнений, что микробиота может контролировать все функции организма



- ✓ Каждый штамм пробиотических бактерий выполняет определенную функцию (образование витаминов гр. В, сигнальных молекул, пептидов и метаболитов (короткоцепочечные жирные кислоты), иммуноглобулинов и др)
- ✓ *Задача:* увеличить разнообразие кишечного микробиоценоза



XI 2023

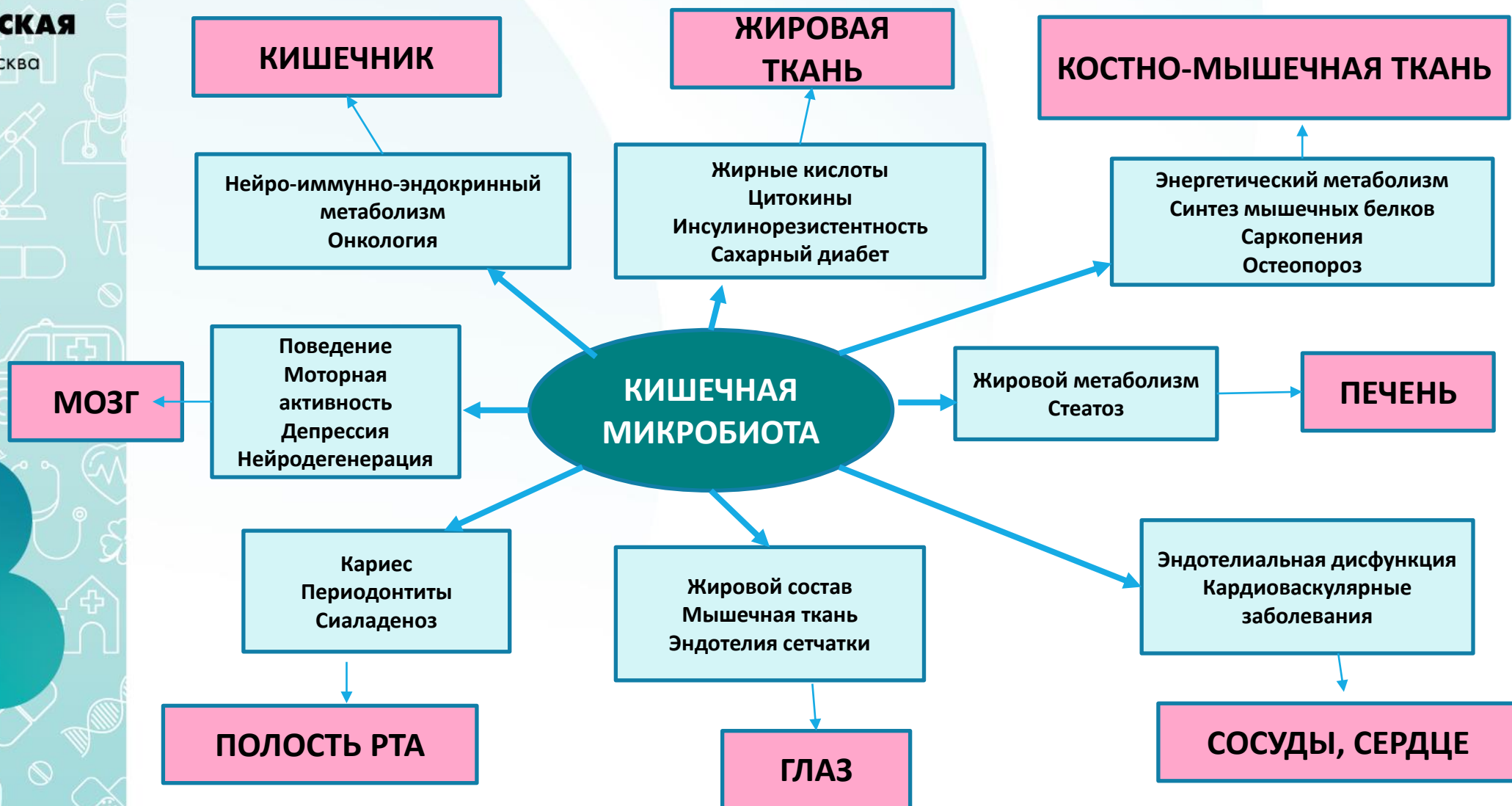
**МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ** / Москва

online & offline

- Кишечная микробиота регулирует иммунитет. Именно поэтому изменение постоянства состава кишечной микробиоты тесно связано с изменением регуляции иммунного ответа.



