

РОССИЙСКАЯ ДИАБЕТИЧЕСКАЯ АССОЦИАЦИЯ

**Библиотека
«Российского журнала эндокринологии, диабетологии и метаболизма»
и «Детского Медицинского Журнала»**



**РОССИЙСКАЯ
ДИАБЕТИЧЕСКАЯ
АССОЦИАЦИЯ
(495) 505 33 99
РЕКОМЕНДУЕТ
ГЛАВНЫМ ВРАЧАМ ЛПУ,
МЕНЕДЖЕРАМ ТОРГОВЫХ СЕТЕЙ**

Методическое пособие по составлению функционального, диетического и диабетического ассортимента продуктов для продовольственных торговых сетей.

Вопросы питания. Выпуск 8.

М.В. Богомолов

***Спонсор выпуска ООО «Подарок».
Логотип «Фруктозофф» вставить.***

Москва
Издательство -АНБО «Диабетическая газета»
2009 г.

УДК 616.379-008.64
ББК 54.15
Б 20

Богомолов М.В. Методическое пособие по составлению функционального, диетического, диабетического ассортимента продуктов для продовольственных сетей.
ISBN 5-901580-01-9

Рецензент: Гурвич Михаил Меерович, диетолог.

Для главных врачей ЛПУ, менеджеров производящих закупки функционального, диетического, диабетического продовольствия для сетевых магазинов, для диабетологов, эндокринологов, для студентов медицинских институтов и университетов; для врачей-инструкторов Школ диабета, работающих по рекомендованной Российской Диабетической Ассоциацией «Программе обучения пациентов с сахарным диабетом».

Издание шестое, переработанное, исправленное и дополненное, 2009 год.

ISBN 5-901580-01-9

Корректор – Фатерова Е.В.

Подписано в печать 01.10.2009. Формат 84x108\32.
Бумага офсетная. Усл. печ. л. . Печать офсетная.
Тираж 1000 экз. Первое производство 200 экз. Цена договорная.
Заказ № 199.

**Издательство - Автономная некоммерческая благотворительная организация
“Диабетическая газета”. 105203 Москва, Нижняя Первомайская ул., д.46, офис 309.
Телефон (495) -505 33 99, 505 28 55, 8 926 215 4204. Факс (495)- 308-9992, 965 3993.
Для писем: 105568 Москва, А\Я №13.
Медицинский центр: 309187 Белгородская обл., г. Губкин, ул. Кирова, д. 39, пом. 2.
Телефон 8 920 5670055, 8 910 7455387. Факс 8 (47241)-52301, - 52302 .
Виртуальные издательские версии доступны на сайте <http://www.diabetes.org.ru>
Для объемных сообщений: E-mail: canales@mail.ru; 5053399@mail.ru**

**Всероссийский телефон диабетической помощи в Москве 505-3399; 965 3993 и
для других регионов (926) 215 42 04, (916) – 671 55 16, (919) – 285 82 51.**

©: М.В. Богомолов, 2009.

Все права автора защищены. Ни одна часть или интерпретация или перевод на другой язык или понятие этой работы не могут быть воспроизведены любым способом на любом носителе информации, в том числе виртуальным способом или путём произнесения в публичной лекции или иным способом без письменного предварительного разрешения автора. Нарушения авторского права преследуются в уголовном, гражданском и административном порядке.

©: Оформление - АНБО “Диабетическая газета”, 2009.

Отпечатано в типографии: ЗАО “Лица”.
г. Москва, ул. Нижняя Первомайская, д.47. тел. 465-1154

Предисловие к изданию 2009 г.

В Российской Диабетической Ассоциации (РДА) и в Некоммерческом Партнерстве «Национальная Антидиабетическая Организация» (НАДО) 2009-2010 г.г. проходят в подготовке к мероприятиям, посвященным двадцатилетию создания РДА, которое будет отмечаться на XIV Съезде РДА при проведении очередного Российского Дня Борьбы с Диабетом 25 июня 2010 г.

Несмотря на сложности обусловленные началом мирового финансово-экономического кризиса летом 2008 г. РДА и НП Консорциум «Диабетический Торговый Дом» (ДТД) продолжали свое полевое развитие на базе Концепции социального партнерства и социальной ответственности бизнеса. Было решено изменить концепцию Минимального Ассортиментного Перечня Товаров (МАПТ), рекомендованных к употреблению здоровыми людьми для поддержания здорового образа жизни и людьми с проявлениями «смертельного квартета» болезней цивилизации: ожирения, атеросклероза, артериальной гипертензии и сахарного диабета к концепции Расширенного Ассортиментного Перечня Товаров (РАПТ). Усилия ДТД направлены на расширение РАПТ за счет привлечения производителей растительных масел, овощной, фруктовой, рыбной, мясной, молочной, зерновой и крупяной продукции, чье качество может отвечать Стандартам качества организации РДА в соответствии с законом «О техническом регулировании». На Стратегических партнеров РДА в регионах ДТД возлагает не столько обязательства по наличию в их ассортименте полного списка РАПТ, сколько ФОРМИРОВАНИЕ РЫНКА ЗДОРОВОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ в рамках социальных, образовательных, ВТЛ, GR, PR и иных программ РДА и ДТД. В качестве Этического кодекса в ДТД приняты нормы Российского Союза Промышленников и Предпринимателей (РСПП). Философские концепции Эриха Фромма положены в основу Положения НАДО и ДТД «Философия производства, продаж и потребления здоровых продуктов в НАДО и в ДТД». Усилия стратегических партнеров направляются на донесение к потребителю достоверной информации о правилах здорового питания вообще и о свойствах конкретных продуктов, которые могут включаться в здоровый рацион. Происходит диверсификация активностей ДТД в сторону продуктов для здоровья вообще, включая системы самоконтроля артериального давления, сахара и холестерина в крови, БАДы, спортивный и туристический инвентарь, приспособления для облегчения жизни инвалидов и в иных направлениях. Нанесение знака соответствия (логотипа, товарного знака) со словами «Российская Диабетическая Ассоциация рекомендует» налагает особую ответственность как на производителей, так и на продавцов таких товаров. РДА намерена ввести ужесточенные нормы текущего контроля качества такой продукции на базе своего медицинского центра, не полагаясь только на государственные сертификаты и представляемые результаты дополнительных потребительских испытаний и экспертиз. Многие торговые сети и универмаги уже почувствовали экономическую, коммерческую перспективу введения особых прилавков и отделов здорового питания под логотипом РДА, что позволяет им как отстроиться от ближайших конкурентов, так и приобрести пожизненных клиентов; приобрести особый статус взаимоотношений с региональной властью, медицинской и научной общественностью, представителями общественных организаций больных, инвалидов, детей. Проведение дегустаций, промоакций, маркетинговых акций в недели проведения Российских Дней Борьбы с Диабетом (РДБД) каждый июнь и Международных Дней Диабета (МДД) каждый ноябрь привлекает широкий круг потребителей, включая молодежь, увлекающуюся фитнесом, спортом; пенсионеров, желающих продлить активное долголетие; домохозяйек среднего возраста, определяющих рацион питания большинства российских семей. НАДО – команда лидеров, команда для лидеров.

