

## ЭЛЕКТИВ ПО ДИЕТОЛОГИИ КАК СПОСОБ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ БУДУЩИХ ВРАЧЕЙ

УДК 613.2.03

*Л.В. Федотова, А.А. Попов, Е.С. Мыльникова*

*Уральский государственный медицинский университет,  
г. Екатеринбург, Российская Федерация*

В статье представлен анализ результатов освоения программы электива по диетологии студентами 6 курса лечебно-профилактического факультета УГМУ.

**Ключевые слова:** электив, диетология, студенты, здоровый образ жизни.

## DIETOLOGY ELECTIVE COURSE AS AN ELEMENT OF IMPLEMENTING A HEALTHY WAY OF LIFE FOR PROSPECTIVE PHYSICIANS

*L.V. Fedotova, A.A. Popov, E.S. Mylnikova*

*Ural state medical university, Yekaterinburg, Russian Federation*

The article presents the results of mastering the dietology elective course by 6-year students of the faculty of general medicine.

**Keywords:** elective course, dietology, students, healthy way of life.

### Введение

Полноценное рациональное сбалансированное питание населения — это комплексная многогранная проблема. За последние десятилетия значительно уменьшилась физическая активность населения, наблюдается низкий уровень культуры питания как взрослых людей, так и детей, и подростков. Глобально изменилась экологическая обстановка, и, как следствие, появилась проблема качества пищевых продуктов. Неправильное питание в совокупности с другими факторами, как правило, приводит к развитию той или иной патологии. Несбалансированное питание является благоприятной почвой для возникновения так называемых «болезней цивилизации» (ожирение, атеросклероз, гипертония, сахарный диабет, онкологические и другие заболевания). Несмотря на огромное количество информации по вопросам правильного питания одним из современных направлений нутрициологии на сегодняшний день является индивидуализация питания. Безусловно, этим направлением должен заниматься врач.

Электив «Диетология» относится к дисциплине по выбору и изучается на 6 курсе, когда совершенствуются основы диагностики, в том числе дифференциальной диагностики, в клинике внутренних болезней с использованием знаний, умений и навыков, полученных при усвоении предшествующих дисциплин [4]. Для полноценного выполнения трудовых функций на этапах госпитальной и амбулаторно-поликлинической помощи, требуемых профессиональным стандартом, будущим врачам необходимы знания по современным основам диетологии, по проблемам питания здорового и больного человека. Определенная диета при различных заболеваниях является неоспоримым лечебным фактором, а основоположник диетологии в России М.И. Певзнер писал: «Там, где нет лечебного питания, нет рационального лечения» [8].

Электив нацелен на то, чтобы дать знания будущим врачам по основополагающим аспектам диетологии для овладения выпускниками компетенциями в соответствии с ФГОС ВО специальности «Лечебное дело» и их успешному продвижению на рынке труда. Для этого на лекциях и практических занятиях электива решаются следующие задачи:

1. Научить проводить первичную профилактику заболеваний, способствуя внедрению основных принципов здорового образа жизни, сбалансированного и рационального питания и формированию у населения мотивации, направленной на сохранение и укрепление здоровья.

2. Сформировать клиническое мышление и готовность к применению методов лечебного питания у пациентов, нуждающихся в медицинской помощи, в том числе при различного вида жизнеугрожающих состояниях.

3. Привить навыки лечения и реабилитации больных с применением немедикаментозной терапии — клинической диетологии, природных лечебных факторов и других методов [4].

### Цель

Проанализировать характер питания будущих врачей — студентов 6 курса лечебно-профилактического факультета УГМУ — и проверить полученные знания и навыки с помощью метода оценивания адекватности собственного индивидуального рациона.

### Материалы и методы

На элективном курсе по диетологии обучалось 55 студентов 6 курса лечебно-профилактического факультета. На лекциях был прочитан современный материал по диагностике и лечению наиболее часто встречающихся нозологий, с которыми придется столкнуться молодым врачам на этапах госпитальной и амбулаторно-поликлинической помощи, где были освещены также вопросы немедикаментозного лечения,

а именно — рекомендации по изменению образа жизни и лечебному питанию. На практических занятиях основное количество времени отводилось на освоение навыков составления семидневного меню для пациентов с различными заболеваниями с расчетом калорийности и сбалансированности рациона по белкам, жирам, углеводам, витаминам, а также микро- и макроэлементам в стационаре и обучению ведения дневников питания с обсуждением вопросов диетотерапии для амбулаторных пациентов.