Последствия нарушения кишечной микробиоты



XI 2023

МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ / Москва

online & offline

Диета оказывает влияние на вымирание состава кишечной микробиоты на протяжении поколений



2016

Sonnenburg ED, Smits SA, Tikhonov M, Higginbottom SK, Wingreen NS, Sonnenburg JL.

Diet-induced extinctions in the gut microbiota compound over generations. *Nature.* **2016** Jan 14;529(7585):212-5.

- Уменьшается разнообразие микробиоты кишечника в западных популяциях по сравнению с популяциями, ведущими традиционный образ жизни.
- **Углеводы, доступные для микробиоты** (это пищевые волокна), играют решающую роль в формировании микробной экосистемы, и их количество заметно снижается в западной диете (с высоким содержанием жиров и простых углеводов, с низким содержанием клетчатки)
- **Исследование показало**, что изменения в микробиоте мышей, потребляющих диету с низким содержанием пищевых волокон **в значительной степени обратимы в только пределах одного поколения.**
 - Через несколько поколений диета с низким содержанием пищевой клетчатки приводит к прогрессирующей утрате разнообразия, которую невозможно восстановить после повторного введения в рацион пищевой клетчатки
 - Бактерии, численность которых снижается при дефиците пищевой клетчатки, неэффективно передаются следующему поколению и подвергаются повышенному риску вымирания в изолированной популяции.

ПОСЛЕДСТВИЯ ПАНДЕМИИ COVID-19



- Стресс, депрессии, отрицательные эмоции (грусть, гнев, разочарование, тревога, страх) – потребление пищи с высоким содержанием сахара и жира
- Значительное нарушение режима дня
- Катастрофические изменения кишечной микробиоты...

Задача

Дано:

	2019-2021	2022
особенности питания населения	+ новая коронавирусная инфекция: усугубление дефицитов (микронутриенты) и усиление избытков отдельных пищевых веществ (макронутриенты)	= Какой будет сумма нарушений?

www.themegallery.com

Company Name

XI 2023

**МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ** / Москва

online & offline

www.themegallery.com

РОЛЬ МИКРОБИОМА В РАЗВИТИИ МЕТАБОЛИЧЕСКИХ НАРУШЕНИЙ



Attaye I, Warmbrunn MV, Boot ANAF, et al

Systematic Review and Meta-analysis of Dietary Interventions Modulating Gut Microbiota and Cardiometabolic Diseases-Striving for New Standards in Microbiome Studies. Gastroenterology. 2022 Jun;162(7):1911-1932. doi: 10.1053/j.gastro.2022.02.011. Epub 2022 Feb 10. PMID: 35151697.

2022

Данные последнего мета-анализа РКИ

Систематический обзор литературы по клиническим исследованиям: **4444 статьи**, из которых были включены 15 РКИ и 6 не РКИ

Выводы: Возможно снижение АД и нормализация уровней триглицеридов путем диетической коррекции видового состава микробиома кишечника

Однако из-за методологической неоднородности статей необходимы хорошо спланированные и контролируемые исследования, чтобы лучше понять сложное взаимодействие между диетой, микробиомом и кардиометаболическим риском.

Company Name

XI 2023

**МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ** / Москва

online & offline



Как помочь микробиоте выполнять свою функцию, в том числе поддержки сердечно-сосудистой системы?

Снабжать правильным питанием: разнообразными пищевыми волокнами (определенного количества и качества)



Какие эффекты пищевой клетчатки нам интересны?

- ✓ Удерживают воду в кишечнике, способствуя улучшению перистальтики: **предотвращение излишнего всасывания холестерина и желчных кислот**
- ✓ Адсорбируют и выводят тяжелые металлы, эндотоксины, радиоизотопы («детокс»)
- ✓ Помогают в коррекции веса: формирование чувства сытости
- ✓ Нормализация работы ЖКТ, особенно во время и после антибиотикотерапии, приема сульфаниламидов, лучевой терапии

XI 2023

**МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ** / Москва

online & offline

- За последние 100 лет потребление клетчатки уменьшилось в 2 раза.
- Долгое время ее считали балластом и поэтому продукты питания рафинировали (очищали).
- Сегодня взрослый получает **5-10 г** пищевых волокон в сутки

**Норма пищевых
волокон:**
Взрослые: 20-25 г
Дети: 15-20 г



Тарелка здорового питания от Harvard Medical School



XI 2023

**МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ** / Москва

online & offline



ВЫВОД 2:

- В настоящее время не вызывает никаких сомнений, что для успешного понимания и решения многих проблем со здоровьем невозможно игнорировать значение такого могущественного соседа, как собственная микробиота. Количество исследований в области ассоциации микробиома и различных заболеваний неуклонно растет
- Через микробиоту, обеспечивая ее качественным питанием, человек может противостоять развитию хронических неинфекционных заболеваний (сердечно-сосудистых, эндокринных, онкологических и т.д.)