Вместе – мы сильнее!

Исполнительный директор РДА и НАДО *Екатерина Фатерова*, финансовый менеджер.

Вместо предисловия к изданию 2007 года.

В 2006 году РДА и НПК «Диабетический Торговый Дом» (ДТД) предприняли ряд активностей на национальном уровне по сбору подписей в пользу принятия резолюции ООН по сахарному диабету. Российский День Борьбы с Диабетом (РДБД), отмечаемый с 1996 года ежегодно 25 июня в дополнение к ежегодному Международному Дню Диабета (МДД), вовлекает в свои ряды здоровую популяцию. Пропаганда здорового образа жизни среди здоровых, питания и движения стала одной из приоритетных задач РДА. Мы горды за сопричастность в принятии Резолюции ООН по сахарному диабету.

Резолюция ООН по диабету принята 20 декабря 2006г.

Генеральная Ассамблея

Шестидесят первая сессия

Дополнение к итогам встречи на высшем уровне в ознаменование Миллениума

Армения, Босния и Герцеговина, Хорватия, Монако и Южная Африка - от имени государств - членов ООН, входящих в Группу 77, и Китая;

Всемирный День Диабета

Генеральная Ассамблея,

- Принимая во внимание итоги всемирной встречи на высшем уровне в 2005 году, Декларацию ООН в связи с Миллениумом, выводы конференций и саммитов ООН по экономическим и социальным вопросам, обсуждаемые во время этих встреч задачи развития здравоохранения, и учитывая резолюцию 60/30 от 30 ноября 2005 года;
 - Признавая укрепление систем здравоохранения решающим фактором достижения согласованных мировым сообществом целей развития;
 - Признавая диабет хроническим, подрывающим здоровье и дорогостоящим заболеванием, сопряженным с тяжелыми осложнениями, несущим серьезную угрозу семьям, государствам – членам ООН и всему миру, и представляющим существенное препятствие на пути достижения согласованных мировым сообществом целей развития,
 - Принимая во внимание резолюции Ассамблеи ВОЗ от 19 мая 1989 года по профилактике и контролю сахарного диабета и от 22 мая 2004 года по глобальной стратегии в области диеты, физической активности и здорового образа жизни;
 - Приветствуя тот факт, что Международная диабетическая федерация отмечала и отмечает 14 ноября Международный День Диабета в мировых масштабах с 1991 года, при поддержке Всемирной организации здравоохранения;
 - Признавая назревшую необходимость многосторонних мер, направленных на охрану и улучшение здоровья человечества и на обеспечение доступа к лечению и просвещению в области здравоохранения,
1. Решает определить 14 ноября, в настоящее время – Международный День Диабета, как официальный знаменательный день в календаре ООН, который с 2007 года будет отмечаться ежегодно;
 2. Приглашает все государства, входящие в состав ООН и соответствующие организации системы ООН, и другие международные организации, а также гражданское общество, в том числе неправительственные организации и частных лиц, отмечать Международный День Диабета в принятых традициях для повышения осведомленности мирового сообщества о профилактике и о лечении диабета и его осложнений через средства массовой информации.
 3. Призывает государства, входящие в состав ООН, разработать национальные программы профилактики, лечения и ведения диабета в соответствии с уровнем развития их систем здравоохранения и с учетом согласованных мировым сообществом целей развития;
 4. Обращается к Генеральному секретарю с просьбой ознакомить с настоящей Резолюцией все государства, состоящие в ООН и организации системы ООН.

**Предисловие к изданию 2006 г.
Дорогие читатели!**

От имени Департамента потребительского рынка и услуг Правительства Москвы и непосредственно от себя приветствую читателей брошюры «Вопросы питания: тактика составления диетического ассортимента продовольственного магазина».

Департамент потребительского рынка и услуг города Москвы поддерживает усилия некоммерческих и коммерческих организаций, направленных на удовлетворение растущей потребности жителей Москвы в доступности широкого ассортимента продуктов здорового питания, в том числе диетических и диабетических товаров, на прилавках предприятий розничной торговли.

Объективной предпосылкой создания брошюры стал стремительный рост осведомленности и образованности жителей Москвы о необходимости и важности диетического питания.

В данной брошюре представлены международные рекомендации, основанные на научных разработках российских и зарубежных организаций к составлению ассортимента прилавка здоровой продукции, потребительские критерии качества полезных для питания товаров.

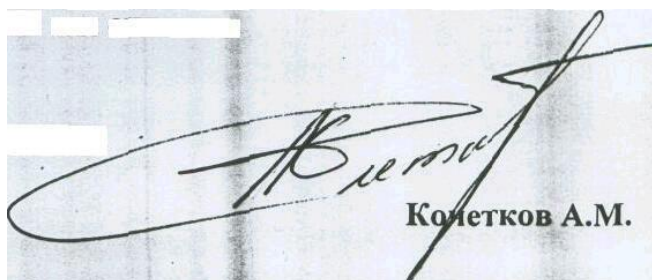
Брошюра составлена на основании материалов, являющихся отражением опыта работы отечественных и зарубежных торговых предприятий, средств массовой информации, ассоциаций потребителей – диабетических ассоциаций и других некоммерческих, а также коммерческих организаций.

Выпуск брошюры «Вопросы питания: тактика составления диетического ассортимента продовольственного магазина» приурочен ко 2-ой Московской специализированной выставке «Здоровое питание - 2006», в рамках которой широко представляется спектр экологически безопасных продуктов, лечебно-профилактического и функционального питания, диабетических и диетических продуктов предприятиями Москвы, регионов России, стран ближнего и дальнего зарубежья.

Желаю всем читателям крепкого здоровья, плодотворной работы и дальнейших успехов на пути более полного удовлетворения покупательского спроса москвичей и гостей столицы.

