



ВІННИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ М.І. ПИРОГОВА | КАФЕДРА ВНУТРІШНЬОЇ МЕДИЦИНИ №2

Актуальні питання дієтології та нутриціології

Від емпіричного досвіду до молекулярної біохімії: еволюція поглядів на харчування.

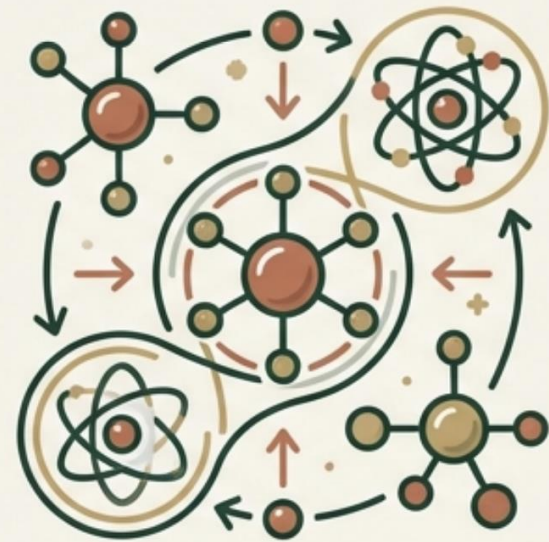


Вибіркова дисципліна, 4 курс.



Дієтологія

Наука про фізіологічні та біохімічні основи харчування здорової людини та при різноманітних захворюваннях.

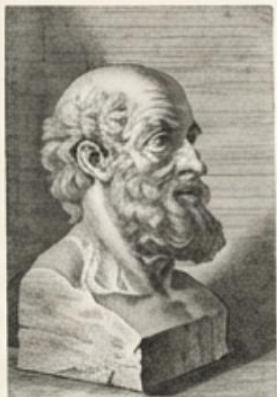


Нутриціологія

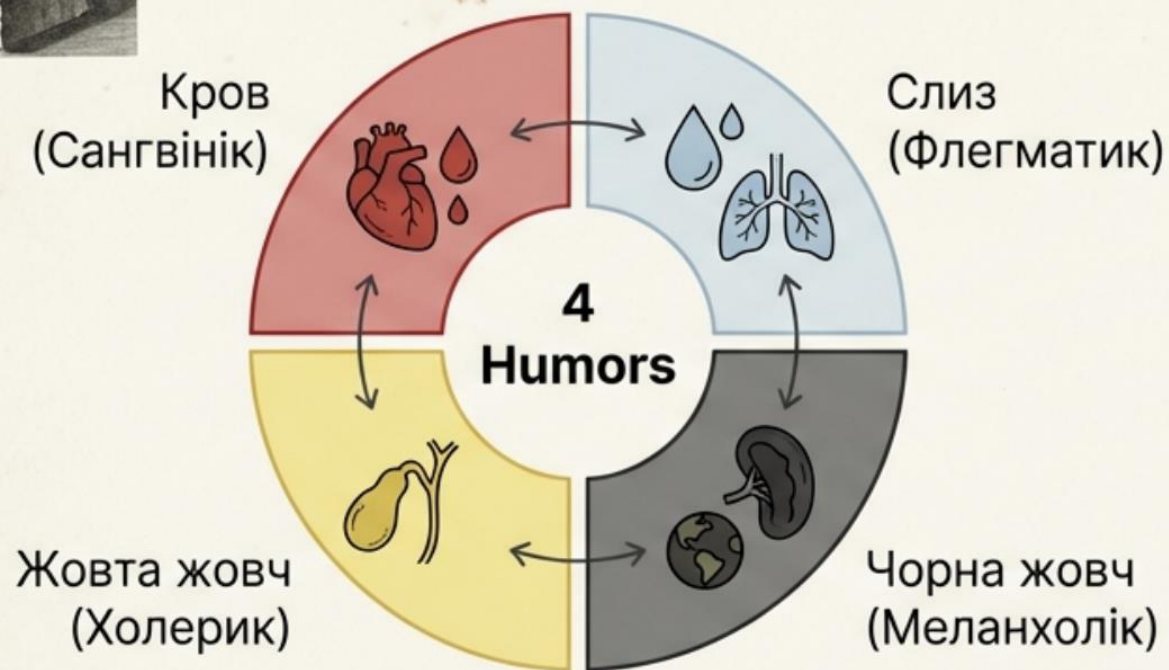
Підрозділ дієтології, що вивчає вплив конкретних харчових речовин на фізіологічні та біохімічні процеси в організмі.