По окончании элективного курса с учетом полученных знаний и навыков студентам было предложено проанализировать свой личный рацион питания и сделать выводы с целью коррекции образа жизни.

### Результаты и обсуждение

Образ жизни современных студентов, а именно сохранение и укрепление собственного здоровья, является актуальным вопросом в настоящее время, а хорошее здоровье студентов — будущих врачей — это залог успешной работы. Врач не должен относиться к своему здоровью беспечно, ведь он — пример для подражания, источник вдохновения и эмоциональной поддержки для пациентов.

Для проверки полученных знаний и навыков по окончании элективного цикла «Диетология» студентам было дано задание — оценить адекватность собственного питания в зависимости от антропометрических данных, пола, возраста и двигательной активности. Для этой цели студенты вели индивидуальные дневники питания, в которых отражали все приемы пищи с подсчетом калорий и соотношения макронутриентов (белков, жиров, углеводов). Также в дневнике указывалось количество выпитой жидкости, в том числе питьевой воды, и характер двигательной активности (зарядка, прогулки, бег и другие). После анализа этих показателей студенты сами проводили оценку адекватности питания, делали выводы и составляли план по коррекции выявленных нарушений.

По результатам проверки дневников питания студентов выяснилось, что будущие врачи обладают достаточными знаниями о правильном питании с целью сохранения здоровья, но имеющиеся представления не приводят к позитивному типу поведения. Полученные данные подтверждают ранее проведенные исследования [1, 2, 3, 5, 6, 7]. Так, нарушение режима питания (отсутствие завтрака, поздний завтрак, 2-3-х-разовое питание, большие временные промежутки между приемами пищи, еда перед сном на ночь) выявились у 22 человек (40%). Не включает в свой рацион достаточное количество свежих фруктов, овощей, зелени и ягод большая часть студентов — 30 человек (55%), отсутствие в рационе рыбы и морепродуктов наблюдается у 19 студентов (35%), цельнозерновых злаков — у 16 студентов (29%), молочных продуктов — у 14 человек (26%), при этом преобладание в рационе питания сахаросодержащих продуктов отметили 6 респондентов (11%), а 13 человек (24%) в большом количестве

употребляют в качестве еды так называемый «пищевой мусор» — ненатуральные соки, йогурты с большим количеством сахара, продукты, содержащие трансжиры, чипсы, лапшу быстрого приготовления, мучные изделия, майонез, концентраты супов, соусов, полуфабрикаты.

В целом однообразное и неполноценное питание отметили 16 будущих врачей (29%). Нарушение соотношения белки-жиры-углеводы выявилось у подавляющего большинства респондентов, как и преобладание в рационе животных жиров над растительными.

Несоответствие потребляемых калорий в связи с недостатком двигательной активности отметили 22 человека (44%), при этом 6 человек (11%) приняли решение снизить количество употребляемой пищи, так как в течение длительного времени не могут снизить вес до нормальных значений. Наряду с этими данными выявился факт, свидетельствующий о том, что питание является недостаточным по калорийности у 24 человек (48%), а недостаток белка определен в 35% случаев (19 человек).

Недостаточное количество потребляемой жидкости, в том числе питьевой воды, наблюдается у 11 человек (20%).

Интересен факт, свидетельствующий о том, что практически все студенты, проанализировав свой рацион питания (подсчет употребляемых ккал за сутки, определение соотношения белков, жиров, углеводов) и двигательную активность, находят в связи с этим особенности состояния своего организма (повышенная утомляемость, сонливость, выпадение и тусклость волос, ломкость ногтей, сухость и шелушение кожи, гиперкератоз, кариес, частые «простудные» заболевания, нарушение психоэмоционального состояния). При этом, планируя пересмотреть свои привычки, образ жизни и питание, ставят себе следующие цели:

1) изменить образ жизни (раньше вставать утром и начинать день с полноценного завтрака, увеличить количество приемов пищи и уменьшить временные интервалы между ними, не есть на ночь);

2) укрепить здоровье;

3.) снизить вес;

4) сбалансировать рацион питания по калорийности, по соотношению содержания белков, жиров, углеводов;

5) поддержание веса на должном уровне и набор мышечной массы в перспективе;

6) завести дневник питания.