Вместе мы сильнее

**Заместитель руководителя Департамента
потребительского рынка и услуг
города Москвы**



Кочетков А.М.

МОО «Российская Диабетическая Ассоциация» (РДА) приняты следующие стандарты питания для людей с диабетом и для здоровых людей, ведущих здоровый образ жизни, ведущих профилактику «болезней цивилизации».

Физиологическое питание показано всем здоровым людям, но для людей с диабетом, ожирением, атеросклерозом и артериальной гипертензией такое питание жизненно необходимо. Диетические рекомендации для людей с диабетом (адаптировано: **Российской Диабетической Ассоциацией, ©: 2005 по рекомендациям Американской Диабетической Ассоциации, 2003**)

Рекомендации	Комментарии
❖ Энергия: Достижение и поддержание оптимального веса тела, (ИМТ<25) ¹	Даже незначительное снижение массы тела улучшает значения сахара в крови и уменьшает риски сердечно-сосудистых заболеваний
❖ Углеводы и диетические волокна составляют 45-60% энергии дневного рациона	Предпочитать пищу, богатую волокнами (клетчаткой, пектинами) с малым содержанием легкоусваиваемых углеводов, например: разновидности капусты, репы, редьки; лист петрушки, укропа, сельдерея; а также с учетом – свекла красная, морковь; свежие фрукты, цельнозерновой хлеб и рассыпчатые каши, в т.ч. приготовленный на пару рис; макароны (предпочтительно с отрубями, с ржаной и с соевой мукой)
❖ Сахар и другие чистые углеводы – <u>не более 10%</u> энергии суточного рациона в числе общего количества углеводов	Напитки с высоким содержанием сахара приемлемы для лечения низкого сахара в крови
❖ Не содержащие энергии сахарозаменители могут употребляться по вкусу, но с учетом максимальных норм потребления в сутки	Ксилит, сорбит, фруктоза – содержат энергию и должны учитываться по калорийности. Стевиозид, сукралоза, неотам, алитам, дульцим, аспартам, ацесульфам, цикламат, сахарин – практически не учитываются. Мнаннит, мальтитол, лактитол, изомальт, эритритол – природные низкокалорийные сахарозаменители

К наиболее общим рекомендациям по физиологическому питанию и питанию, направленному на поддержание и на достижение нормальной массы и структуры тела с учетом особенностей рациона большинства россиян являются следующие:

- 1. Получение полноценного набора витаминов, микроэлементов, жиров, белков, углеводов.**
- 2. Ограничение потребления животных жиров. Регулирование суточной калорийности пищи.**
- 3. Увеличение потребления овощей, пектинов, клетчатки, рыбы.**
- 4. Равномерное распределение приемов пищи, в особенности углеводов в течение дня.**
- 5. Предпочтение продуктов с низким Гликемическим Индексом, т.е. низкой скоростью всасывания углеводов в кровь.**

Рекомендации	Комментарии
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Жиры составляют 25-35% энергии дневного рациона ❖ Насыщенные⁽³⁾ жирные кислоты плюс ТРАНС-ненасыщенные⁽²⁾ жирные кислоты – не более 10% от суточной потребности в энергии в общем числе жиров ❖ Ненасыщенные жирные кислоты – более 10% от суточной потребности в энергии в общем числе жиров ❖ Предпочитать Л-3 полиненасыщенные жирные кислоты 	<p>Во многих европейских рекомендациях на долю жиров отводят 10-15% энергии суточного рациона</p> <p>Если LDL-холестерин⁽⁴⁾ в крови повышен, но употребляемость менее 7% в составе суточной калорийности</p> <p>Например, жиры рабы (1-2 порции в неделю), раковое масло, соевое масло, льняное масло, орехи и масла из орехов (грецкого, фундука, кедр, кешью); зеленолистные овощи (салат, шпинат, щавель и др.)</p>
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Мононенасыщенные жирные кислоты – 10-20% от суточной потребности в энергии в общем составе жиров ❖ Холестерин – менее 300мг/сутки 	<p>Предпочитать овощные источники</p> <p>Если LDL-холестерин повышен, то употреблять менее 200мг/сутки</p>
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Белки – 10-20% от общей энергетической потребности в сутки 	<p>0,8 г/кг должного веса тела в случае скрытой или клинической нефропатии</p>
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Алкоголь – менее 30г/сутки для мужчин, менее 15г/сутки для женщин 	<p>Отдавать предпочтение красным сухим винам. Предпочтительно обходится совсем без алкоголя</p>

1. ИМТ – Индекс Массы Тела рассчитывается путем деления веса тела в килограммах на рост в метрах, возведенный в квадрат. Например, ИМТ для человека весом 69 кг и ростом 175м равен $69/1,75^2 = 22,55\text{кг/м}^2$. В норме ИМТ составляет от 20 до 25 кг/м^2 .
2. Транс-жирные кислоты имеют структуру « \diagup » и очень плохо выходят из жировой ткани человека, обычные (цис) жирные кислоты имеют такую структуру « \diagdown ».
3. Ненасыщенные и полиненасыщенные жирные кислоты имеют двойные химические связи между атомами углерода -C=C- и -C=C-C=C-. Поэтому по своим биохимическим свойствам в организме человека они обладают защитными и целебными свойствами.
4. LDL-холестерин – это холестерин низкой плотности, легко откладывающийся в артериальной сосудистой стенке, что вызывает атеросклероз. Холестерин высокой плотности наоборот обладает защитными свойствами.

**Значения гликемических индексов продуктов, определенные многими исследователями. Гликемический индекс белого хлеба принят за 100%.
(по JenkinsDJA et al., 1988)**

Продукт	Значение ГИ
Хлеб ржаной:	
• из муки мелкого помола	95
• с отрубями	89
• цельнозерновой	68
Хлеб пшеничный	
• белый	100
• сдобный	100±2
Блюда из макарон	
• макароны	64
• спагетти	38-61
Зерновые культуры	
• ячмень	31
• гречиха	74
• <i>bulgar?</i>	65
• просо	103
Сухие завтраки	
• отруби	74±1
• хлопья	115±4
• овсяные зерна	87±6
• <i>weetabix</i>	109
Корнеплоды	
• пюре картофельное	100
• вареный картофель	80±7
• сладкий картофель	70
• батат	74
Бобовые растения	
• консервированные бобы	60
• арахис сырой	46
• желтый горошек	49
• зеленый горошек	65
• фасоль	57±10
• нешелушенная фасоль	45±11
• красная чечевица	37±6
• жареные бобы сои	20
Фрукты	
• яблоко	
• банан	53
• апельсин - очищенный	84±7
• - свежавыжатый апельсиновый сок без сахара	59±8
	67
Молочная продукция	
• снятое молоко	46
• парное молоко	49
• йогурт (без сахара)	52

Стандарты качества для продуктов питания организации МОО «Российская Диабетическая Ассоциация».