Ключова відмінність: Дієтологія формує раціон, нутриціологія пояснює його механізми.





Античні витоки: Баланс рідин



Теорія: Хвороба = неправильне змішування соків.

Роль їжі: Інструмент для згущення або розрідження цих соків.

Терапія: Послаблюючі, кровопускання, утримання від їжі.



Historical Note

Тізана (вівсяна юшка) століттями залишалася основою лікарняного раціону.

Середньовіччя та Ренесанс: Класифікація та Хімія

Авіценна (Ibn Sina)



Розділяв їжу за поживністю та
Розділяв їжу за поживністю та
об'ємом. М'ясо = малий об'єм,
висока поживність.
Овочі = великий об'єм, мала
поживність.

Парацельс (Paracelsus)



Inter
Ятрохімія: Перехід від
змішування соків до
хімічних процесів.
Травлення як бродіння.

Спадщина Київської Русі



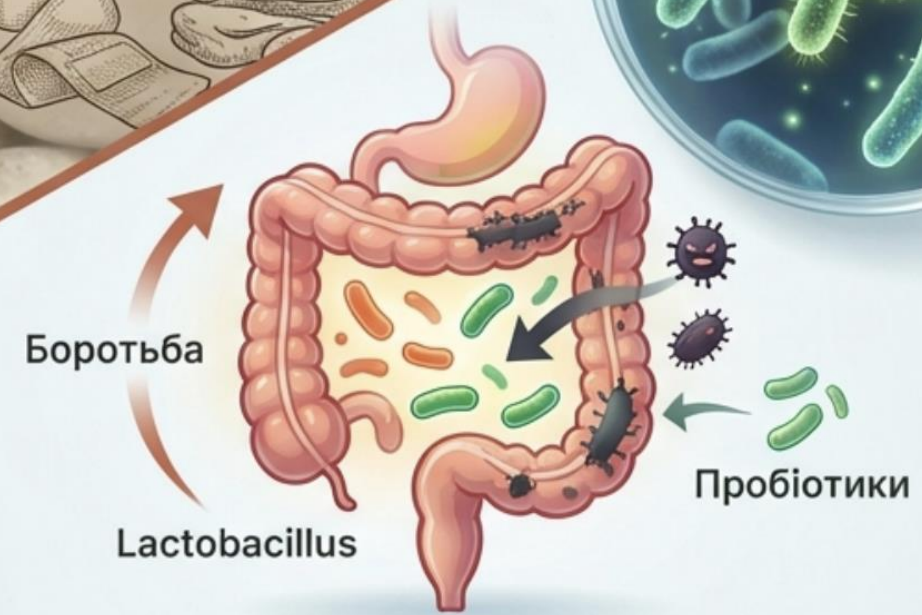
Inter
Ізборник Святослава (1073):
Сезонні обмеження.
Євпраксія (Трактат 'Мазь'):
Класифікація їжі на 'теплу' (мед,
м'ясо) та 'холодну' (олія).

Науковий прорив: Хірургія та Мікробіологія

М.І. Пирогов: Хірургія

Революція у шпиталях: відмова від "голодних дієт".

Принцип: Розпад тканин при пораненні вимагає посиленого **білкового харчування** для **регенерації**.



І.І. Мечников: Мікробіологія

Боротьба з гниттям у кишківнику. Відкриття антагонізму молочнокислих бактерій (Lactobacillus) до патогенної флори. Народження ери **пробіотиків**.

Епоха Систематизації: Школа Певзнера



Інститут харчування

- Створення групової системи дієт (Номерні столи №1–15).
- Механізм: Використання їжі для активного впливу на обмін речовин (павловська фізіологія).

Critical Analysis

Сучасний погляд: Принцип поділу дієт за нозологіями (хворобами) сьогодні вважається застарілим через свою жорсткість.