XI 2023

**МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ** / Москва

online & offline



Влияние функциональных продуктов
«VITALITY FOOD Probio selection» и «VITALITY
FOOD Green mix» производства «Арт Лайф»
на маркеры кардиоваскулярного риска и
воспаления у взрослого населения на фоне их
стандартного питания



XI 2023

**МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ** / Москва

online & offline

Как помочь микробиоте?



Ферментированные продукты- это продукты, полученные в результате сложного многоэтапного процесса: обработки разных пищевых волокон ферментами, с последующим заселением пробиотическими бактериями



Ферментация с помощью **специального набора штаммов пробиотических бактерий**, выращенных на безмолочных средах

VITALITY FOOD Probio selection

Биотехнологический продукт
В составе: комплекс растворимых и нерастворимых пищевых волокон из разных натуральных источников: медицинских грибов, овощей, фруктов и злаков.

Клетчатка – ферментирована (в виде смузи), т.е. высокую степень усвоения активных компонентов.

VITALITY FOOD Green mix

Биоферментированные пюре.
Концентрированный продукт
В составе: антиоксидантный комплекс из 6 активных компонентов, продукты биотехнологий, 12 суперфудов и витамины.

Уникальный источник хлорофилла, фукоидана, широкого спектра органических минералов (в т.ч.йода)

XI 2023

**МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ** / Москва

online & offline

Продукт 1. VITALITY FOOD Probio selection



- ✓ Содержит клетчатку из разнообразных натуральных источников: медицинских грибов, злаков, овощей и фруктов
- ✓ Включает пре, -про и метабиотики
- ✓ Высокая биодоступность компонентов состава (50% всех пищевых волокон ферментируется)
- ✓ **1 порция продукта обеспечивает поступление 15 г пищевых волокон (50% НФП)**
- ✓ Быстро готовить и удобно применять
- ✓ Нежная консистенция и натуральный вкус
- ✓ Без глютена, лактозы, консервантов, ароматизаторов, красителей
- ✓ Не содержит сахар

Группа компонентов	Источники
Клетчатка, ферментированная пробиотическими культурами: <i>Bifidobacterium animalis</i> <i>Bifidobacterium adolescentis</i> <i>Lactobacillus acidophilus</i>	Отруби: кукурузные, гречневые, рисовые, льняные Клетчатка: яблочная, льняная, цитрусовая Медицинские грибы: ежевик гребенчатый, ганодерма лакированная, вешенка обыкновенная, шиитаке Овощи и фрукты: кабачковое пюре, морковное пюре, яблочное пюре, грушевое пюре, яблочный пектин Биофлавоноиды: рутин, кверцетин дигидрат, гесперидин, экстракт косточек винограда Экстракт куркумы
Растворимые и нерастворимые пищевые волокна	Псиллиум
Растворимые пищевые волокна	Нутриоза, инулин, пектин, фибрегам, свекла
Профакторы роста полезной микробиоты	Олигофруктоза, арабиногалактан-лавитол, палатиноза, ксилит, сорбит
Пребиотики	Ксантановая, гуаровая камеди, лактулоза
Витамины	B1, B2, B5, B6
Минералы	Пиколинат хрома
Антиоксиданты	Хитозан, глутатион восстановленный,
Аминокислоты	Глутаминовая кислота, аргинина гидрохлорид, цистеин, треонин, пара-аминобензойная и липоевая кислоты

XI 2023

**МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ** / Москва

online & offline

Продукт 2. VITALITY FOOD Green mix



- ✓ В основе микс из 5 морских водорослей



- ✓ Содержит 12 суперфудов



- ✓ Обладает выраженной антиоксидантной защитой



- ✓ Является источником широкого спектра органических витаминов и минералов, в частности йода



