

Серия «Лечу едой»

Регина Доктор

Детское питание в большом городе



Издательство АСТ
Москва

УДК 613.2-053.2
ББК 51.28
Р 32

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

Данная книга не является учебником по медицине.
Мнение автора может не совпадать с мнением
издательства и редакции.

Регина, Доктор.

Р 32 Детское питание в большом городе / Регина Доктор. – Москва : Издательство АСТ, 2021. – 288 с. – (Лечу едой).

ISBN 978-5-17-123211-5

Доктор Регина – врач-терапевт, нефролог, диетолог. Автор двух абсолютных бестселлеров «Здоровое питание в большом городе» и «Я не люблю сладкое».

Говорят, что за детским питанием надо следить с самых первых дней жизни, ведь это влияет на то, как организм будет работать в будущем. Но есть и другая точка зрения: детей надо баловать едой, будут взрослые – сядут на диету. Второе суждение ошибочно. Доказано, что здоровьем нужно и важно заниматься с самого детства! Ведь никто, кроме любящей и заботливой мамы, не сможет выстроить систему правильного пищевого поведения!

УДК 613.2-053.2
ББК 51.28

ISBN 978-5-17-123211-5

© Регина Доктор, текст, 2020
© ООО «Издательство АСТ», 2021

Предисловие

Меня зовут Регина, я врач-терапевт, нефролог, диетолог. Я работаю с темой питания почти 10 лет, и основная деятельность в медицинской диетологии началась с госпитальных пациентов, с лечения заболеваний. Но мой путь в детскую диетологию начался с рождения моего первого ребенка, в 2011 году. Я только окончила университет, работала в интернатуре по терапии, уже здорово лечила от панкреатита и холецистита, занималась снижением веса, и вот рождается моя Амалия. Этот крошечный комочек весом 2900... Первые роды. И, несмотря на то что я, как врач, была на родах много раз, для меня это шок, как и для каждой мамочки. Ты сама еще ребенок, а тебе кладут на живот твое дите... Он настоящий, плачет, пахнет раем, ищет твой сосок всегда, когда чувствует твой запах. Но ты не знаешь, что с ним делать, как кормить, как, чем и когда поить. Ты не можешь ничего ответить на реплики окружающих: «Ой, молочко-то синее, как водич-

ка, не наедается», «А чего такая маленькая?», «А вот это может быть, и это ты не так делаешь»...

Ты не знаешь ничего. У тебя нет никакой системы, слушая весь этот внешний шум, ты теряешься, и материнство, то самое чудесное, блаженное, с самым лучшим запахом, первой улыбкой, превращается в стресс.

Со мной, как и с тысячами моих пациентов, было то же самое. И именно в это время моя терапия стала диетологией, с огромным пониманием и миссией, что питанием нужно заниматься не только с момента заболеваний или для красивой фигуры, питанием нужно заниматься с рождения.

Так как я обладатель структурного мышления, логического подхода, в ситуации, когда я что-то не понимаю, я выбираю — научиться. Поэтому, когда моему первому ребенку было два месяца, я пошла слушать лекции по педиатрии со студентами медицинского университета. Чтобы точно знать, как правильно, чтобы самой стать ответственной за здоровье своего ребенка. И к моменту первого прикорма у меня уже была четкая система. Настолько четкая, что я научила всех своих знакомых мамочек. А пройдя уже специализированное обучение диетологии, я провела первый семинар, и он был на тему детского питания, можете представить. То есть самое первое большое мероприятие, мой первый семинар был трехчасовой лекцией по детскому питанию! Пишу, и бегут мурашки. Тогда, заканчивая свои лекции, я говорила такую фразу: «Можно заниматься ментальной арифметикой, учить языки с рождения, можно приглашать лучших

педагогов, нянь и бабушек, и все это замечательно, но единственная вещь, ради которой действительно нужно заморочиться, единственная вещь, которую, кроме нас, мам, никто не сделает с любовью и инстинктивно, — это выстроить систему питания и пищевого поведения. Это то самое здоровье на всю жизнь с детства, то, что каждая мама мечтает дать своему ребенку. И это действительно надо дать».

Как?

- Системно.
- Четко.
- Структурно.
- Формируя систему понимания, а не запретов.
- Влюбляя, создавая тренды, а не воспитывая жертву, которой все нельзя.

Имея план, вы будете знать, что делать, вы будете готовы. И это чувство прекрасно. Имея сейчас троих детей, я могу точно сказать, в каком легком, волшебном, спокойном состоянии находишься, когда знаешь каждый этап, когда уверена, что каждый день воспитываешь то самое здоровое будущее.

В этой книге у меня несколько больших миссий:

- внести вклад в оздоровление нации;
- развивать профилактическую медицину в России;
- с детства заложить здоровое отношение к еде и образу жизни.