Зміна парадигми: Сучасний підхід (Західна модель)

Стара модель: Дієта № 5

- Жорсткі обмеження
- Універсальний підхід
- Відсутність індивідуалізації



Сучасна модель: Індивідуальний підхід



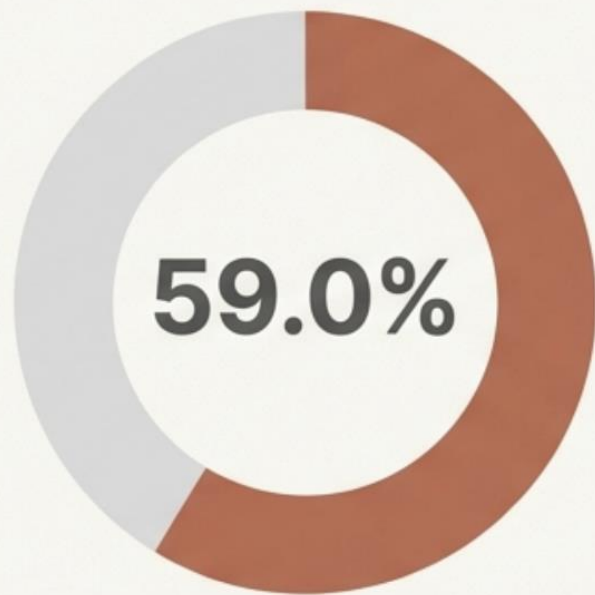
Від "Дієти №..." до індивідуальної модифікації раціону.

Сучасний виклик: Епідемія зайвої ваги

Дані дослідження STEPS 2019 (Україна)

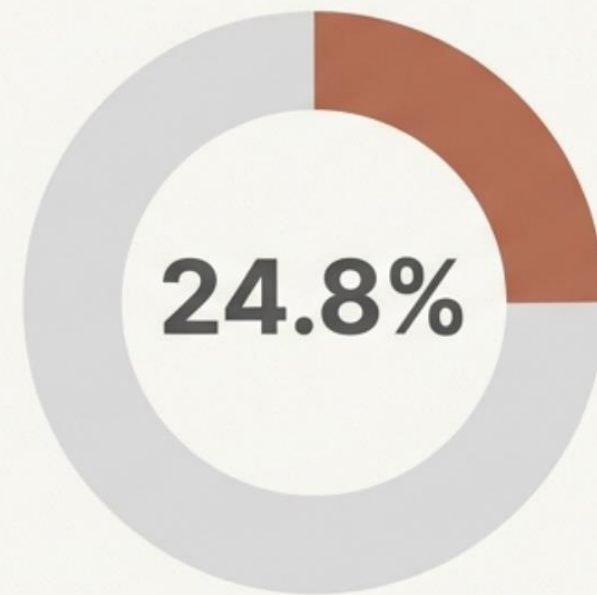
Середній ІМТ:
26.8
(Надмірна вага)

Поширеність надмірної ваги
(ІМТ ≥ 25 кг/м²)



Жінки – 60.2%, Чоловіки – 58.0%

Поширеність ожиріння
(ІМТ ≥ 30 кг/м²)



Жінки – 29.8%, Чоловіки – 20.1%

Механізм ожиріння: Енергетичний дисбаланс

Ожиріння — це захворювання порушеної регуляції енергетичного балансу.



Міф: Їжа = Причина.

Їжа — це захворювання порушеної регуляції енергетичного балансу.



Факт: Надлишок енергії = Причина.

Надлишок енергії = причина,
надлишок енергії = причина.



Аналогія: Вода грає роль у набряках при серцевій недостатності, але не є причиною хвороби.



Так само їжа бере участь у маніфестації ожиріння, але не є його першопричиною.

