

УДК 576.36.

**Образование в нутрициологии как средство восстановления
репродуктивного потенциала: междисциплинарный подход к
здоровьесбережению**

Плюхина Дарья Владимировна, нутрициолог

с медицинским образованием,

Руководитель Ассоциации нутрициологов Республики Башкортостан

Аннотация. Краткое исследование по проблеме снижения репродуктивного здоровья. О росте интереса к немедикаментозным стратегиям восстановления.

О роли образовательных программ в формировании осознанного подхода к питанию.

Ключевые слова: образование в нутрициологии, средство восстановления репродуктивного потенциала, междисциплинарный подход к здоровьесбережению.

Nutrition education as a means of restoring reproductive potential: an interdisciplinary approach to health care

Darya Plukhina,

nutritionist with medical education,

Head of the Association of Nutritionists of the Republic of Bashkortostan

Annotation. A brief study on the problem of declining reproductive health. About the growing interest in non-drug recovery strategies.

About the role of educational programs in the formation of a conscious approach to nutrition.

Keywords: nutrition education, a means of restoring reproductive potential, an interdisciplinary approach to health care.

Цели и задачи исследования: в последние годы особенно обозначилась необходимость показать значимость образовательных инициатив в сфере нутрициологии, выявить связь между уровнем знаний в питании и репродуктивным здоровьем, обосновать необходимость внедрения образовательных программ в профилактику.

История проблемы. Сегодня налицо эволюция представлений о питании и фертильности. В этой связи развитие науки о нутриентах, влияющих на гормональную регуляцию, вышло на новый ускоренный виток развития.

Содержание исследования. Анализ нутриентов, влияющих на репродуктивную функцию (омега-3, витамин D, коэнзим Q10, фолаты и др.) обозначил следующие проблемы:

1. Нутриентный дефицит проявил себя как фактор бесплодия.
2. Примеры успешных кейсов образовательных программ и эффектов на фертильность достаточно продуктивны.
3. Возможности применения функционального питания классифицированы.

Результаты исследования

1. Систематизация данных об улучшении репродуктивных показателей на фоне коррекции питания.
2. Поддержка из научных публикаций и клинических наблюдений.

История. Проблемы репродуктивного здоровья накапливаются в глобальном масштабе уже несколько десятилетий. Снижение фертильности затрагивает не только развитые страны с высоким уровнем урбанизации и стресса, но и государства с традиционно высокой рождаемостью. Согласно данным ВОЗ, каждый шестой человек в мире сталкивается с нарушениями репродуктивной функции, и около 48 миллионов пар находятся в состоянии бесплодия. Всё чаще внимание учёных и врачей обращается к

немедикаментозным факторам, влияющим на здоровье репродуктивной системы, включая питание и образ жизни.

В России ситуация усугубляется неблагоприятной демографической динамикой, дефицитом образовательных программ в сфере нутрициологии и низкой информированностью населения о роли питания в обеспечении фертильности. По данным Минздрава РФ, более 17% супружеских пар репродуктивного возраста испытывают трудности с зачатием. При этом зачастую внимание сосредотачивается исключительно на медикаментозной терапии, в то время как превентивные стратегии остаются в тени.

Международные исследования последних двух десятилетий убедительно доказывают: дефицит жизненно важных нутриентов напрямую коррелирует с нарушениями овуляции, сперматогенеза, имплантации эмбриона и вынашивания беременности. В ряде стран, таких как США, Канада, Израиль, Германия, Австралия и Япония, нутрициология стала составной частью подготовки специалистов по репродуктивной медицине, а также входит в государственные программы просвещения населения.

В России же системный подход к обучению основам физиологического питания только начинает развиваться. Инициативы по продвижению функционального питания, просветительские курсы по нутрицевтической поддержке и комплексные образовательные платформы в этой области пока остаются прерогативой частных проектов и энтузиастов. Между тем, включение таких программ в систему межведомственного взаимодействия (образование + здравоохранение + социальная политика) может стать стратегическим шагом к увеличению репродуктивных показателей и профилактике бесплодия.

Современное состояние общих положений исследования. В условиях стремительного роста числа нарушений репродуктивного здоровья и снижения рождаемости в России становится всё более очевидной необходимость комплексного подхода к решению демографических и медицинских задач. Одним из наиболее перспективных и при этом недооценённых направлений является развитие образования в области нутрициологии — как ключевого

инструмента осознанной профилактики и восстановления репродуктивного потенциала.