Наименование группы компонентов	Активные нутриенты
Водоросли	Спирулина, хлорелла, ундария перистая фукус, ламинария
Суперфуды	Кабачки, брокколи, стручковая фасоль, петрушка, шпинат (порошок), морошка (порошок), клюква (порошок), смородина (порошок), семена чиа, амарантовая мука, корица
Антиоксиданты	Карнозин, метионин, глутатионк, куркума, яблочная кислота, зеленый чай
Пищевые волокна	Растворимые: инулин, пектин, нутриоза Нерастворимые – цитрусовая клетчатка
Витамины	B9, B12
Биотехнологии	Биоферментированное пюре: яблочное, грушевое, тыквенное, морковное и кабачковое

- ✓ Может использоваться как самостоятельный продукт и для обогащения ежедневного рациона
- ✓ Быстро готовить. Идеально сочетается с коктейлем
- ✓ Без сахара, лактозы, глютена, консервантов, ароматизаторов, красителей, ГМО

XI 2023

**МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ** / Москва

online & offline

ПОКАЗАНИЯ К НАЗНАЧЕНИЮ



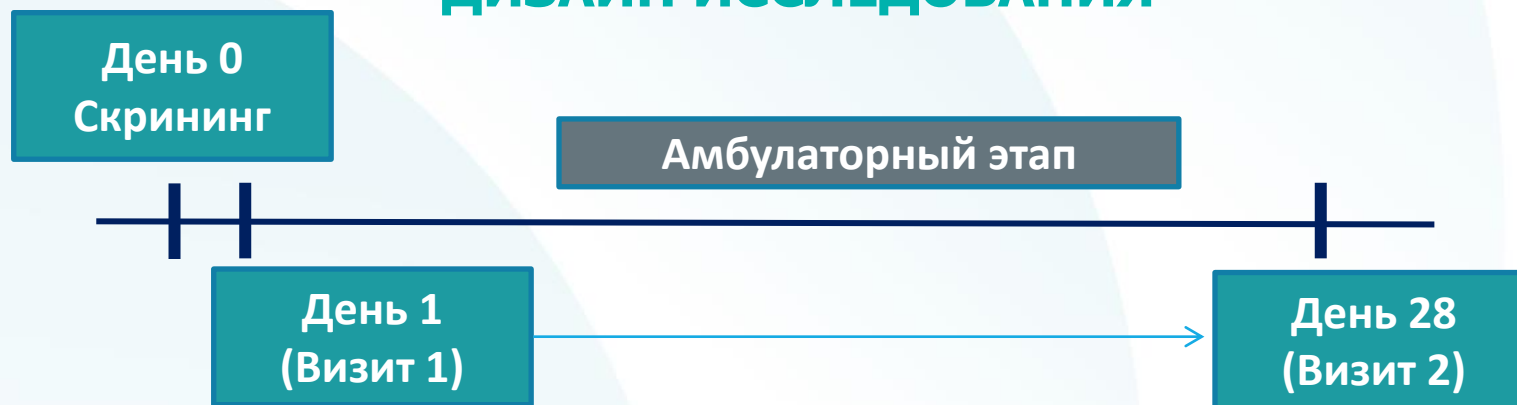
- ✓ Обогащение ежедневного рациона пищевыми веществами (антиоксиданты, витамины, минералы)
 - ✓ **В комплексном лечении и профилактике сердечно-сосудистых**, эндокринных заболеваний (ожирения, сахарного диабета)
 - ✓ Ослабленный иммунитет
 - ✓ Синдром хронической усталости
 - ✓ В составе детокс-программ
-
- Согласно заключению Европейского агентства по безопасности продуктов питания (EFSA), **к растворимые и нерастворимые пищевые волокна** благоприятно влияют на здоровье человека, способствуя снижению массы тела, уменьшению постпрандиального гликемического ответа, поддержанию нормальной концентрации глюкозы, триглицеридов и ХС, а также нормальной функции толстой кишки и уменьшению количества потенциально патогенных гастроинтестинальных микроорганизмов.

