

# Гидратация и регулярная дефекация способствуют уменьшению массы тела



**Двойных Алексей Владимирович**

Студент лечебного факультета, 601 группа, [fan-tylpan777@mail.ru](mailto:fan-tylpan777@mail.ru)

ЧОУВО «Санкт-Петербургский Медико-Социальный Институт»

Научный руководитель – Шемеровский Константин Александрович

VI Всероссийский научно-практический конгресс с международным участием  
**Белые ночи гастроэнтерологии**  
в рамках проекта «Гастроэнтерология двух столиц»  
**31 мая – 1 июня 2024 года**  
Санкт-Петербург,  
Отель «River Palace Hotel»,  
2-я линия В.О., д. 61/30  
формат: очный с онлайн трансляцией

*Все флаги в гости  
будут к нам!*  
А.С. Пушкин  
Медный всадник

**Цель исследования:** Определить возможность уменьшения массы тела с помощью ежедневного употребления около 1 литра воды/сутки, 2 недели

I генд

Мой Рост 175 см, Мой Вес 80 кг → = 2 кг в 2 нед → Вес 78 кг (с 2 нед)

Дневник Приёма Воды, ПИТАНИЯ – ОПОРОЖНЕНИЯ, Сна и Самочувствия. Пить Минеральную воду 3 раза в день согласен (ФИО) *Дмитрий А. В.*

Поставьте знак «волна» (☞), после выпитой воды, знак «птица» (V) после приёма пищи, и знак «стул» (⊖) после опорожнения кишечника. Уровень Самочувствия отмечайте каждый день.

День	Дата	Время Пробуждения	Элементы Ежедневного Самонаблюдения	Время				Уровень Самочувствия в целом за день (от 1 до 5 баллов)
				Утро (06:00 – 12:00)	День (12:00 – 18:00)	Вечер (18:00 – 24:00)	Ночь (00:00 – 06:00)	
Понедельник	10.04.23	10:00	300 мл воды - ☞ Приём пищи - V Дефекация - ⊖	☞	☞	☞	☞	23:00 4
Вторник	11.04.23	11:30	300 мл воды - ☞ Приём пищи - V Дефекация - ⊖	☞	☞	☞	☞	00:00 4
Среда	12.04.23	07:00	300 мл воды - ☞ Приём пищи - V Дефекация - ⊖	☞	☞	☞	☞	03:00 5
Четверг	13.04.23	07:00	300 мл воды - ☞ Приём пищи - V Дефекация - ⊖	☞	☞	☞	☞	01:00 5
Пятница	14.04.23	10:00	300 мл воды - ☞ Приём пищи - V Дефекация - ⊖	☞	☞	☞	☞	00:00 5
Суббота	15.04.23	07:30	300 мл воды - ☞ Приём пищи - V Дефекация - ⊖	☞	☞	☞	☞	03:00 3
Воскресенье	16.04.23	08:00	300 мл воды - ☞ Приём пищи - V Дефекация - ⊖	☞	☞	☞	☞	05:00 3

Принимать по 300 мл воды 3 раза в день: Утром Днём и Вечером. В соответствующее время надо поставить знак ☞

II

Мой Рост 175 см, Мой Вес 79 кг

Дневник Приёма Воды, ПИТАНИЯ – ОПОРОЖНЕНИЯ, Сна и Самочувствия. Пить Минеральную воду 3 раза в день согласен (ФИО) *Дмитрий А. В.*

Поставьте знак «волна» (☞), после выпитой воды, знак «птица» (V) после приёма пищи, и знак «стул» (⊖) после опорожнения кишечника. Уровень Самочувствия отмечайте каждый день.

День	Дата	Время Пробуждения	Элементы Ежедневного Самонаблюдения	Время				Уровень Самочувствия в целом за день (от 1 до 5 баллов)
				Утро (06:00 – 12:00)	День (12:00 – 18:00)	Вечер (18:00 – 24:00)	Ночь (00:00 – 06:00)	
Понедельник	17.04.23	09:00	300 мл воды - ☞ Приём пищи - V Дефекация - ⊖	☞	☞	☞	☞	23:00 5
Вторник	18.04.23	11:00	300 мл воды - ☞ Приём пищи - V Дефекация - ⊖	☞	☞	☞	☞	02:00 5
Среда	19.04.23	08:00	300 мл воды - ☞ Приём пищи - V Дефекация - ⊖	☞	☞	☞	☞	04:00 3
Четверг	20.04.23	07:20	300 мл воды - ☞ Приём пищи - V Дефекация - ⊖	☞	☞	☞	☞	23:00 4
Пятница	21.04.23	10:45	300 мл воды - ☞ Приём пищи - V Дефекация - ⊖	☞	☞	☞	☞	00:00 5
Суббота	22.04.23	10:00	300 мл воды - ☞ Приём пищи - V Дефекация - ⊖	☞	☞	☞	☞	00:00 5
Воскресенье	23.04.23	08:00	300 мл воды - ☞ Приём пищи - V Дефекация - ⊖	☞	☞	☞	☞	04:00 3

