



Наш сегодняшний гость отдал более 30 лет педиатрии, в течение 8 лет возглавлял клинику НИИ питания РАМН, а несколько лет назад организовал в Москве медицинский центр «Питание и Здоровье». О нюансах современной диетологии рассказывает Борис Каганов, профессор, д.м.н., член-корреспондент РАМН, зав. кафедрой диетологии Российской медицинской академии последипломного образования, зав. отделением педиатрической гастроэнтерологии, гепатологии и диетологии Клиники НИИ Питания РАМН.

– Борис Самуилович, что бы Вы могли посоветовать клиницистам, которые повседневно сталкиваются с вопросами лечебного питания?

– Крупный советский терапевт Мануил Певзнер, основавший в 1930 году Клинику НИИ питания РАМН, в свое время говорил, что каждый клинический диетолог должен быть хорошим терапевтом. Переформулируя его мысль, я бы сказал, что в наше время каждый врач должен быть клиническим диетологом. Однако на сегодняшний день существует некоторое недопонимание роли питания со стороны врачей.

Борис Каганов:
«Современный врач должен быть и клиническим диетологом»



Годами смысл диетологии сводился лишь к проблемам лишнего веса, и должного внимания особенностям рациона при других заболеваниях не уделялось. В результате сегодня, например, терапевт ставит верный диагноз, спасает человека от инфаркта, но не учитывает, что ему нужна специальная диета для скорейшего выздоровления и предупреждения развития каких-либо проблем в будущем.

Это же относится и к другим областям медицины: в специализированных диетах нуждаются онкологические больные после операций на пищеводе и желудке, пациенты после пересадки почки, больные с морбидным ожирением и т.д. Значимость лечебного питания в клинической практике очень велика и необходимо, чтобы врачи всегда учитывали это.

– В 2007 году Вы организовали в клинике НИИ питания РАМН педиатрическое отделение. Прослеживается ли тенденция к увеличению количества

В клинике НИИ питания РАМН, основанной в 1930 году крупным советским терапевтом Мануилом Певзнером, в последние годы вышла на новый уровень деятельность по организации лечебного питания для различных категорий больных: с патологией сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, болезнями обмена веществ, ожирением и др.

детей/подростков с избыточным весом в последние годы?

– Да, их число остается по-прежнему высоким, причем не только в России, но и во всем мире. В развитых странах приблизительно у 20–25% детей имеется избыточный вес, у 10% – ожирение. За ними необходимо наблюдать и пытаться снизить их вес до нормальных показателей, но преимущественно за счет нормализации питания, увеличения физической нагрузки, ограничения времени, проводимого за компьютером или телевизором.



Идеальной диеты не существует. В целом стоит придерживаться принципа умеренности: можно есть почти все, но в разумных пределах

Образ жизни современного ребенка способствует набору ненужных килограммов: дети все меньше ходят пешком, зато много сидят (за партой, за письменным столом дома и т. д.). Раньше ребенок шел с друзьями играть во двор – сейчас он идет в кафе быстрого питания. Не так страшен тот факт, что подросток съест гамбургер, но трапеза редко обходится одной порцией фаст-фуда...

– Как с этим бороться?

– Семейным примером. Все члены семьи должны пересмотреть свой рацион, а порой и образ жизни. Начать можно с увеличения количества фруктов, овощей и белка в рационе, ограничения простых углеводов, орга-

низации активного досуга. Детям проще: часто они «вытягиваются» в росте и худеют. Поэтому в ряде случаев ребенку с лишним весом достаточно нормализовать питание, и проблема решится. А вот взрослым удерживать вес в рамках нормы сложнее. И не потому что мешает лень или не хватает силы воли. Не всегда человек в состоянии самостоятельно справиться с нарушениями питания, поэтому не надо стесняться – нужно обращаться за помощью к специалисту.

– Каким образом можно популяризировать идеи правильного питания среди населения?