Куди зникають калорії? Структура енерговитрат



Resting Metabolic Rate (Спокій)

- Мозок: ~20%
- Внутрішні органи: 25–30%
- Скелетні м'язи: решта



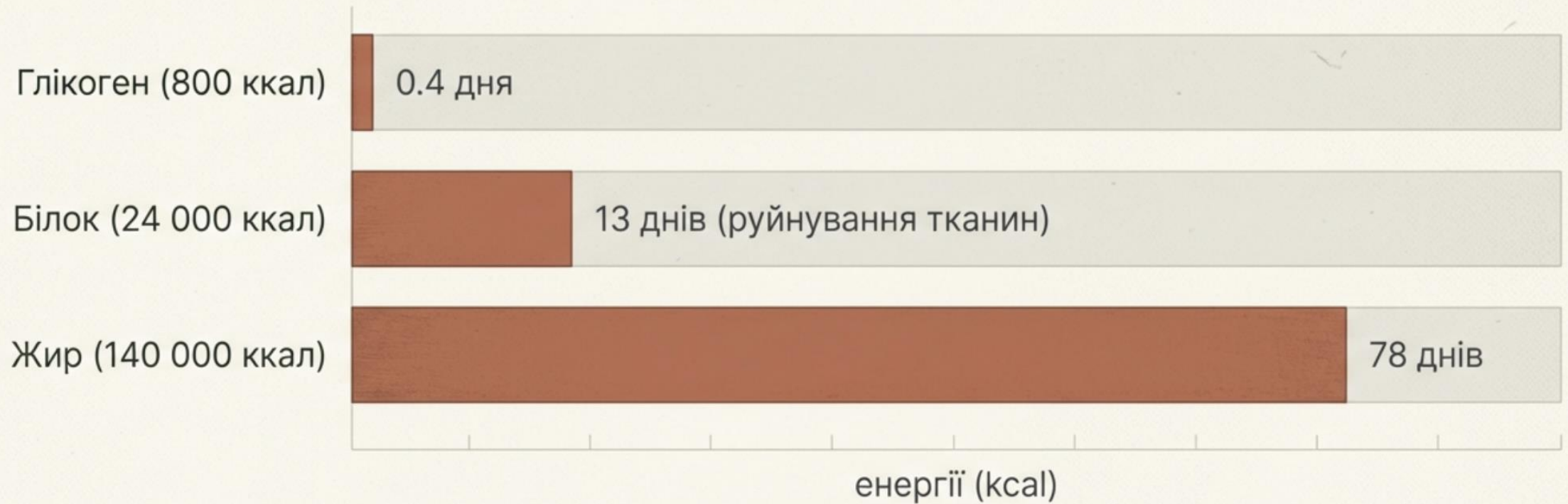
Physical Activity (Навантаження)

Перерозподіл метаболізму на користь м'язів.
Механізм: Спалювання глікогену -> Мобілізація жирних кислот з депо.