Принимать по 300 мл воды 3 раза в день: Утром Днём и Вечером. В соответствующее время надо поставить знак ☞

Роботный день

Роботный день

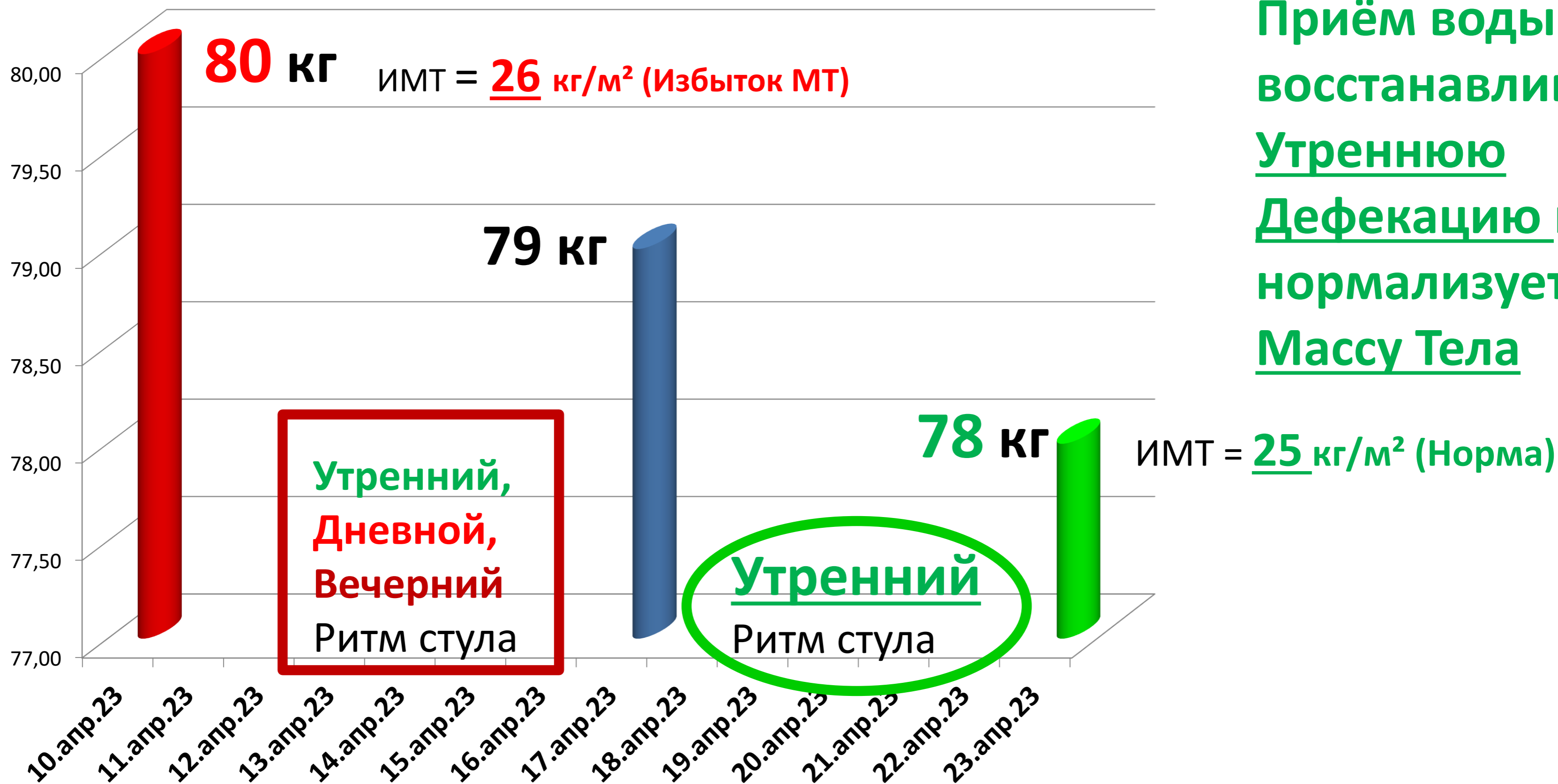
Рост: 175 Вес: 78

В период **Первой Недели** питья воды ок. 1 л/сутки  
**Дневная дефекация** сменилась **УТРЕННЕЙ** и **Вечерней**  
 Частота стула сменилась с 1 раз/день до 2-3 раз/день