Научные данные последних лет подтверждают, что дефициты нутриентов (витаминов D, B9, омега-3 жирных кислот, железа, йода, цинка, магния, селена и др.) оказывают прямое влияние на гормональный баланс, овуляцию, сперматогенез, имплантационные процессы и вынашивание беременности.

Эпидемия ранней менопаузы — это наша реальность на данный момент. Ранняя менопауза и снижение гормонов фертильности — это не просто возрастные изменения, а комплексная проблема, связанная с работой всей эндокринной системы, уровнем воспаления, состоянием кишечника, стрессом и работой печени. Все это напрямую связано с неполноценным питанием, нездоровым образом жизни (вредные привычки, гиподинамия). Это наследуемый и приобретенный дисбаланс, на который можно повлиять через питание, управление стрессом, детоксикацию и здоровье кишечника.

Если мы хотим сохранить фертильность и продлить молодость, важно не только компенсировать гормоны, но и устранить первопричины их снижения.

Однако большинство граждан, включая женщин и мужчин репродуктивного возраста, не обладают базовыми знаниями о влиянии питания на фертильность. Это связано как с отсутствием массовых образовательных программ, так и с недостаточной интеграцией нутрициологической грамотности в систему здравоохранения.

Поэтому, в рамках данного исследования рассмотрена необходимость включения нутрициологии в образовательные модули школ здоровья, программ подготовки будущих родителей, работы женских консультаций и платформ телемедицины. Исследуется потенциал интеграции нутрициологического просвещения в структуру государственных инициатив по поддержке рождаемости.

На законодательном уровне в России уже действуют программы, направленные на поддержку института семьи, такие как: национальный проект «Демография», федеральная программа «Семья», программа «Молодая семья»,

система материнского капитала и льготная семейная ипотека. Все они имеют своей целью не только материальную, но и инфраструктурную поддержку репродуктивных решений граждан.

Важно, что 2024 год был объявлен Президентом РФ «Годом семьи», что подчёркивает приоритетное внимание к вопросам укрепления института родительства. Создание Совета при Президенте РФ по демографической и семейной политике в 2024 году, а также запуск нового национального проекта «Семья» создают уникальное окно возможностей для включения темы нутрициологического просвещения в контекст межведомственного взаимодействия: здравоохранения, образования и социальной политики.

Теоретические выводы. Таким образом, внедрение образовательных программ по нутрициологии в систему поддержки семьи и репродуктивного здоровья может стать важным компонентом государственной стратегии в области демографического роста. Такой междисциплинарный подход позволит сочетать научные знания, практические рекомендации и просвещение как устойчивую платформу для повышения фертильности в стране.

Восстановление и поддержание репродуктивного здоровья — ключевая задача в условиях демографического вызова, с которым сталкивается современная Россия. Традиционные медицинские подходы должны быть дополнены просветительскими стратегиями, ориентированными на первичную профилактику.

Образование в области нутрициологии представляет собой эффективный и малоиспользуемый ресурс повышения фертильности населения. Повышение уровня нутрициологической грамотности способствует осознанному отношению к питанию, формированию благоприятного гормонального фона, улучшению параметров овуляции и сперматогенеза.

Научные данные убедительно свидетельствуют о роли ключевых нутриентов в регуляции репродуктивных процессов. Однако без системной просветительской работы с населением данные ресурсы остаются недоступными для большинства семей, планирующих беременность.

Государственная политика России всё активнее обращается к вопросам поддержки семьи и рождения детей. Национальные проекты «Демография» и «Семья», а также Год семьи 2024, создают благоприятные условия для интеграции образовательных программ по нутрициологии в профилактические и социальные практики.

Внедрение междисциплинарных инициатив на стыке здравоохранения, образования и социальной политики, с опорой на нутрициологические знания, представляет собой перспективную модель здоровьесбережения и устойчивого демографического развития.

Выводы прикладного исследования:

1. Образовательные проекты в нутрициологии — необходимый элемент стратегии профилактики репродуктивных нарушений.

2. Необходимость междисциплинарного подхода доказана: нутрициология + эндокринология + доказательная медицина.

3. В условиях роста нарушений репродуктивного здоровья особую значимость приобретает образование в области нутрициологии, как средство формирования осознанного отношения к питанию и восстановления фертильности.