Чтобы эти миссии реализовались, нам с вами нужно воспринять информацию, начать ее применять и сформировать систему.

Я пишу эту книгу как мама троих детей, которая прошла все этапы прикорма, была в ситуации, когда не было ничего, кроме стресса и непонимания, что делать, и наконец дошла до стадии абсолютного счастья от материнства и осознания того, что ты все делаешь правильно.

Через три года после Амалии родилась Аливия, ей сейчас шесть лет, а еще через пять лет — долгожданный сын Амир, ему почти полтора года. И я точно могу сказать, что со вторым и третьим ребенком я чувствую себя уверенно, я все понимаю и знаю, что делать. А это очень важно.

Наверняка многие мамы, читая эти строки, думают: «Вот бы мне этот опыт и знания с первым ребенком». Именно поэтому я хочу, чтобы каждая мама готовилась стать мамой, готовилась кормить правильно и понимала ценность этого. И через год, другой, третий обязательно будет виден результат: тянущаяся к овощам и фруктам рука, первый отказ от конфет на детском празднике.

Лучшее, что может делать мама, — это спокойно, системно вкладывать не только в развитие, но и в ежедневное здоровье своих детей. Ведь уже во взрослом возрасте, когда человек чувствует тонус, энергию, отличное физическое здоровье, добивается своих целей, он будет благодарить не только себя, но и своих родителей за свои самые ценные для здоровья первые 1000 дней жизни.

Признаться честно, в моем графике очень сложно найти время, чтобы засесть на берегу моря, под шум волн ловить вдохновение и эмоционально, с кучей деепричастных оборотов писать каждую главу. Поэтому я решила, что мои книги не должны ждать писательских муз. «Нет вдохновения написать книгу — напиши учебник», — подумала я. Поэтому, сохраняя тот план работы, к которому вы привыкли во всех моих программах, курсах и книгах, предлагаю и в освоении детского питания придерживаться структурного подхода.

Для тех, кто не знает, что это, или забыл, поясню. Это система подачи информации, которая дает не только ответ на вопрос, что делать, но и формирует понимание процессов. И тогда эта система ложится на ваше восприятие не как запрет, а как понимание и ваш выбор. Вы знаете, как устроен организм и почему так происходит, как на это воздействовать. Проще говоря, вы едите именно такой завтрак, не потому что так доктор прописал, а потому что знаете, что с утра происходит в желудке, что с гормонами и что нужно сделать, чтобы вся эта физиология работала нормально. Вы понимаете.

Я очень много учусь, три-четыре международных курса в год, в период пандемии многое сейчас онлайн. И знаете, я люблю посещать именно педиатрические конгрессы, потому что на них дают информацию не только по гастроэнтерологии или кардиологии, а по всем терапевтическим направлениям. И, как правило, эта информация касается не только детей, а человечества в целом.

Плюс на каждом конгрессе обязательно есть информация о пищевом поведении, о выборе продуктов и качестве питания. Именно таким образом, комплексно, и нужно подходить к детскому здоровью.

В этой книге я собрала все мои знания, весь мой опыт практической работы и ведения самых маленьких пациентов, а также информацию из современной медицинской литературы. Я хочу поделиться всем этим, чтобы вы смогли начать свое материнство, чувствуя крепкую информационную поддержку, ощущая внутреннее спокойствие и уверенность, что вы делаете все для здоровья своего ребенка!

Начнем!

Лучше с детства

Сейчас все родители делятся на два лагеря. Одни говорят, что нужно следить за детским питанием и здоровьем: как организм сформируется, так и будет работать, все болезни из детства.

А другие твердят: пусть ест, что хочет, пока маленький, у него молодой организм, все сгорает, ничего не будет, детей надо баловать едой, пока нет проблем со здоровьем, будут взрослые — сядут на диету.

Оказывается, первая группа родителей права. Рекомендации заниматься здоровьем ребенка с детства точные и доказанные! И называется все это глобальный проект «Первые 1000 дней жизни».

Первые 1000 дней жизни

Это исследовательский проект, в котором участвуют ученые всего мира. Они изучают первые 1000 дней жизни

ни с момента зачатия и до 2 лет, то есть все формирование человеческого организма, что на этот процесс влияет, что происходит потом. Проводятся крупномасштабные исследования с целыми популяциями, и все эти исследования доказывают, что время с момента зачатия до 2 лет — самое важное для здоровья человека. И от того, как организм будет закладываться в этот период, зависит здоровье на всю будущую жизнь.

Поэтому проект «Первые 1000 дней жизни» сконцентрирован на следующем:

- питании и здоровье беременной женщины;
- грудном вскармливании;
- прикорме;
- формировании пищевого поведения, потому что основные этапы происходят именно в это время;
- сбалансированном детском питании.