Далее описаны **принципы добровольного подтверждения соответствия стандарту организации**, подтверждаемого зарегистрированным знаком соответствия **Российской Диабетической ассоциации (РДА)** в целях повышения уровня безопасности жизни или здоровья граждан, имущества физических или юридических лиц, для обеспечения научно-технического прогресса; повышения конкурентоспособности продукции, работ, услуг, технической и информационной совместимости, взаимозаменяемости продукции. **В стандартах качества РДА** преимущественное внимание уделяется международным стандартам безопасности и качества, если это не противоречит интересам Российской Федерации и её правительственных организаций. Организационные стандарты РДА соответствуют и могут изменяться согласно действующей редакции Федерального Закона "О техническом регулировании" (№ 184-ФЗ, подписан Президентом РФ В.В. Путиным 27 декабря 2002 года) и другим действующим законам РФ. Организационные стандарты РДА не противоречат действующим гигиеническим требованиям безопасности и пищевой ценности пищевых и иных продуктов. Согласно, подписанным Главным государственным санитарным врачом РФ, первым заместителем Министра здравоохранения РФ Г.Г. Онищенко от 22 марта 2002 года Санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам «Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов СП 2.3.2.1078-01» выделяют следующие **группы продуктов питания, которые мы взяли за основу для нашей классификации с незначительными изменениями, исходя из специфики продуктов:**

1. Мясная продукция, белковые продукты, их производные.

Общей характеристикой группы является высокое содержание животного белка с полным спектром незаменимых и заменимых аминокислот, сопровождающего эти белки жира с высоким содержанием насыщенных (вредных) жирных кислот и холестерина. Высоко содержание жирорастворимых витаминов и Л-карнитина. Углеводов в мясной продукции практически не содержится. Калорийность продуктов в этой группе очень высока и по удельной калорийности уступает только маслам. При приготовлении производных продуктов - колбас, сосисок, котлет и т.п. свойства производного продукта изменяются за счет привносимых компонентов. В колбасы добавляется много поваренной соли, крахмала, наполнителей, вкусовых добавок и консервантов, что меняет свойства продукта не в лучшую сторону в отношении здоровья потребителя. Изредка на рынке появляются специальные диетические низкокалорийные колбасные изделия, цена их всегда значительно выше, чем у обычных колбас, но спросом они пользуются. Выгодно отличаются в диетологическом смысле растительные источники белка, как правило получаемые из сои. Соевый белок не содержит животного жира, значит и ненасыщенных жирных кислот, холестерина. Соевые продукты значительно отличаются друг от друга степенью жирности и калорийности. Соевые продукты содержат умеренное количество углеводов, не содержат полного набора незаменимых аминокислот. Соевые продукты могут содержать генетически модифицированные белки, что не приветствуется законодательством России, поэтому следует обращать внимание на сертификаты об отсутствии генетически модифицированных компонентов и на предупредительную маркировку на упаковках продукции.

Критериями для нанесения знака соответствия РДА в данной группе продуктов являются: снижение удельной калорийности на 30% и более по сравнению с обычным продуктом; снижение уровня холестерина в продукте до уровня, когда его суточное потребление в рекомендованном суточном количестве продуктов составляет менее 300 мг; снижение количества поваренной соли и натрия, в том числе глутамата натрия в продукте до

уровня, когда его суточное потребление в рекомендованном суточном количестве продукта составляет менее 1000 мг; наличие спектра незаменимых аминокислот; отсутствие генетически модифицированных компонентов, транс-жиров, анаболиков и антибиотиков в продукте. Желательно присутствие Л-карнитина и жирорастворимых витаминов, ненасыщенных и полиненасыщенных жирных кислот.

2. Рыбная продукция и морепродукты, и их производные.

Общей характеристикой группы является высокое содержание легкоусваиваемых белков, нуклеиновых кислот (в рыбной икре), высокое содержание ненасыщенных и полиненасыщенных жирных кислот (в рыбе их называют Омега-3 и Омега-6 кислотами), высокое содержание многих микроэлементов, в особенности Йода (морские водоросли, морская капуста); присутствие жирорастворимых витаминов, в особенности Д и Е; отсутствие холестерина.

Критериями для нанесения знака соответствия РДА в данной группе продуктов являются: снижение удельной калорийности на 10% и более по сравнению с обычным продуктом; отсутствие холестерина в продукте; снижение количества поваренной соли и натрия, в том числе глютамата натрия в продукте до уровня, когда его суточное потребление в рекомендованном суточном количестве продукта, в особенности в консервах, составляет менее 1000 мг при повышенном содержании микроэлементов. Присутствие жирорастворимых витаминов, в особенности Д и Е не менее 10% от рекомендованной суточной дозы потребления в суточном количестве продукта. Содержание ненасыщенных и полиненасыщенных жирных кислот не менее 20% от рекомендованной суточной нормы потребления в суточном количестве продукта.

3. Молочные и кисломолочные продукты, их производные.

Общей характеристикой группы является оптимальное для человеческого организма соотношение жиров, легкоусваиваемых белков и углеводов с невысоким гликемическим индексом.

Критериями для нанесения знака соответствия РДА являются в данной группе продукты со сниженной жирностью: сыр - не более 20%; молоко, творог, брынза - не более 5% для людей с повышенным весом и ожирением и не более 9% для людей с нормальной массой тела и жировой ткани. Учитывая, что некоторые белки коровьего молока являются пищевыми аллергенами, иногда приводящими к проявлениям аутоиммунных форм сахарного диабета у детей, то в таких ситуациях рекомендуется козье молоко, соевые напитки - заменители молока. В некоторых случаях рекомендуется лошадиный кумыс с низким содержанием спирта, ячье или верблюжье молоко, кокосовое молоко. Особое внимание уделяется кисломолочным продуктам, кефиру, йогуртам, содержащим бифидумбактерии, лактобактерии и иные микроорганизмы, нормализующие флору кишечника человека. При рекомендации таких продуктов учитывается, что подавляющее большинство людей с диабетом 2 типа десятилетиями принимают пероральные сахароснижающие средства имеющие сульфаниламидную химическую структуру. Общеизвестно, что сульфаниламиды одним из своих побочных эффектов имеют дисбактериоз кишечника, поэтому этой группе пациентов полезно диетическое применение кисломолочных продуктов, обогащенных бактериями нормальной кишечной микрофлоры.