Метод вимірювання:
Непряма калориметрія

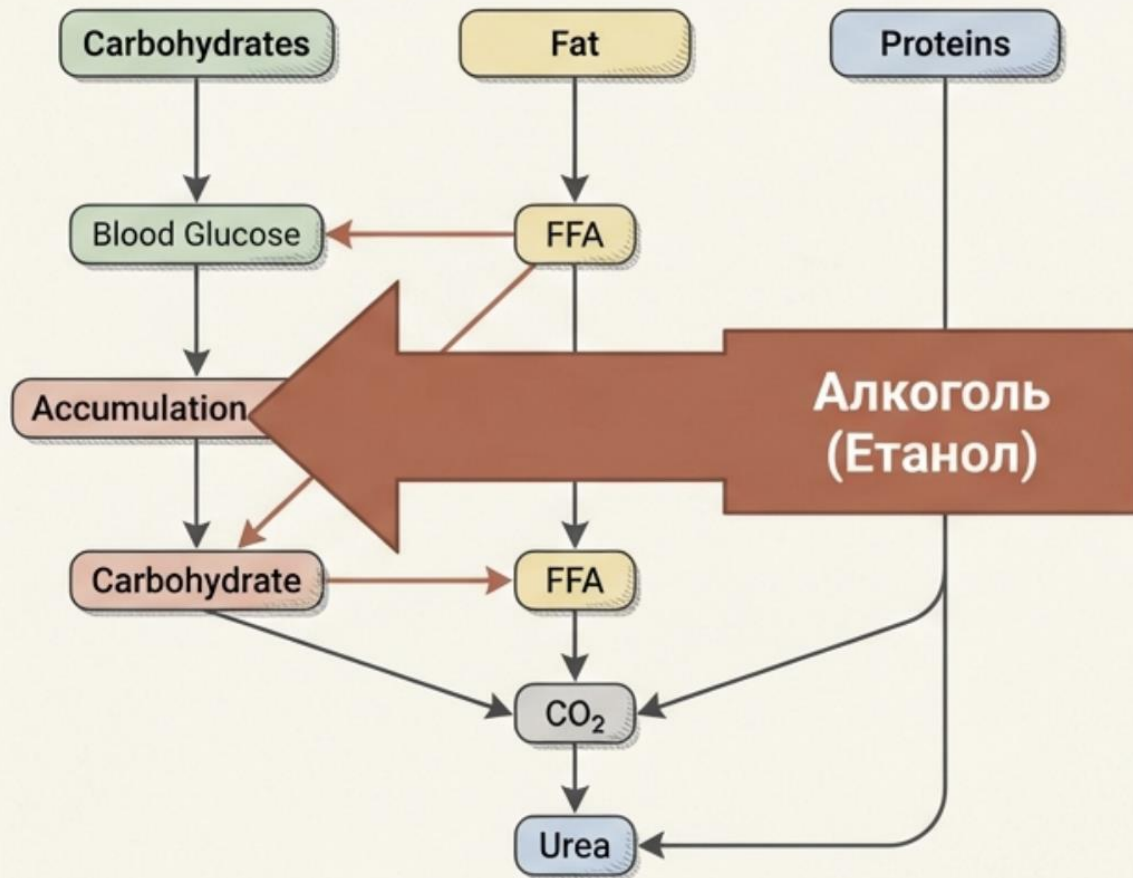


Енергетичні резерви організму



Жир — це еволюційно ідеальний акумулятор енергії, створений для виживання.

Метаболічна пастка: Роль алкоголю



Механізм дії



- **Пріоритетне окислення:** Алкоголь блокує використання жирів та вуглеводів.



- **Енергія:** 80% йде на синтез АТФ, 20% – на тепло.

Парадокс впливу

У здорових людей – набір ваги (додаткові калорії). У алкоголіків – виснаження (порушення засвоєння).

Структура курсу



1 Фізіологія і біохімія харчування



4 Дієтотерапія при перцево-захворюваннях



5 Дієтотерапія при порушеннях обміну речовин



2 Харчування при захворюваннях органів травлення

3 Дієтотерапія при серцево-судинних захворюваннях



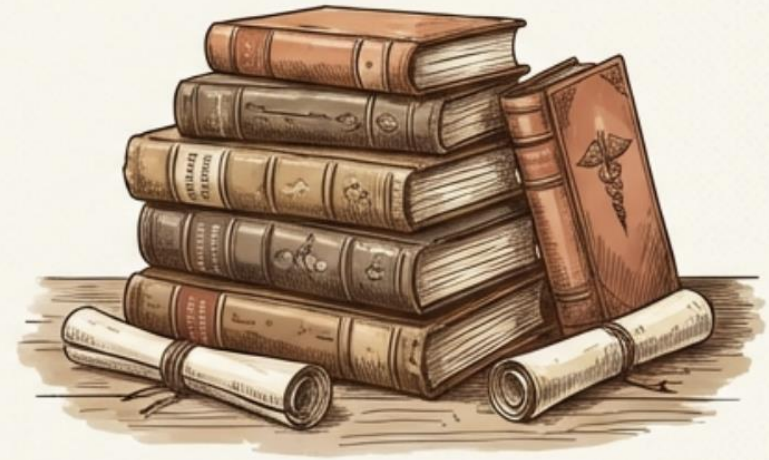
4 Дієтотерапія при захворюваннях нирок

Мета та Інструменти

Навички (Skills)

- Розробка індивідуальної дієти.
- Вирішення ситуаційних задач.
- Тестовий контроль.

Нормативна база (Literature)



- Наказ МОЗ № 1073: Норми фізіологічних потреб.
- Підручник "Дієтологія" (ред. Харченко Н.В.).
- Принципи доказової медицини.



Запрошуємо до вивчення курсу

Мета: Формування знань для призначення раціональної та безпечної дієти, що покращує якість життя пацієнтів.

Кафедра внутрішньої медицини №2 ВНМУ ім. М.І. Пирогова.