Исследования проекта настолько хорошо проанализированы, что большинство выводов внесено во все государственные программы по оздоровлению. Это и поддержка грудного вскармливания от Всемирной организации здравоохранения, и снижение количества добавленного сахара в рационе детей и взрослых, и рекомендации по физической активности и спорту. То есть этот проект — это изучение факторов, влияющих на жизнь и здоровье.

Многие сейчас говорят излюбленную фразу: «Мы все детство так ели и ничего». А в итоге «ничего» — это холециститы, камни, повышенное артериальное давление, прогрессирующий сахарный диабет 2-го типа и все те проблемы со здоровьем, которые мы имеем во взрослом возрасте. Все идет из детства. И проект «Первые 1000 дней жизни» доказывает это.

У каждого ребенка есть шансы на здоровый организм, давайте вложим в первые 1000 дней жизни вашего малыша все самое ценное. И начнем с беременности.

В ожидании чуда

Проект «Первые 1000 дней жизни» включает период зачатия и внутриутробного развития. Здоровая беременность тоже в наших руках. Возможно, это огромная тема для отдельной книги, но все же я очень хочу дать самые важные рекомендации для будущих мам.

Идеальная подготовка к беременности

Существует определенный свод правил, который называется протокол прегравидарной подготовки МАРС, — он составлен Международной ассоциацией специалистов репродуктивной медицины.

Подготовка к беременности начинается:

- за 3 месяца до зачатия, если нет хронических заболеваний;
- за 6 месяцев при наличии каких-либо жалоб, гинекологических заболеваний, выкидышей и др.

Это время нужно для того, чтобы проверить женский организм, выявить дефициты, восполнить их, вылечить имеющиеся заболевания, СНИЗИТЬ ФАКТОРЫ РИСКА осложнений беременности.

Например, вылечить анемию архиважно до беременности, чтобы дать малышу полноценное питание и кровоснабжение.

Снижать вес лучше до беременности, потому что и ожирение, и лишний вес — это факторы риска развития отеков, гестозов, осложнений в родах.

Я очень радуюсь, когда пациентки приходят ко мне на программы готовиться к предстоящему зачатию, а еще больше радуюсь, когда приводят супруга.

Какие обследования нужно пройти ДО беременности?

- Общий и биохимический анализ крови, анализ мочи. По этим показателям оценивают общее состояние крови, функции печени, почек.
- Анализ крови на уровень ферритина и коэффициент насыщения трансферрина (КНТ%) — для диагностики возможной анемии и восполнения железодефицита на ранних стадиях.



Помним, что во время беременности в период активного роста и развития плода организм тратит много железа и может появиться анемия.

Поэтому лучше входить в беременность уже с хорошим «айрон-статусом», как сейчас модно говорить.

Проверь свой «айрон-статус» — сдай кровь на ферритин и КНТ.

- Анализ крови на уровень витамина D — для определения дозы принимаемых витаминов (профилактическая — 600–800 МЕ в сутки или лечебная, подобранная индивидуально — 2000–3000 МЕ).
- Анализ крови на гормоны щитовидной железы, так называемый щитовидный профиль:
 - ТТГ — тиреотропный гормон;
 - Т4 (тироксин) свободный;
 - анти-ТПО — антитела к микросомальной тиреопероксидазе;
 - Т3 (трийодтиронин) свободный;
 - анти-ТГ — антитела к тиреоглобулину.

Это важно для течения беременности и здоровья ребенка.

- Обратите внимание на характер стула: оформленный ли стул, без слизи, без непереваренных остатков пищи, без примеси крови, регулярный ли.



Качество стула — это качество работы всего желудочно-кишечного тракта. Если стул про-

блемный, значит, пища неправильно переваривается и усваивается, а следовательно, организм не получает ценных питательных элементов из еды, да и лекарственные препараты и витамины не смогут полноценно всасываться.

Если у вас склонность к запорам, то во время беременности они могут усилиться. Запоры создают дискомфорт, могут приводить к гипертонусу матки. Поэтому нужно решить проблему запоров на этапе планирования — с терапевтом или гастроэнтерологом. Эти темы люди не любят обсуждать, но они важны, так как позволяют выявлять самые разные заболевания на разных стадиях.

- ЭКГ, возможно, даже УЗИ сердца — ЭхоКГ, ведь во время беременности и во время родов сердце мамы качает кровь за двоих.

- Мониторинг артериального давления. Многие не чувствуют повышения давления и не подозревают, что у них гипертоническая болезнь, которая является фактором риска при беременности. Поэтому важно следить за своим давлением до зачатия и в случае диагностирования гипертонической болезни лечить ее. Измерить давление сейчас можно в любой аптеке бесплатно.

- Следите за своим весом.

Рассчитайте индекс массы тела (ИМТ). Как?

ИМТ = масса тела (кг)/рост (м²).