4. Овощные, фруктовые и ягодные продукты, и их производные.

Общей характеристикой группы является высокое содержание пектинов, клетчатки, водорастворимых витаминов, низкая калорийность продуктов, в особенности овощей. Между тем между овощами, не содержащими углеводов в количествах подлежащих учету, и

фруктами, корнеплодами (картофель), ягодами имеется коренное отличие. Фрукты, ягоды и корнеплоды должны учитываться в диете с использованием системы Хлебных Единиц (ХЕ), где за 1 ХЕ принимается 12 граммов усваиваемых углеводов.

Критериями для нанесения знака соответствия РДА в данной группе продуктов являются:

при употреблении рекомендуемого суточного количества продукта должно закрываться не менее 20% от рекомендуемой суточной потребности в пектинах и/или клетчатке, или не менее 20% от суточной потребности не менее чем в двух водорастворимых витаминов. При употреблении фруктовых консервов с содержанием сахарозаменителей (ксилит, сорбит, фруктоза, мальтоза, изомальт и иных) или сухофруктов не должны превышать суточные нормы потребления сахарозаменителя или подсластителя, не должны превышать суточные нормы потребления углеводов при расчете по системе Хлебных Единиц с учетом возрастных норм и норм потребления, связанных с физической активностью. При потреблении овощных консервов необходимо снижение количества поваренной соли и натрия, в том числе глутамата натрия, в продукте до уровня, когда его суточное потребление в рекомендованном суточном количестве продукта составляет менее 1000 мг; отсутствие генетически модифицированных компонентов. При использовании в рационе производных корнеплодов с применением жира типа картофельных чипсов очень строго учитывается рекомендуемая суточная калорийность питания - доля продукта не должна превышать 10% от рекомендованной суточной калорийности, учитывается содержание соли и физиологическое действие пищевых добавок в продукте.

5. Мучные продукты и их производные.

Общей характеристикой группы является высокое содержание усваиваемых углеводов, пектинов, клетчатки, водорастворимых и жирорастворимых витаминов. Эти продукты должны учитываться в диете с использованием системы Хлебных Единиц (ХЕ), где за 1 ХЕ принимается 12 граммов усваиваемых углеводов.

Критериями для нанесения знака соответствия РДА в данной группе продуктов являются:

содержание усваиваемых углеводов не более 70 - 65% от массы продукта, гликемический индекс не выше 50% при принятии всасывания глюкозы кристаллической за 100%. Рекомендуются продукты, при употреблении рекомендуемого суточного количества которого должно закрываться не менее 20% от рекомендуемой суточной потребности в пектинах и/или клетчатке, или не менее 20% от суточной потребности не менее чем в двух водорастворимых витаминов. Предпочтение отдаётся грубым сортам хлеба, макаронных изделий с низкой скоростью всасывания за счет добавления отрубей, концентратов овощей (свеклы, моркови и других), растительных, например, соевых белков. Учитывая, что в детском возрасте встречаются аутоиммунные формы сахарного диабета ассоциированные и/или индуцированные некоторыми белками ржи, пшеницы, овса и иных глютенсодержащих злаков, в таких случаях рекомендуются безглютеновые продукты на основе кукурузной, рисовой, гречневой или иной безглютеновой муки. Для людей с повышенным артериальным давлением, с заболеваниями почек или с сердечно сосудистой недостаточностью рекомендуются бессолевые сорта мучных продуктов.

6. Крупяные продукты и их производные.

Отличительной особенностью данной группы, также известной в готовом виде как "каши", является сравнительно низкий гликемический индекс при высоком содержании углеводов, наличие в составе значимых количеств клетчатки. Конечные потребительские свойства каш в большой мере зависят от самого потребителя, добавляющего те или иные компоненты в процессе их приготовления. Добавляемые компоненты могут играть отрицательную физиологическую роль (соль, сахар, глутамат натрия, животные жиры), нейтральную роль

(подсластители и сахарозаменители, смешивание крупы с фасолью, чечевицей, соей) или положительную роль (умеренное добавление растительного масла, сухих водорослей вместо соли, тушеных овощей, тыквы, редьки, сушеных трав - петрушки, укропа, кинзы, базилика; применяется добавление сублимированных ягод). Привнесение молока, мёда или иных компонентов придаёт конечному продукту соответствующие свойства.

Критериями для нанесения знака соответствия РДА в данной группе продуктов являются: использование цельнозернового конечного продукта (хлебцы из цельного зерна пшеницы рекомендованы, а манная каша - нет, ядрица предпочтительней сечки), низкий гликемический индекс - 40% и менее при принятии всасывания глюкозы кристаллической за 100%. Рекомендуются малая тепловая обработка крупы для предотвращения её разваривания. Особого внимания заслуживает безопасно пророщенное зерно в соответствии с действующими санитарно-гигиеническими нормами. Предпочтительно замещение картофельных гарниров крупяными продуктами и их производными.

7. Кондитерские изделия, сладкие блюда, напитки. Сахарозаменители и подсластители.

Данная группа представлена на рынке наиболее широко. При производстве функциональных, диетических и диабетических кондитерских изделий, сладких блюд, напитков **производитель преследует цели снижения калорийности продукта за счет замещения жира, снижения углеводной ценности и гликемического индекса** продукта за счет замещения сахара естественными или искусственными сахарозаменителями и подсластителями; придание продукту **особых функциональных качеств** за счет добавления в продукт микроэлементов, макроэлементов, витаминов, биологически активных компонентов. Поэтому нецелесообразно позиционирование на рынке этих продуктов, как "диабетических" или "диетических". Эти товары предназначены для здоровых людей, которые таковыми и хотят оставаться, также они могут употребляться больными сахарным диабетом, ожирением, атеросклерозом в количествах, не превышающих рекомендованные, что должно быть вынесено на этикетку. Нецелесообразно нанесение на этикетку пугающих надписей типа "Употреблять по назначению врача", "Диабетический продукт" и им подобные, часто сопровождающиеся Красным Крестом, чашей со змеей или иной медицинской символикой. **Функциональные продукты не должны отпугивать здоровых потребителей.**

