

Спосіб зниження або підтримування маси тіла людини у стабільному стані шляхом дієтотерапії, що полягає в обмеженні кількісного і якісного складу добового споживання продуктів і води, який **відрізняється** тим, що споживання продуктів людиною обмежують, виходячи з розрахунку, у якому з оптимальної добової потреби в продуктах харчування віднімають плановану добову зміну маси тіла людини, що визначають розподілом запланованого загального зниження маси тіла в грамах на кількість діб, за які планують схуднути, причому, оптимальну добову потребу людини в продуктах харчування визначають за формулою:

$$L_{\text{опт}} = N \cdot P \cdot (1,15 - 0,005 \cdot F) \cdot D,$$

де: $L_{\text{опт}}$ - добова оптимальна потреба в продуктах харчування, г/добу,

N - коефіцієнт оптимізації, що складає для жінок 5, а для чоловіків - 7,

P - маса людини, кг,

F - вік людини, років,

D - коефіцієнт дієторезистентності, що враховує звикання (адаптацію з розвитком дієторезистентності) людини до дієтування, при кількості сеансів дієтування до 5 коефіцієнт $D=1$, а більше 5 - коефіцієнт $D=0,7-0,95$,

а підбір необхідної кількості і меню споживаних продуктів харчування визначають перерахуванням сумарної енергетичної цінності продуктів за допомогою коефіцієнтів за формулою:

$$L_{\Pi} = E_{\text{прод}} \cdot 0,238 \cdot k_1 \cdot k_2 \cdot k_3 \dots k_n,$$

де: L_{Π} - приведена до оцінки здатності впливу на зміну маси людини цінність продуктів харчування, г/добу;

$E_{\text{прод}}$ - сумарна енергетична цінність продуктів, ккал,

0,238 - основний перевідний коефіцієнт енергетичної цінності,

k_1-k_n - поправочні коефіцієнти, які становлять:

для продуктів, багатих вітамінами і мінералами, - 0,9,

для продуктів з високим вмістом протеїну - 0,8,

для продуктів з високим вмістом клітковини - 0,9,

для продуктів з високим вмістом рафінованих вуглеводів - 1,2,

для продуктів консервованих або хімічно приготовлених - 1,2,

для свіжих, необроблених хімічно продуктів - 0,9.