– Я считаю, что основная роль в этом должна принадлежать СМИ, особенно телевидению. Плохо только, что сегодня, за редким исключением, ТВ предоставляет возможность высказаться на эту тему не медикам, а артистам, певцам, футболистам – людям, весьма далеким от диетологии.



Досье

Борис Самуилович Каганов родился в Москве в семье врачей. В 1979 г. после окончания с отличием педиатрического факультета 2-го Московского медицинского института им. Н.И. Пирогова работал в течение 18 лет (с 1979 по 1997 гг.) на кафедре детских инфекционных болезней этого же института (в н/в Российский государственный медицинский университет), пройдя путь от старшего лаборанта до профессора кафедры. В 1995 г. получил ученое звание профессора, в 2005 г. был избран членом-корреспондентом РАМН. В 1997–1998 гг. – профессор кафедры детских болезней Московской медицинской академии им. И.М. Сеченова. С 1998 г. по 2005 г. работал в НЦ здоровья детей РАМН заместителем директора по научной работе. С 2005 г. по 2013 г. был заместителем директора НИИ питания РАМН и руководителем клиники НИИ питания РАМН. В настоящее время руководит педиатрическим отделением в этой клинике. С 2010 года заведует кафедрой диетологии Российской медицинской академии последиplomного образования. Исполнительный директор Национальной ассоциации диетологов и нутрициологов, Председатель Совета Национального общества диетологов, Президент Федерации педиатров СНГ.

– К счастью, телевидение – далеко не единственный источник информации. Где можно больше узнать о правильном питании?

– Например, совсем скоро 13–15 декабря в Москве пройдет Международный Форум «Питание и здоровье», на котором планируется множество интересных мероприятий, полезных не только для специалистов, но и для всех, кому небезразлично свое здоровье. Будут организованы лекции и семинары, в ходе которых компетентные специалисты развенчают мифы о диетологии, расскажут о питании при различных заболеваниях, особенностях диеты для детей разных возрастов, о том, что такое функциональные продукты, спортивное питание и др.

Пользуясь случаем, хочу всех пригласить на форум! Его можно посетить абсолютно бесплатно, заранее записаться на семинар (подробнее на сайте www.nhclinic.ru).

– А может ли аптека стать проводником идей здорового питания?

– Мне кажется, что фармацевты и провизоры, выступая связующим звеном между врачом и пациентом, как раз этим и занимаются. Ведь люди приходят к ним не только за лекарствами, но и за консультацией. Аптека могла бы стать отличной площадкой для популяризации знаний о лечебных диетах, профилактике лишнего веса и ожирения. Мы бы хотели реализовать совместно с аптечными сетями подобные проекты. Например, разместить в торговом зале уникальные

Идея создания проекта «Педиатрия: иллюстрированная история» возникла совершенно случайно



приборы для определения состава тела и проводить с их помощью 5-минутное тестирование среди клиентов аптек. Даже это уже позволило бы посетителям узнать больше о своем здоровье, получить рекомендации от специалиста и в конечном итоге – повысить качество и продолжительность жизни. Будем рады, если найдутся желающие для участия в подобном совместном проекте.

– У Вас на стенах много картин. Вы равнодушны к живописи, а в прошлом году под вашим авторством вышел оригинальный проект "Педиатрия: иллюстрированная история"? Как возникла идея?

– Вы знаете, совершенно случайно. Я готовился к выступлению на конгрессе педиатров Украины и решил украсить презентацию произведениями мировых художников. Работа не только вызвала интерес аудитории, но и увлекла меня самого: как хорошо, оказывается, представлена медицина в искусстве! Так появился диск «Педиатрия: иллюстриро-

ванная история». Он не единственный, есть еще диск «Инфекции и искусство», а к декабрьскому форуму я планирую завершить работу над большой презентацией «История одной клиники» (о клинике М. И. Певзнера, пионера научной разработки лечебного питания). Он отличается от двух предыдущих: там будет много фотографий, архивных документов.