В период **Второй** недели **ГИДРАТАЦИИ** – ок. 1 л/сутки  
 доминировала **УТРЕННЯЯ** дефекация.  
 За 2 недели ГИДРАТАЦИИ Масса Тела **УМЕНЬШИЛАСЬ НА 2 КГ**

80,0 кг – 78,0 кг = **2,0 кг**

# Уменьшение массы тела при употреблении по 900 мл ВОДЫ/сутки в течение 14 дней



Приём воды  
восстанавливает  
Утреннюю  
Дефекацию и  
нормализует  
Массу Тела

Мишурова Оксана Владимировна  
60 лет

Дневник ПИТАНИЯ – ОПОРОЖНЕНИЯ,

Приёма Воды ☐ Сна и Самочувствия

Пол: М/Ж Возраст 25

Дата рождения 13.01.98

вставьте «птицу» (V) столько раз, сколько вы принимали пищу в определённое время, а также знак «СТУЛ» (O) в то время, когда было опорожнение кишечника. Таблицу заполнять ежедневно.

День Дата	Время Пробуждения Часы, Минуты		Время Засыпания			Время Засыпания Часы, Минуты	Вес Измерять Каждый вечер	Само- чувствие 1-5 балл
			Утро (06:00 – 12:00) 7 8 9 10 11	День (12:00 – 18:00) 13 14 15 16 17	Вечер (18:00 – 24:00) 19 20 21 22 23			
Понедельник 22.05.23	07:30	250 мл воды - ☐ Приём пищи - v Дефекация - O	☐	☐	☐	23:30	65,8	5
Вторник 23.05.23	09:30	250 мл воды - ☐ Приём пищи - v Дефекация - O	☐	☐	☐	23:00	65,8	5
Среда 24.05.23	08:00	250 мл воды - ☐ Приём пищи - v Дефекация - O	☐	☐	☐	23:30	65,5	4
Четверг 25.05.23	09:00	250 мл воды - ☐ Приём пищи - v Дефекация - O	☐	☐	☐	01:30	65,4	4
Пятница 26.05.23	06:00	250 мл воды - ☐ Приём пищи - v Дефекация - O	☐	☐	☐	23:30	65,2	5
Суббота 27.05.23	10:00	250 мл воды - ☐ Приём пищи - v Дефекация - O	☐	☐	☐	23:00	65,2	5
Воскресенье 28.05.23	07:30	250 мл воды - ☐ Приём пищи - v Дефекация - O	☐	☐	☐	23:00	65,0	4

Принимать по 1 стакану Воды (по 250 мл) 3 раза в сутки: Утром, Днём и Вечером.

В соответствующее время надо поставить знак волны ☐

Первая неделя  $65,8 - 65,0 = 0,8 \text{ кг/нед}$   
 I нед → -800г  
 Фаза "Вечер" → Фаза "День"  
 Рост 170 Вес 65,8-65,0

Мишурова Оксана 60 лет

Дневник ПИТАНИЯ – ОПОРОЖНЕНИЯ,

Приёма Воды ☐ Сна и Самочувствия

Дата рождения 13.01.98

вставьте «птицу» (V) столько раз, сколько вы принимали пищу в определённое время, а также знак «СТУЛ» (O) в то время, когда было опорожнение кишечника. Таблицу заполнять ежедневно.

День Дата	Время Пробуждения Часы, Минуты		Время Засыпания			Время Засыпания Часы, Минуты	Вес Измерять еже- дневно	Само- чувствие 1-5 балл
			Утро (06:00 – 12:00) 7 8 9 10 11	День (12:00 – 18:00) 13 14 15 16 17	Вечер (18:00 – 24:00) 19 20 21 22 23			
Понедельник 29.05.23	07:30	250 мл воды - ☐ Приём пищи - v Дефекация - O	☐	☐	☐	23:30	65,1	4
Вторник 30.05.23	09:30	250 мл воды - ☐ Приём пищи - v Дефекация - O	☐	☐	☐	24:00	65,0	5
Среда 31.05.23	09:00	250 мл воды - ☐ Приём пищи - v Дефекация - O	☐	☐	☐	23:30	64,8	4
Четверг 01.06.23	08:00	250 мл воды - ☐ Приём пищи - v Дефекация - O	☐	☐	☐	23:00	64,7	5
Пятница 02.06.23	09:30	250 мл воды - ☐ Приём пищи - v Дефекация - O	☐	☐	☐	23:30	64,7	4
Суббота 03.06.23	08:00	250 мл воды - ☐ Приём пищи - v Дефекация - O	☐	☐	☐	01:00	64,5	4
Воскресенье 04.06.23	07:30	250 мл воды - ☐ Приём пищи - v Дефекация - O	☐	☐	☐	23:00	64,5	5

Принимать по 1 стакану Воды (по 250 мл) 3 раза в сутки: Утром, Днём и Вечером.