XI 2023

**МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ** / Москва

online & offline

ДИЗАЙН ИССЛЕДОВАНИЯ



**Характеристика
пациентов,
участвующих в
исследовании**



Параметр	Участники программы группа 1 «Виталити-Фуд Probio selection» (n=20)	Участники программы группа 2 «Виталити-Фуд Green mix » (n=20)
Возраст	53,7±11,1	43,7±6,2
Нормальная масса тела	31,4%	38,4%
Избыточная масса тела, ожирение	68,6%	61,6%
Гиперхолестеринемия	82,9%	91,9%
Гипертриглицеридемия	54,2%	59,2%
Гипергликемия	13,2%	11,2%
Повышение артериального давления	39,3%	29,1%

XI 2023

**МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ** / Москва

online & offline

ХАРАКТЕРИСТИКА ИССЛЕДОВАНИЯ



Цель исследования : **Оценить влияние пищевых волокон и ферментированных продуктов на сердечно-сосудистую систему**

Ход исследования :

- 1. Приём продуктов в группе 1 «Виталити-Фуд **Probio selection**» в течение 1 месяца
- 2. Приём продуктов в группе 2 «Виталити-Фуд **Green mix** » в течение 1 месяца
- 3. Анализ состояния метаболизма до начала и по окончании проекта согласно показателям крови
- **Материалы и методы:**
- У всех обследованных лиц определяли массу тела, длину тела стоя (рост), ОТ и ОБ, отношение ОТ/ОБ, рассчитывали ИМТ как отношение массы тела к квадрату роста ($\text{кг}/\text{м}^2$).
- Показатели состава тела (жировая масса, масса скелетной мускулатуры, тощая масса, общее количество воды в организме) оценивали с помощью биоимпедансных анализаторов «Медас»
- Биохимические показатели в сыворотке крови: уровень определенных анализов крови (ОАК, общий белок, холестерин, ТГ, ЛПВП, ЛПНП, АСТ, АЛТ, ГГТ)

XI 2023

МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ / Москва

online & offline



Группа 1 :

В рамках курса диетотерапевтической программы по снижению кардиометаболического риска участники исследования 2 раза в день к основному рациону получали в течение 30 дней по 1 пакетику БАД к пище **«Виталити-Фуд Probio selection»**, растворенному в 200 мл воды

Группа 2 :

В рамках курса диетотерапевтической программы по снижению кардиометаболического риска участники исследования 2 раза в день к основному рациону получали в течение 30 дней по 3 столовых ложки БАД к пище **«Виталити-Фуд Green mix»**, растворенного в 200 мл воды или добавленного в готовые блюда

XI 2023

МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ / Москва

online & offline

Исследование показателей антропометрии и состава тела



Индекс массы тела

- Нельзя медлить, если:
ИМТ ($\text{вес}/\text{рост}^2$) превышает 25 +
Окружность талии
- более 102 см для мужчин
более 88 см для женщин
- Важным показателем является доля жира в организме:
 - для женщин – 25-35%,
 - для мужчин – 10-20%

Исследование состава тела

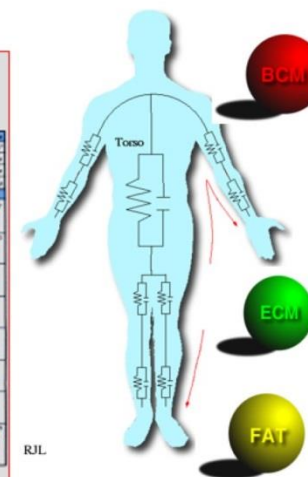
- **Биоимпедансный анализ** - является одним из неинвазивных методов. Позволяющих проводить оценку состава тела

Тело человека сравнивается с электрической цепью из резисторов и конденсаторов

Оцениваются:

- ✓ жировая масса;
- ✓ тощая масса;
- ✓ активная клеточная масса;
- ✓ жидкость.

ФУ НИИ гигиены РАМН Клиника спортивной медицины Лаборатория клинической биохимии и функциональной диагностики Отделение системы тела (анализ состава тела) Протокол №			
Пациент: Давыдов			
Дата	07.04.2023 11:00:00	Возраст, лет	25.7
Рост, см	178	Средняя масса, кг	68.5
Вес, кг	75.5	Средняя масса, кг	75.5
Дл, см	75.5	Объемный состав, л	47.0
Показатели			
Масса тела, кг	75.5	± 0.5	0.1
Жировая масса (кг)	14.5	± 0.5	0.1
Тощая масса (кг)	61.0	± 0.5	0.1
Активная клеточная масса	52.5	± 0.5	0.1
Доля жидкости в активной массе (%)	73.0	± 0.5	0.1
Общая жидкость (л)	44.6	± 0.5	0.1
Составление тела: Жир	19.0	± 0.5	0.1
Классификация по проценту жировой массы	19.0	± 0.5	0.1
Результаты исследования: Пациент имеет нормальный состав тела. Жировая масса находится в пределах нормы. Тощая масса находится в пределах нормы. Активная клеточная масса находится в пределах нормы. Доля жидкости в активной массе находится в пределах нормы. Общая жидкость находится в пределах нормы. Составление тела находится в пределах нормы. Классификация по проценту жировой массы находится в пределах нормы.			