– А что Вас еще увлекает?

– Я коллекционирую всякую старую технику (радио, телефоны, фотоаппараты и т. д.). Какие-то предметы принадлежали моей семье, а что-то приносят друзья. Из активного отдыха – теннис. Люблю путешествовать по миру.

– Ваши пожелания читателям журнала

– Будьте здоровы и наслаждайтесь жизнью. Не мучайте себя диетами. Не старайтесь добиться невозможного. Потребуется консультация – обращайтесь к профессионалам. ☺

Беседовала Юлия Акимова/Фото из личного архива



Международный Конгресс Питание и здоровье

13–15 декабря 2013 года

ГОСТИНИЦА "РЭДИССОН СЛАВЯНСКАЯ" (МОСКВА, ПЛОЩАДЬ ЕВРОПЫ, 2)

Health & Nutrition

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ВЫСТАВКА ПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ И ФАРМАЦЕВТИКИ

Соорганизаторы Конгресса

- Национальное общество диетологов (РФ)
- Национальная ассоциация диетологов и нутрициологов (РФ)
- Российская академия естественных наук
- Национальное научное общество инфекционистов (РФ)
- Общество детских гастроэнтерологов (РФ)
- Федерация педиатров стран СНГ
- Российская ассоциация специалистов перинатальной медицины
- Ассоциация педиатров и детских хирургов (Республика Кыргызстан)
- Ассоциация педиатров и неонатологов Республики Молдова
- Ассоциация педиатров Таджикистана
- Ассоциация педиатров Узбекистана
- Ассоциация педиатров Украины
- Научное общество акушеров-гинекологов и неонатологов Республики Беларусь
- Союз педиатров Казахстана
- Глобальная инициатива по консенсусу в педиатрии и детскому здоровью (Consensus in Pediatrics)
- Европейская ассоциация по изучению ожирения (European Association for Study of Obesity)
- Европейская группа по изучению ожирения у детей (European Childhood Obesity Group)
- Российская группа по изучению ожирения
- Медицинская клиника «Питание и Здоровье» (РФ)
- Медицинское Маркетинговое Агентство (РФ)
- Медицинское агентство «МедФорум» (РФ)

Научная программа

- Оптимизация питания здорового человека
- Вопросы лечебного питания в клинической практике
- Алиментарно-зависимая патология в теории и практике
- Повышение образовательного уровня врачей и медицинского персонала в области диетологии
- Проблемные вопросы детской диетологии и нутрициологии
- Здоровое питание и инновационные технологии в пищевой индустрии

- Функциональные пищевые продукты и здоровое питание
- Биологически активные пищевые добавки в клинической практике

Председатель организационного комитета Конгресса

Б.С.Каганов – заведующий кафедрой диетологии Российской медицинской академии последипломного образования, исполнительный директор Национальной ассоциации диетологов и нутрициологов, Президент Федерации педиатров стран СНГ, член-корреспондент РАМН

Председатель организационного комитета международной конференции детских диетологов и гастроэнтерологов

А.И.Хавкин – руководитель отделения гастроэнтерологии Московского НИИ педиатрии и детской хирургии, Сопредседатель Общества детских гастроэнтерологов, профессор

Выставка

Выставка **Health&Nutrition** – это первый в России проект, который собирает вместе производителей продукции для качественного питания, здоровья и красоты, широкий круг медицинских специалистов и конечных потребителей. Тематические разделы выставки охватывают полный спектр продуктов, товаров и услуг для активной, здоровой жизни, которые будут представлены зарубежными и российскими компаниями-участниками:

- диагностическая и физиотерапевтическая медицинская техника
- лекарственные средства и биологически активные добавки
- лечебное, специализированное и диетическое питание
- детское питание
- фармацевтика и парафармацевтика
- здоровая кухня

www.congress-pitanie.ru

ВХОД НА КОНГРЕСС И ВЫСТАВКУ – СВОБОДНЫЙ!