Критериями для нанесения знака соответствия РДА в данной группе продуктов являются: снижение гликемического индекса и количества усваиваемых углеводов не менее чем на 30% по сравнению с аналогичным сахаросодержащим продуктом. Особые функциональные качества продукта могут быть вынесены в рекомендательную этикеточную надпись при соблюдении первого требования и при наличии соответствующего заключения компетентной организации. В значительной степени свойства продуктов этой группы зависят от используемого сахарозаменителя или подсластителя, среди которых выделяют естественные и искусственного происхождения. Естественные сахарозаменители (ксилит, сорбит, фруктоза, мальтоза и др.) содержат в себе столько же калорий, как и обычный сахар, поэтому продукты на их основе не могут быть рекомендованы лицам с ожирением и с повышенным весом. Искусственные сахарозаменители (сахарин, цикламат, ацесульфам, аспартам и др.) не содержат в себе калорий и не повышают сахар в крови после их употребления, не требуют дополнительных количеств инсулина. Ксилит и сорбит также не повышают сахар в крови, фруктоза требует на себя инсулина в 3 раза меньше глюкозы или сахара. Все это следует учитывать при вынесении на этикетку надписи о содержании Хлебных Единиц на 100 грамм продукта, так как вынесение надписи только об общем содержании углеводов дезориентирует потребителя.

Особое место среди подсластителей занимают производные, полученные на основе парагвайского растения "Стевия". Гликозиды стевии во много раз слаще сахара, не повышают

сахар в крови, не содержат в себе энергетической ценности (калорий) и обладают благоприятными функциональными качествами. При удалении из продуктов данной группы сахара с замещением его сахарозаменителем, имеющим значимо меньший объем, встает технологическая проблема наполнителя. Использование качественных наполнителей часто поднимает себестоимость продукта.

РДА в 2006 г. опубликован специальный обзор «О пользе и о вреде сахара, сахарозаменителей и подсластителей», который мы не приводим в настоящем издании из-за недостатка места. В обзоре сопоставлены факты научных экспериментальных и клинических исследований по использованию различных подсластителей и их комбинаций, как в контексте использования людьми с диабетом, так и здоровыми людьми.

Таблица сопоставления характеристик сахарозаменителей.

Жирным шрифтом выделены наиболее часто употребляемые сахарозаменители.

Естественные	Искусственные
<p>Калорийны. Не повышают или умеренно повышают сахар в крови:</p> <p>Сладкие спирты, дисахариды и моносахариды: Ксилит, сорбит. Маннит, мальтитол, лактитол, эритрол, изомальт, глицерин, гидролизат крахмала гидрогенизированный. Фруктоза. Лактоза, трегалоза, тагатоза.</p>	
<p>Некалорийны. Не повышают сахар в крови:</p> <p>Гликозиды, сладкие вещества растительного происхождения: Стевиозид. Солодка голая, монеллин, тауматин, осладин, неогесперидин.</p>	<p>Некалорийны. Не повышают сахар в крови:</p> <p>Синтетические и полусинтетические сахарозаменители: Сахарин, ацесульфам, цикламат.</p> <p>Аспартам.</p> <p>Неотам, алитам, сукралоза, дульцин.</p>

8. Масла и биологически активные добавки (БАДы):

Здесь искусственно объединены две различных группы товаров.

Масла следует разделять по потребительским характеристикам на животные, жиры рыбы и растительные масла. Общими характеристиками жиров является самая высокая калорийность, содержание или отсутствие холестерина, содержание жирорастворимых витаминов (А, Д, Е, К); соотношение в составе насыщенных и ненасыщенных жирных кислот. Ненасыщенные жирные кислоты в свою очередь делятся на мононенасыщенные и полиненасыщенные жирные кислоты. Неблагоприятно для организма наличие в продукте жиров в химической **транс-форме**, которая очень сложно выводится из тканей человека. Натуральные масла содержат жиры в **цис-форме**.

Критериями для нанесения знака соответствия РДА в данной группе продуктов являются: для растительных масел - содержание физиологически благоприятных ненасыщенных жирных кислот - не ниже 30% от массового состава или удовлетворение потребности в витамине Е или Д не менее чем на 10% от рекомендуемой суточной нормы потребления при потреблении масла в рамках суточных норм калорийности. Растительные жиры и жиры рыбы не содержат в себе холестерина и богаты ненасыщенными и полиненасыщенными жирными кислотами, содержат указанные витамины, поэтому им отдается предпочтение в здоровом рационе питания, в том числе при покупке и потреблении маргаринов и растительных майонезов. При ограниченном потреблении животных жиров не должна превышать суточная норма потребления холестерина - до 300 мг/сутки. При рекомендации жиров рыбного происхождения целесообразно указание содержания витамина Д, омега-3 и омега-6 ненасыщенных жирных кислот.

Приводим содержание полиненасыщенных жирных кислот (ПНЖК), насыщенных жирных кислот (НЖК) и мононенасыщенных жирных кислот (МНЖК) в различных растительных маслах.

Наименование масла	Содержание жирных кислот. %		
	ПНЖК	НЖК	МНЖК
Подсолнечное	59,8	11,3	23,8
Кукурузное	56,6	13,3	24,0
Соевое	31,2	13,9	19,8
Оливковое	12,1	15,7	66,9
Красное пальмовое масло	14,3	39,7	46,0

По мнению специалистов Института гигиены, для жирных кислот, потребляемых с пищей, **оптимальным считается соотношение: ПНЖК – 10%, НЖК – 30%, МНЖК – 60%.**

Важно учитывать содержание В-каротина (провитамина А) и витамина Е в растительных и иных жирах:

Масло:	В-каротин (мг/кг)	Витамин Е (мг/кг)	
		Токоферолы	Токотриенолы
Пальмовое масло	525	325	675
Соевое	Нет	890	Нет
Кукурузное	Нет	780	Нет
Подсолнечное	Нет	550	Нет
Оливковое	Нет	50	Нет

Рекомендация БАДов производится в соответствии с их функциональным назначением и с выданной на товар разрешительной и рекомендательной государственной документацией, в том числе на основе заключений о результатах клинических исследований в компетентных организациях на основе действующих норм и правил.

Рекомендуемые уровни потребления пищевых и биологически активных жирорастворимых веществ (предоставлено д.х.н., проф. Бабенко П.П.)