XI 2023

**МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ** / Москва

online & offline



**Динамика показателей компонентного состава тела у
включенных в исследование лиц с на фоне 30-дневного курса
диетотерапевтической программы «Виталити-Фуд Probio
selection»**

Показатель	До	После	Различия, р
Жировая масса, кг	42,5 \pm 2,5	40,4 \pm 2,9	0,03
Жировая масса, %	39,6 \pm 1,8	38,3 \pm 1,9	0,25
Тощая масса, кг	58,2 \pm 2,3	58,28 \pm 2,9	0,550
Масса скелетной мускулатуры, кг	34,9 \pm 1,8	34,8 \pm 1,5	0,27
Общая жидкость, л	47,4 \pm 1,6	44,6 \pm 1,7	0,01

XI 2023

**МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ** / Москва

online & offline



**Динамика показателей компонентного состава тела у
включенных в исследование лиц с на фоне 30-дневного курса
диетотерапевтической программы «Виталити-Фуд Green mix»**

Показатель	До	После	Различия, р
Жировая масса, кг	43,5 ± 1,9	42,1 ± 2,2	0,25
Жировая масса, %	40,56 ± 1,4	39,4 ± 1,8	0,5
Тощая масса, кг	56,12 ± 3,2	55,7 ± 1,9	0,5
Масса скелетной мускулатуры, кг	33,79 ± 1,6	33,4 ± 2,1	0,5
Общая жидкость, л	46,4 ± 1,2	44,9 ± 1,7	0,05

XI 2023

**МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ** / Москва

online & offline

Динамика показателей состава тела у пациентов на фоне приема ферментированных продуктов



- В обеих группах установлена общая тенденция редукции количества жировой массы (кг) и общей жидкости (л), что может быть расценено как эффективный (положительный) результат
- Полученные данные свидетельствуют о том, что пациенты, получающие в течение месяца экспериментальные продукты «Виталити-Фуд **Probio selection**» и «Виталити-Фуд **Green mix**» характеризуются достоверной потерей жировой массы и общей жидкости на фоне дополнительно приема ферментированных продуктов.

XI 2023

**МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ** / Москва

online & offline



Динамика массы тела на фоне приема продуктов

Масса тела	Участники программы группа 1 «Виталити-Фуд Probio selection» (n=20)	Участники программы группа 2 «Виталити-Фуд Green mix » (n=20)
Исходно	92 ± 1,2	84,1 ± 1,4
Через 4 недели	- 1,6 кг	- 1,26 кг

XI 2023

**МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ** / Москва

online & offline



Исследование показателей лабораторных маркеров



XI 2023

**МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ** / Москва

online & offline

www.themegallery.com



Динамика биохимических показателей у включенных в исследование лиц с на фоне 30-дневного курса диетотерапевтической программы «Виталити-Фуд Probio selection»

Показатель	До	После	Различия, р
Общий ХС, ммоль/л	5,9 + 1,31	5,7 ± 0,4	0,05
ХС ЛПНП, ммоль/л	4,2 + 0,29	3,98 ± 0,2	0,067
Триглицериды, ммоль/л	2,3 + 1,24	1,89 ± 0,2	0,05
ХС ЛПВП, ммоль/л	1,2 + 0,29	1,28 ± 0,2	0,55
К атерогенности	3,9 ± 1,1	3,4 ± 2,5	0,05
АСТ, Ед/л	31,6 ± 3,8	30,8 ± 3,1	0,590
АЛТ, Ед/л	23,0 + 1,8	22,5 ± 1,2	0,996
ГГТ, МЕ/л	30,4 + 2,9	22,6 ± 1,6	0,01
СРБ мг/л	2,1 + 1,1	1,98 +	0,546
Гликированный гемоглобин %	5,7 + 4,1 Company Name	5,6 + 2,8	0,67

XI 2023

МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ / Москва

online & offline

www.themegallery.com

Динамика биохимических показателей у включенных в исследование лиц с на фоне 30-дневного курса диетотерапевтической программы «Виталити-Фуд Green mix »



