

ОСОБЕННОСТИ РАЦИОНА ПИТАНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ САРКОПЕНИИ И СНИЖЕНИЯ КОГНИТИВНЫХ ФУНКЦИЙ

Багун А.П., Волчков Е. И.

**Научный руководитель – Редько-Бодмер В.В., к.т.н., доцент
Белорусский государственный университет пищевых и химических технологий
г. Могилев, Республика Беларусь**

Саркопения – это потеря мышечной массы и функций из-за старения, что является сопутствующим заболеванием при многих состояниях (сахарный диабет (распространенность 18%), хроническая болезнь почек (распространенность 24-30%), депрессия, остеопороз, сердечно-сосудистые заболевания). Глобальная распространенность саркопении варьируется от 8% до 36% среди людей моложе 60 лет и от 10% до 27% среди людей старше 60 лет [1]. Обнаружены статистически значимые взаимосвязи между саркопенией и физической активностью, физической активностью и когнитивными функциями, а также саркопенией и когнитивными функциями. [2]

Исследования показали, что для профилактики саркопении требуется повышенное потребление белка (1,21...1,54 г/кг/день), полиненасыщенных жирных кислот омега-3 (3,9 г/день), повышенное потребление лейцина, антоцианов и других биологически активных полифенолов, антиоксидантов, обеспечение адекватного уровня витамина D. Рекомендуемые диеты – средиземноморская, японская, DASH. Исключаемые диеты – западная, британская.

По данным анализа диетических рекомендаций был разработан суточный рацион питания для мужчины 40-59 лет (индекс массы тела 22, коэффициент физической активности 1,6, ростом 178 см, весом 70 кг), с содержанием 104 г белков, 83 г жиров, 329 г углеводов, 2488 ккал, направленный на профилактику саркопении. Рацион включал салаты из свежих овощей и фруктов, каши, мясные и рыбные блюда, а также разработанный функциональный десерт «Овсяный эклер с ягодным кремом» (овсяная мука, растительное масло, крем на основе кисломолочных продуктов и черники).

Для оценки качества разработанного рациона использовали базовый индекс здорового питания. Значение индекса составило 95 баллов из 100, что свидетельствует о высокой сбалансированности разработанного рациона питания.

Список использованных источников

1 Petermann-Rocha F, Balntzi V, Gray SR, Lara J, Ho FK, Pell JP, Celis-Morales C. Global prevalence of sarcopenia and severe sarcopenia: a systematic review and meta-analysis. *J Cachexia Sarcopenia Muscle*. 2022 Feb;13(1):86-99. doi: 10.1002/jcsm.12783. Epub 2021 Nov 23. PMID: 34816624; PMCID: PMC8818604.

2 Булгакова, С. В. Саркопения, когнитивные функции и физическая активность у людей пожилого и старческого возраста [Электронный ресурс]/ Курмаев Д. П., Тренева Е. В., Романчук П. И., Косарева О. В., Шаронова Л. А., Долгих Ю. А., Давидян О. В., // Современные проблемы здравоохранения и медицинской статистики. 2024. №2. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/sarkopeniya-kognitivnye-funktsii-i-fizicheskaya-aktivnost-u-lyudey-pozhilogo-i-starcheskogo-vozrasta>. – Дата доступа: 09.03.2026.