Методические рекомендации МР 2.3.1.1915-04

№ п.п.	Пищевые и биологически активные компоненты	Традиционные пищевые продукты и продовольственное сырье животного и растительного происхождения	Альтернативные источники идентичных традиционным источникам пищевых и биологически активных веществ
1	Ненасыщенные жирные кислоты со средней длиной цепи	Жиры животного и растительного происхождения. Масло оливковое	Масло кокосовое и пальмоядровое
2	Мононенасыщенные жирные кислоты	Жиры животного и растительного происхождения	Масло тыквенное, рисовое, кунжутное Жир барсука, сурка
3	Полиненасыщенные жирные кислоты	Жиры растительного и животного происхождения	Масло тыквенное, МЗП, расторопши льняное, амарантовое
3.1	Омега - 3	Жиры растительного происхождения. Масло льняное, соевое, жиры рыб	Масло горчичное, кунжутное, фасованное жир печени акулы, трески
4	Омега - 6	Жиры растительного происхождения	Масло ослинника, смородины, бурачника, тыквенное, биотехнологического происхождения
5	Сквален	Масла растительные. Оливковое, рисовое	Масло ширицы кровяной, масло амарантовое. Жир печени акулы
6	Фосфолипиды	Масла растительные, яйца птиц	-
7	Бета-каротин	Морковь, петрушка, укроп, лук, абрикосы, тыква, облепиха, томаты, рябина, шиповник	Полученный путем химического синтеза, водоросль дюналиелла солевая, биомасса гриба, спирулина Масло облепиховое, шиповника, томата.
8	Ликопин	Тыква, томаты, красный перец сладкий, арбуз, папайя, фрукты и овощи красного и оранжевого цвета	Полученный путем химического синтеза биомасса гриба. Масло облепиховое, шиповника, томата.
9	Лютеин	Капуста, кабачки, шпинат, кресс-салат, петрушка, зеленый горошек, зеленый перец сладкий, шиповник	Полученный путем химического синтеза, бархатцы прямостоячие, М. спирулина, люцерна посевная
10	Астаксантин	Лососевые рыбы, крабы, креветки	Водоросли гематококкус
11	Витамин Е	Растительные масла, крупы, хлеб, орехи	Полученный путем химического синтеза, масло зародышей пшеницы, семян тыквы, расторопши пятнистой, ширицы кровяной, амаранта.
12	Витамин D и его активные формы	Печень трески, рыба, рыбий жир, печень, яйцо, сливочное масло	Полученный путем химического синтеза, гриб шиитакэ
13	Витамин К	Шпинат, капуста, кабачки, растительные масла	Полученный путем химического синтеза, крапива двудомная семена

Вода питьевая. По последним научным сведениям нельзя рассматривать воду (H₂O) в качестве пассивного растворителя компонентов в пище и биологически активных веществ (витаминов, микроэлементов, макроэлементов и других). В рамках имеющейся химической формулы H₂O существует вода различной молекулярной массы, содержащей в себе атомы дейтерия, трития или отяжелённого дополнительными нейтронами кислорода. Даже талая вода, получаемая из высокогорного снега содержит в себе компоненты тяжёлой воды. Внутри клеток организма человека присутствует преимущественно «лёгкая» вода без тяжёлых элементов, тормозящих жизнедеятельность в особенности на уровне митохондрий. При специальной физической обработке возможно значительное удаление тяжёлых элементов с получением «лёгкой» воды, обладающей, как показано клиническими испытаниями и экспериментами, целебными свойствами при «болезнях цивилизации»: ожирении, сахарном диабете 2 и 1 типа, атеросклерозе. Такая вода рекомендуется РДА к употреблению, и её возможно найти на диетических прилавках продовольственных магазинов и аптек.

От всей души желаем Вам приятного аппетита!

Возрастная суточная потребность в витаминах у детей.

Возраст	A (МЕ)	E (МЕ)	D (МЕ)	K (мкг)	C (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	B5 (мг)	B6(мг)
0-6 мес.	1250	3	300	5	30	0,3	0,4	2	0,3
7-12 мес.	1250	4	400	10	35	0,4	0,5	3	0,6
1-3 года	1335	6	400	15	40	0,7	0,8	3	1,0
4-6 лет	1665	7	400	20	45	0,9	1,1	4	1,1
7-10 лет	2335	7	400	30	45	1,0	1,2	5	1,4
11-14 лет	2667 (д) 3333 (м)	8 (д) 10 (м)	400	45	50	1,1 (д) 1,3 (м)	1,4 (д) 1,5 (м)	4-7	1,4 (д) 1,7 (м)

По данным Минздрава СССР, 1991 год.

В качестве стандарта РДА, 2005 и НП «Национальная Антидиабетическая Организация (НАДО), 2007 принят Ежедневный рацион питания, рекомендованный Отделом пищевых продуктов и питания Национальной Академии наук и Национального исследовательского совета США.

Группы	Новорожд.		Дети			Мужчины					11-14	15-17
	0-0.5	0,5-1	1-3	4-6	7-10	11-14	15-18	19-22	23-50	51+		
Возраст	0-0.5	0,5-1	1-3	4-6	7-10	11-14	15-18	19-22	23-50	51+	11-14	15-17
Вес, кг	6	9	13	20	28	45	66	70	70	70	46	59
Рост, см	60	71	90	112	132	157	176	177	178	178	157	175
Белок, г	2,2/кг	2,0/кг	23	30	34	45	56	56	56	56	46	54
Витамин А, мкг*	420	400	400	500	700	1000	1000	1000	1000	1000	800	800
Витамин D3, мкг	10	10	10	10	10	10	10	7,5	5	5	10	10
Витамин Е, мг	3	4	5	6	7	8	10	10	10	10	8	8
Витамин С, мг	35	35	45	45	45	50	60	60	60	60	50	60
Тиамин, мг	0,3	0,5	0,7	80,9	1,2	1,4	1,4	1,5	1,4	1,2	1,1	1,1
Рибофлавин, мг	0,4	0,6	0,8	1,0	1,4	1,6	1,7	1,7	1,6	1,4	1,3	1,3
Никотинамид, мг	6	8	9	11	16	18	18	19	18	16	15	15
Витамин РР (ниацин)												
Витамин В6, мг	0,3	0,6	0,9	1,3	1,6	1,8	2,0	2,2	2,2	2,2	1,8	2,0
Витамин В9 (фолацин)												
Фолиевая к-та, мкг	30	45	100	200	300	400	400	400	400	400	400	400
Витамин В12, мкг	0,5	1,5	2,0	2,5	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0
Са, мг	360	540	800	800	800	1200	1200	800	800	800	1200	1200
Р, мг	240	360	800	800	800	1200	1200	800	800	800	1200	1200
Mg, мг	50	70	150	200	250	350	400	350	350	350	300	300
Fe, мг	10	15	15	10	10	18	18	10	10	10	18	18
Zn, мг	3	5	10	10	10	15	15	15	15	15	15	15
I, мкг	40	50	70	90	120	150	150	150	150	150	150	150
Na, гр												
K, гр												
Cl, гр.												
S, гр												
F, мг												

* - Для пересчета на ретинольные единицы использовано соотношение: 1 ретинольная единица = 1 мкг ретинола или 6 мкг В-каротина.