Показатель	До	После	Различия, p
Общий ХС, ммоль/л	5,5 ± 0,31	5,21 ± 0,4	0,01
ХС ЛПНП, ммоль/л	3,98 ± 0,29	3,70 ± 0,2	0,067
Триглицериды, ммоль/л	1,79 ± 0,24	1,39 ± 0,2	0,005
Коэффициент атерогенности	3,2 ± 2,5	3,0 ± 2,5	0,5
АСТ МЕ/л	29,5 ± 2,8	28,5 ± 3,1	0,190
АЛТ, МЕ/л	21,0 ± 1,7	21,2 ± 1,4	0,66
ГГТ, МЕ/л	19, 4 ± 2,9	18,5 ± 1,1	0,05
СРБ мг/л	1,7 ± 2,1	1,48 ± 1,9	0,546
Гликированный гемоглобин %	5,6 ± 3,1	5,7 ± 1,8	0,6

XI 2023

**МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ** / Москва

online & offline

Динамика лабораторных показателей у пациентов на фоне приема ферментированных продуктов



- Добавление ферментированных продуктов приводит к достоверно к более выраженному **снижению общего холестерина в обеих группах** и **снижению коэффициента атерогенности** на 12,8% при приеме «Виталити Фуд Probio selection» ($p=0,05$) за счет стабилизации содержания антиатерогенных ХС ЛПВП
- При приеме «Виталити Фуд Probio selection» - установлено достоверное **снижение уровня гамма-глутамилтранспептидазы (ГГТ)** - фермента печени
 - ГГТ является наиболее чувствительным маркером, характеризующим состояние желчевыводящей системы, т.е. именно этот показатель изменяется одним из первых.
- Даже краткосрочное (в течение 1 месяца) применение продуктов «Виталити-Фуд Probio selection» и «Виталити-Фуд Green mix» характеризуются **улучшением липидного профиля крови** и снижением коэффициента атерогенности
- **Уровень ферментов АСТ и АЛТ**- которые можно оценивать в исследовании как уровень безопасности применения продуктов не только не имели повышения, а при приеме «Виталити-Фуд Probio selection» (в большей степени) и «Виталити-Фуд Green mix» **имели тенденцию к снижению**, что свидетельствует не только о безопасности продукта, но и имеющего положительное действие на работу печени и желчевыводящей системы

XI 2023

МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ / Москва

online & offline

ВЫВОД 3:



Результаты исследований свидетельствуют о том, что:

- применение 30-дневного курса диетотерапевтической программы **«Виталити Фуд Probio selection»** с использованием ферментированных пищевых волокон у лиц с 42-65 лет сопровождается улучшением показателей компонентного состава тела (снижение содержания жировой массы тела) и параметров липидного обмена и углеводного обмена (снижение в сыворотке крови концентрации общего ХС, ЛПНП, активности ГГТ, гликированного гемоглобина) и может быть рекомендован с целью оптимизации композиционного состава тела, редукции массы тела, также усиления антиатерогенного и желчегонного влияния диеты
- Полученные результаты дают основание рекомендовать 30-дневный курс диетотерапевтической программы **«Виталити-Фуд Green mix»** с использованием водорослей и суперфудов как у пациентов без нарушений метаболизма (для обеспечения рациона необходимыми пищевыми веществами), так и у пациентов с метаболическим синдромом с целью снижения хронического системного воспаления и улучшения показателей липидного обмена.
- **Переносимость БАД «Виталити Фуд Probio selection» и «Виталити-Фуд Green mix»** хорошая, никаких неблагоприятных побочных явлений на фоне его применения не отмечено

XI 2023

**МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ** / Москва

online & offline

www.themegallery.com

ВЫВОДЫ:

- При невозможности соблюдения оздоровительных диет и невозможности получать необходимый объем пищевых веществ через продукты питания широко использовать в питании функциональные продукты питания
- Функциональные продукты питания и в частности продукты на основе ферментированных продуктов питания в силу их широкого механизма действия на метаболические процессы способны занять достойное место в первичной и вторичной профилактике многих, в том числе сердечно-сосудистых, заболеваний



Company Name

- **«В ближайшие 10 лет рынок метабиотиков будет равен или будет больше рынка пробиотиков» «Ускоренное включение метабиотиков и их различных разновидностей в современное питание и медицину позволит снизить распространение и тяжесть многих инфекционных, метаболических и других заболеваний».**

• **Шендеров Б.А.** Вестник восстановительной медицины №4 **2017** ФБУН
Московский научно-исследовательский институт эпидемиологии и микробиологии им.
Г.Н. Габричевского Роспотребнадзора.