В соответствующее время надо поставить знак волны ☐

Вторая неделя  $65,1 - 64,5 = 0,6 \text{ кг/нед}$   
 II нед.  $65,1 - 64,5 = 0,6 \text{ кг/нед}$   
 Рост 170 Вес 65,1-64,5  
 Фаза "Утренняя" Акрофаза  
 За 2 нед:  $65,8 - 64,5 = 1,3 \text{ кг}$

Первая неделя ГИДРАТАЦИИ =  $65,8 - 65,0 = - 800 \text{ г}$   
**ВЕЧЕРНЯЯ** фаза стула --- сменилась **Дневной** фазой

Вторая неделя ГИДРАТАЦИИ =  $65,1 - 64,5 = - 600 \text{ г}$   
**Дневная** фаза стула --- сменилась **УТРЕННЕЙ** фазой

За 2 недели питья ок 1 л воды/сутки масса тела уменьшилась на 1,3 кг

**Эффективность уменьшения МАССЫ ТЕЛА после 2-х недельного дополнительного употребления воды  
(по 250-300 мл воды 3-4 раза в день в течение 14 дней)**

<b>№ п/п</b>	<b>пол</b>	<b>Дата рождения</b>	<b>Масса тела до Гидратации</b>	<b>Масса тела через 14 дней после ГИДРАТАЦИИ</b>	<b>Уменьшение массы тела после питья воды</b>
<b>1</b>	<b>Ж</b>	<b>23.04.94</b>	<b>45,6</b>	<b>45,3</b>	<b>0,3</b>
<b>2</b>	<b>Ж</b>	<b>20.02.95</b>	<b>52,0</b>	<b>51,4</b>	<b>0,6</b>
<b>3</b>	<b>Ж</b>	<b>29.06.92</b>	<b>56,2</b>	<b>55,5</b>	<b>0,7</b>
<b>4</b>	<b>Ж</b>	<b>19.05.96</b>	<b>56,2</b>	<b>55,5</b>	<b>0,7</b>
<b>5</b>	<b>Ж</b>	<b>19.02.98</b>	<b>60,1</b>	<b>59,4</b>	<b>0,7</b>
<b>6</b>	<b>Ж</b>	<b>21.12.77</b>	<b>76,4</b>	<b>75,6</b>	<b>0,8</b>
<b>7</b>	<b>М</b>	<b>29.05.92</b>	<b>90,5</b>	<b>89,3</b>	<b>0,8</b>
<b>8</b>	<b>М</b>	<b>22.07.92</b>	<b>85,0</b>	<b>84,1</b>	<b>0,9</b>
<b>9</b>	<b>Ж</b>	<b>10.09.99</b>	<b>55,5</b>	<b>54,3</b>	<b>1,2</b>
<b>10</b>	<b>Ж</b>	<b>25.03.89</b>	<b>60,0</b>	<b>58,7</b>	<b>1,3</b>
<b>11</b>	<b>М</b>	<b>27.08.99</b>	<b>120,0</b>	<b>118,7</b>	<b>1,3</b>
<b>12</b>	<b>Ж</b>	<b>13.01.98</b>	<b>65,8</b>	<b>64,5</b>	<b>1,3</b>
<b>13</b>	<b>Ж</b>	<b>23.07.76</b>	<b>80,1</b>	<b>78,5</b>	<b>1,6</b>
<b>14</b>	<b>М</b>	<b>18.07.97</b>	<b>80,0</b>	<b>78,0</b>	<b>2,0</b>
<b>15</b>	<b>Ж</b>	<b>21.04.79</b>	<b>74,2</b>	<b>72,0</b>	<b>2,2</b>
<b>16</b>	<b>Ж</b>	<b>18.11.67</b>	<b>71,3</b>	<b>68,0</b>	<b>3,3</b>

## Выводы:

1. Дополнительная гидратация организма (**300 мл воды 3 раза в день**) в течение первых 7 дней привела к уменьшению массы тела на 1 кг (от 80 до 79 кг),
2. Употребление воды (**900 мл/день**) в течение 14 дней восстановило физиологичный ритм УТРЕННЕЙ ДЕФЕКАЦИИ и привело к нормализации Массы Тела (ИМТ= 25 кг/м<sup>2</sup>).
3. Употребление по 900 мл воды в день в течение 14 дней способствовало уменьшению Массы Тела на 2 кг (от 80 кг до 78 кг) и уменьшению ИМТ **26** кг/м<sup>2</sup> (Избыток Массы Тела) к ИМТ **25** кг/м<sup>2</sup> (Нормальная Масса Тела).
4. Дополнительная употребление около 1 л воды в день способствует уменьшению массы тела за счёт **восстановления регулярного ритма дефекации в утренние часы**.