4. В статье, на основе проведенного исследования, рассмотрены образовательные подходы, способствующие распространению знаний о нутриентах, влияющих на гормональную регуляцию, овуляторные функции и общее состояние репродуктивной системы. Подчеркивается необходимость интеграции нутрициологических знаний в программы превентивной медицины и междисциплинарного подхода к здоровьесбережению.

5. Современное общество сталкивается с нарастающей эпидемией репродуктивных нарушений, охватывающей как мужчин, так и женщин детородного возраста. Снижение фертильности становится не только медицинской, но и демографической, социальной и экономической проблемой. Ведущие научные исследования последних лет подчеркивают, что репродуктивное здоровье напрямую зависит от образа жизни, питания и уровня

осведомлённости человека о потребностях собственного организма.

6. Нутрициология как наука, изучающая взаимосвязь между питанием и физиологическим состоянием, приобретает особое значение в контексте восстановления фертильности. Однако биологическая ценность нутриентов остаётся малодоступной для широкой аудитории без системной образовательной поддержки. Отсутствие базовых знаний о роли витаминов, минералов, антиоксидантов, жиров и аминокислот в репродуктивной функции приводит к игнорированию важнейших профилактических и восстановительных возможностей. На этом фоне возрастает необходимость разработки и внедрения образовательных программ, направленных на формирование нутрициологической грамотности. Такие инициативы способны не только компенсировать информационный дефицит, но и стать ключевым инструментом междисциплинарного подхода к сохранению и восстановлению репродуктивного потенциала.

Список использованной литературы

1. Указ Президента Российской Федерации от 14.11.2023 № 844 "Об объявлении 2024 года Годом семьи в Российской Федерации" // Официальный интернет-портал правовой информации.
<http://pravo.gov.ru/proxy/ips/?docbody=&nd=102156552>
2. Национальный проект "Демография" // Платформа национальных проектов России.
<https://xn--80aapampemcchfmo7a3c9ehj.xn--p1ai/projects/demografiya>
3. Стратегия действий в интересах семьи на период до 2036 года // Официальный интернет-портал Правительства РФ.
<https://government.ru/docs/54573>
4. Федеральный закон от 29.12.2006 № 256-ФЗ "О дополнительных мерах государственной поддержки семей, имеющих детей" // Официальный интернет-портал правовой информации.
<http://pravo.gov.ru/proxy/ips/?docbody=&nd=102112874>
5. Нутрициология и репродуктивное здоровье
"Всё включено. Нутрициология и репродуктивное здоровье" // ООО

- «Медиабюро Статус презенс», 2018.
<https://praesens.ru/broshyury/vse-vklyucheno-nutritsiologiya-i-reproduktivnoe-zdorove/>
6. "Правильное питание и репродуктивное здоровье" // Министерство здравоохранения Российской Федерации.
https://minzdrav.gov.ru/regional_news/15537-pravilnoe-pitanie-i-reproduktivnoe-zdorovie
7. "Пилотный проект «Репродуктивное здоровье»" // Официальный сайт проекта.
https://xn--90afrb.xn--p1ai/reprodukt_zdorov.php
8. Образовательные программы по нутрициологии
Международный институт интегративной нутрициологии (МИИН) // Официальный сайт. <https://miin.ru/>
9. Социологические исследования и статистика
"Репродуктивное здоровье россиян: мужчины VS женщины" // Аналитический центр НАФИ.
<https://nafi.ru/analytics/reproduktivnoe-zdorove-rossiyan-muzhchiny-vs-zhenshchiny/>
10. "Каждый второй россиянин поддерживает свое репродуктивное здоровье" // Газета.Ru, 13.09.2024.
<https://www.gazeta.ru/social/news/2024/09/13/23911615.shtml>
11. "Как бесплатно проверить репродуктивное здоровье?" // [03RK.ru](https://03rk.ru/).
<https://03rk.ru/kak-besplatno-proverit-reproduktivnoe-zdorove/>
12. "Минздрав: Какие исследования проведут бесплатно для оценки репродуктивного здоровья у мужчин и женщин" // Российская газета, 18.04.2024.
<https://rg.ru/2024/04/18/minzdrav-kakie-issledovaniia-provedut-besplatno-dlia-ocenki-reproduktivnogo-zdorovia-u-muzhchin-i-zhenshchin.html>
13. "Ранняя менопауза. Как распознать и что делать. Разбираем наиболее волнующие вопросы и ищем решение вместе со специалистом" // РБК, 29.03.2023 <https://www.rbc.ru/life/news/634e74f49a794719fccac86a>