Все студенты, прошедшие элективный цикл по диетологии, оценили его как крайне полезный и необходимый. Одна из студенток отметила, что «цикл идеально подошел для перемен в жизни».

### Выводы

1. Анализ рациона питания студентов показал, что большинство молодых людей питается нерационально.

2. Знания, полученные на элективе по диетологии, позволяют будущим врачам обратить

внимание на неадекватное питание и скорректировать свой рацион с целью сохранения собственного здоровья и формирования здорового образа жизни.

3. Элективный курс позволяет студентам освоить основополагающие аспекты диетологии и способствует более полному овладению профес-

сиональными компетенциями врача первичного звена.

4. Полученные знания, умения и навыки позволяют наиболее полно и грамотно выполнять трудовые функции, установленные профессиональным стандартом «Врач-терапевт участковый».

### Литература

1. Особенности режима питания студентов УГМУ как одной из составляющих здорового образа жизни / А. Ю. Гриневецкая, Е. Ю. Шагельман, Р. Б. Лаиджова, Л. В. Федотова // Сборник материалов VII Всероссийской научно-практической конференции «От качества медицинского образования – к качеству медицинской помощи». – 2018. – С. 93-96.
2. Влияние наличия завтрака на первичную заболеваемость желудочно-кишечного тракта и посещаемость занятий у студентов Уральского государственного медицинского университета / В. А. Иванов, Л. И. Кадников, П. Ф. Ремезова, Л. В. Федотова // Сборник материалов VII Всероссийской научно-практической конференции «От качества медицинского образования – к качеству медицинской помощи». – 2018. – С. 136-139.
3. Изучение режима питания студентов Уральского государственного медицинского университета / П. А. Палабугина, В. А. Иванов, Л. И. Кадников [и др.] // Сборник материалов VII Всероссийской научно-практической конференции «От качества медицинского образования – к качеству медицинской помощи». – 2018. – С. 180-184.
4. Рабочая программа электива «Диетология». Специальность 31.05.01 Лечебное дело (уровень специалитета). Квалификация – врач-лечебник / А. А. Попов, Л. В. Федотова, А. Н. Андреев [и др.]. – Екатеринбург : УГМУ, 2018. – 22 с.
5. Федотова, Л. В. Электив по диетологии как составляющая здорового образа жизни будущего врача / Л. В. Федотова, А. А. Попов, П. А. Палабугина // Российский журнал гастроэнтерологии, гепатологии, колопроктологии : Материалы Двадцать пятой Объединенной Российской Гастроэнтерологической Недели. – 2019. – Т. 29, № 5. – С. 72. – ISSN:1382-4376 (print). – ISSN:2658-6673 (Online).
6. Федотова, Л. В. Питание как составляющая здорового образа жизни / Л. В. Федотова, Д. В. Федотов // Российский журнал гастроэнтерологии, гепатологии, колопроктологии : Материалы Двадцать четвертой объединенной Российской Гастроэнтерологической Недели. – 2018. – Т. 28. – С. 80. – ISSN: 1382-4376.
7. Федотова, Л. В. Питание как фактор появления заболеваний / Л. В. Федотова, Д. В. Федотов // Российский журнал гастроэнтерологии, гепатологии, колопроктологии : Материалы Двадцать четвертой объединенной Российской Гастроэнтерологической Недели. – 2018. – Т. 28. – С. 81. – ISSN: 1382-4376.
8. Шевченко, В. П. Клиническая диетология / Под ред. акад. РАМН В.Т. Ивашкина. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2010. – 256 с.

### Сведения об авторах

Л.В. Федотова — канд. мед. наук, доц. кафедры госпитальной терапии и скорой медицинской помощи, ФГБОУ ВО УГМУ Минздрава России.

Адрес для переписки: medlight65@mail.ru.

.....