

ИННОВАЦИОННАЯ МОДЕЛЬ КОНТРОЛИРУЕМОГО ПИТАНИЯ: ВЛИЯНИЕ НА МЕТАБОЛИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ И СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКУЮ ЭФФЕКТИВНОСТЬ.

Ахмедова Мадина Алишер кизи.

Научный руководитель: Холикова Адлия Омонуллаевна., д.м.н., с.н.с.врач высшей категории, заведующая отделением Нейроэндокринологии РСНПМЦЭ им.

Я.Х.Туракулова МЗРУз

doctormadina.alisherovna@gmail.com. <https://orcid.org/0009-0008-4793-8721>

adliya2016@mail.ru. <https://orcid.org/0009-0006-5327-4322>

Республиканский специализированный научно-практический медицинский центр эндокринологии имени академика Елкин Холматовича Туракулова, Ташкент, 100125, Узбекистан.

Актуальность: Метаболические нарушения, включая ожирение, сахарный диабет 2 типа, артериальную гипертензию и дислипидемию, остаются одной из ведущих проблем современного здравоохранения. По данным WHO и IDF (2024), более 1 млрд человек в мире страдают ожирением, а распространённость сахарного диабета продолжает неуклонно расти. В Узбекистане распространённость сахарного диабета среди взрослого населения достигает 7,5%, а число пациентов превышает 1,5 млн человек. Рост распространённости ожирения, артериальной гипертензии и нарушений липидного обмена повышает риск сердечно-сосудистых осложнений, что определяет необходимость внедрения профилактических подходов, направленных на формирование рационального пищевого поведения и контроль калорийности питания.

Цель исследования: Оценить отношение населения к контролю калорийности питания, доступности здоровой пищи и обосновать практическую значимость инновационной модели контролируемого питания для профилактики метаболических нарушений.

Материалы и методы исследования: Проведено одномоментное онлайн-анкетирование с использованием платформы Google Forms. В исследование приняли участие 202 респондента различных возрастных групп, среди которых 157 женского и 45 мужского пола. Оценивались особенности пищевого поведения, частота питания вне дома, отношение к контролю калорийности питания, доступность здоровой пищи и наличие метаболических нарушений. Статистическая обработка данных проводилась с использованием методов описательной статистики.

Результаты и обсуждение: В исследовании приняли участие 202 респондента, среди которых преобладали женщины – 157 (77,7%), мужчин было 45 (22,3%). Наиболее многочисленную возрастную группу составили участники 26-35 лет – 101 человек (50%). Установлено, что 56,4% участников питаются вне дома 1-2 раза в неделю или ежедневно, при этом 29,2% участников регулярно обращают внимание на калорийность пищи, тогда как 35,1% не контролируют калорийность питания. Трудности в поиске доступной здоровой пищи испытывают 65,3% респондентов. Большинство участников 72,8% считают, что готовое здоровое питание позволяет экономить время. Наиболее значимыми критериями выбора пищи являлись: здоровое питание – 74,8%, стоимость – 38,1%, экономия времени – 23,3% и контроль калорийности 21,3%. Готовность получать доступное здоровое питание с контролем калорийности и приемлемой стоимостью выразили 147 (72,8%) респондентов, 45 (22,3%) участников ответили «возможно», и лишь 10 (4,9%) – отрицательно. Среди сопутствующих метаболических нарушений наиболее часто встречались избыточная масса тела и ожирение – 36,1%, артериальная гипертензия – 6,9%, повышенный уровень холестерина – 5,4% и сахарный диабет 2 типа – 3,5%. Другие

заболевания указали 10,9% респондентов, а 4,5% участников предпочли не отвечать на данный вопрос.

Выводы: Полученные результаты свидетельствуют о высокой распространённости факторов риска метаболических нарушений, связанных с особенностями пищевого поведения и ограниченной доступностью готовой здоровой пищи. Большинство респондентов выражают заинтересованность в доступном питании с контролем калорийности, что подтверждает актуальность внедрения инновационной модели контролируемого питания. Внедрение профилактических подходов с использованием смарт-вендинг аппаратов, систем контроля калорийности и QR-код технологий способствует формированию рационального пищевого поведения, снижению риска ожирения, сахарного диабета 2 типа и сердечно-сосудистых заболеваний. Реализация данной модели требует междисциплинарного подхода с участием врачей – диabetологов и специалистов по питанию для расчёта БЖУ и калорийности, а также IT-специалистов, производителей и программистов для разработки цифровых систем мониторинга и QR-код платформ. Внедрение таких профилактических технологий повышает социально-экономическую эффективность государства за счет профилактики хронических неинфекционных заболеваний, снижение затрат на лечение, создания новых рабочих мест и развития цифровых технологий.

INNOVATIVE MODEL OF CONTROLLED NUTRITION: IMPACT ON METABOLIC HEALTH AND SOCIO-ECONOMIC EFFICIENCY

Akhmedova Madina Alisher kizi

Scientific Supervisor: Kholikova Adliya Omonullaevna, MD, Senior Research Fellow, высшей категории physician, Head of the Neuroendocrinology Department of the Republican Specialized Scientific and Practical Medical Center of Endocrinology named after Academician Y.H. Turakulov, Ministry of Health of the Republic of Uzbekistan.

doctormadina.alisherovna@gmail.com . <https://orcid.org/0009-0008-4793-8721> (A.M.A.),
adliya2016@mail.ru . <https://orcid.org/0009-0006-5327-4322> (Kh.A.O.).

Republican Specialized Scientific and Practical Medical Center of Endocrinology named after Academician Yelkin Kholmatovich Turakulov, Tashkent, 100125, Uzbekistan.

Abstract: Metabolic disorders, including obesity, type 2 diabetes mellitus, arterial hypertension, and dyslipidemia, are among the leading causes of chronic non-communicable diseases and cardiovascular complications worldwide. The aim of the study was to assess public attitudes toward calorie control, accessibility of healthy food, and the significance of an innovative controlled nutrition model. A cross-sectional online survey involving 202 respondents of different age groups was conducted using Google Forms. The study revealed that 56.4% of participants regularly consume meals outside the home, 65.3% experience difficulties in finding affordable healthy food, and 72.8% are interested in accessible nutrition with calorie control. The most significant food selection criteria were healthy nutrition (74.8%) and affordable cost (38.1%). Among metabolic disorders, overweight and obesity predominated (36.1%). The obtained results confirm the relevance of implementing innovative preventive controlled nutrition models using digital technologies, QR-code systems, and smart vending technologies for the prevention of metabolic diseases and improvement of the socio-economic efficiency of the healthcare system and the state.

Keywords: controlled nutrition; metabolic health; obesity; type 2 diabetes mellitus; cardiovascular risk; healthy food; prevention; calorie control; eating behavior; digital technologies; smart vending; socio-economic efficiency.