XI 2023

**МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ** / Москва

online & offline

НАШИ НАДЕЖДЫ:

Женщины питаются правильнее, чем мужчины



Женщины имеют более протективный характер питания!
Результаты эпидемиологического исследования ЭССЕ-РФ, n=21 338
(13 550 ж и 8372 м)



Карамнова НС, Шальнова СА и соавт. Характер питания взрослого населения по данным эпидемиологического исследования ЭССЕ-РФ, 2018

XI 2023

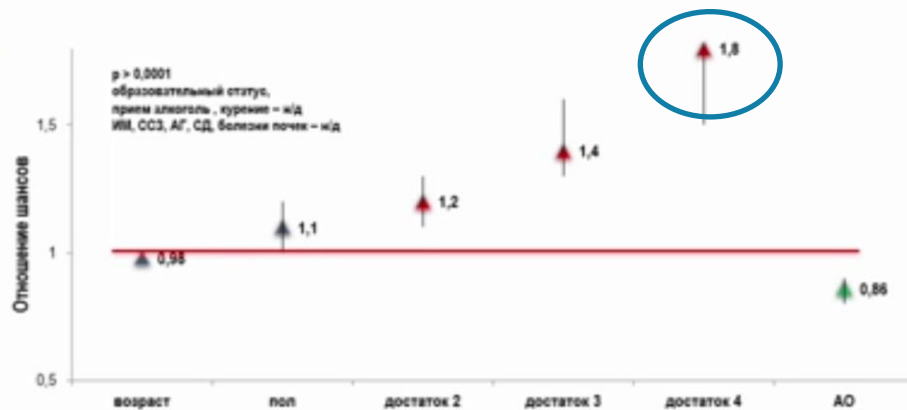
**МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ** / Москва

online & offline

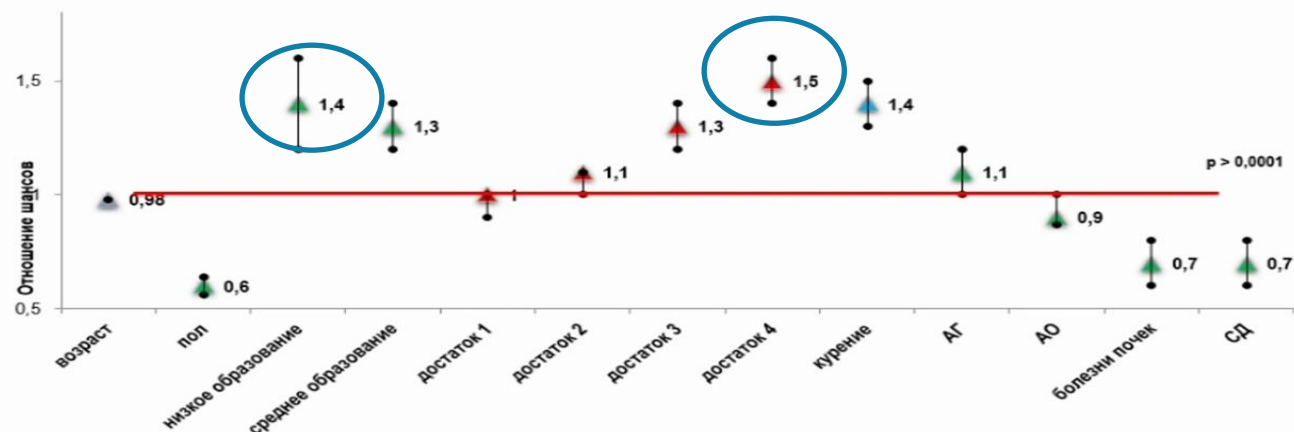
«Неправильное» питание зависит от материального уровня и уровня образования



Ассоциации низкого потребления рыбы и социальных характеристик, поведенческих ФР и заболеваний (ОШ, 95% ДИ)



Ассоциации недостаточного потребления овощей и фруктов и социальных характеристик, поведенческих ФР и заболеваний. Результаты эпидемиологического исследования ЭССЕ – РФ, n= 22 258





XI 2023

**МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ** / Москва

online & offline

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

Арт Лайф