** - Количества железа в обычном рационе недостаточны для беременных женщин и кормящих матерей; для них рекомендуется добавлять 30-60 мг железа.

РДА не поддерживает мнение Института Питания РАМН о возможности и о необходимости широкого внедрения и применения генетически модифицированных продуктов (ГМП) в Российской Федерации. Мнение РДА об опасности ГМП разделяют Евросоюз, Минздравсоцразвития РФ, Правительство Москвы.

Далее мы приводим мнение *Д.б.н., вице-президента Общественной Ассоциации Генетической Безопасности* И.В.Ермаковой «Об опасности ГМП для человека и для окружающей среды», доложенное в форме доклада при проведении конференции РДА по поводу Международного Дня Диабета 2006 г. в Москве.

ОБ ОПАСНОСТИ ГЕНЕТИЧЕСКИ МОДИФИЦИРОВАННЫХ ПРОДУКТОВ ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА И ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ

В последние годы генетически модифицированные организмы (ГМО) часто используют в качестве продуктов питания. Получение ГМО связано со «встраиванием» чужого гена в ДНК других растений или животных (производят транспортировку гена, т.е. трансгенизацию) с целью изменения свойств или параметров последних (Кузнецов и Куликов, 2005). Для встраивания гена используют вирусы, транспозоны или плазмиды (кольцевые ДНК), способные проникнуть в клетку организма и затем использовать клеточные ресурсы для создания множества собственных копий или внедриться в клеточный геном (как и «выпрыгнуть» из него) («World Scientists Statement. Supplementary Information of the Hazards of Genetic Engineering Biotechnology», 2000).

На огромные риски для здоровья человека, обусловленные потреблением «трансгенных» продуктов, указывалось в работах российских ученых (Монастырский, 2004; Кузнецов и Куликов, 2005) и в «Мировом научном заявлении» (World Scientists Statement...), а также в обзоре ученых Англии и Германии (Но и Tappeser, 1997) - это и понижение иммунитета, и аллергические реакции вплоть до смертельных случаев, и онкологические заболевания и др.

Появление ГМ-продуктов и ГМ-организмов без необходимой проверки может привести к непредсказуемым последствиям. Так, в 1989 году в США 37 человек умерли и более тысячи человек стали инвалидами в результате употребления пищевой добавки L-триптофана, продуцированного с помощью генетически модифицированных бактерий (*Bacillus amyloiquefaciens* V). Оказалось, что причиной гибели и заболевания людей был этилен-бис-триптофан, который образовывался в небольших количествах в результате трансформации этой бактерии-сверхпродуцента триптофана.

ГМ-продукты могут попадать к нам на стол как в "чистом" виде (картофель, кукуруза, помидоры, свекла и др.), так и в виде добавок: в кондитерские изделия (ГМ соевая мука), детское питание (ГМ соевое молоко, ГМ картофель), кетчуп (ГМ томаты и/или крахмал из ГМ картофеля) и др.

До сих пор неясно, как вновь созданные ГМО взаимодействуют с другими организмами, влияют на них и их потомство. В мировом заявлении ученых об опасности ГМО (World Scientists Statement..., 2000) указывается на четыре основных источника опасности, связанных с ГМ-организмами:

- 1) появление новых генов и «продуктов» их активности;
- 2) непредвиденные эффекты технологии;
- 3) взаимодействие между генами хозяина и чужеродными генами;
- 4) распространение «встроенных» генов как через пыльцу, так посредством горизонтальной трансформации.

Некоторые ученые предлагают рассматривать трансгенизацию как «ускоренную» селекцию. Однако с помощью селекции можно получать гибриды только родственных

организмов, т.е. скрещивать картофель разных сортов можно, а получать, например, гибриды картофеля с яблоком или помидора с рыбой нельзя. В природе, за редким исключением, не происходит скрещивания между разными видами и, тем более, классами растений или животных. Если все-таки такое скрещивание произошло, то потомство бесплодно, как, например, мул (или лошак) от скрещивания лошади с ослом. Бесплодными являются и большинство трансгенных организмов.

Одной из причин опасности ГМО является несовершенство «встраивания» гена в геном другого организма (Кузнецов с соавт., 2004; Wilson et al., 2004). В настоящее время наиболее распространенными являются два способа введения гена: агробактериальный и биобаллистический. При применении первого способа используют плазмиды (кольцевые ДНК) почвенных бактерий, с помощью которых и «встраивают» нужный ген в геном клетки. При биобаллистическом способе в специальной вакуумной камере производят «обстрел» растительных клеток микроскопическими вольфрамовыми или золотыми частицами с нанесенными на них генами и нуклеотидными последовательностями, управляющими этими генами (прямой ввод гена в геном клетки-хозяина). При обоих способах «встраивания» гена производят селекцию трансформированных клеток и регенерацию трансгенных растений. Наиболее распространенным является агробактериальный способ введения целевого гена. Оба способа «встраивания» гена являются несовершенными и не дают полной гарантии безопасности тех организмов, которые создаются с их помощью. При биобаллистическом способе достаточно высокая вероятность «встраивания» сразу многих копий ДНК-векторов, «обрывков» ДНК и других сбоев. При этом могут появляться растения с неизвестными свойствами. Второй способ - агробактериальный - является еще более опасным и непредсказуемым, чем первый. Сторонники ГМО утверждают, что ГМ-вставки полностью разрушаются в желудочно-кишечном тракте человека. Однако, по мнению российских генетиков «... поедание организмов друг другом может лежать в основе горизонтального переноса, поскольку показано, что ДНК переваривается не до конца и отдельные молекулы могут попадать из кишечника в клетку и в ядро, а затем интегрироваться в хромосому» (Гвоздев, 2004, стр.70). Что же касается колечек плазмид, то «кольцевая форма ДНК делает ее более устойчивой к разрушению» (Янковский и Боринская, 2004, стр.36). Так, плазмиды и ГМ-вставки были обнаружены в разных органах животных и человека, использующих в пищу ГМО: в крови и микрофлоре кишечника мышей (Schubbert и др., 1994); в крови, селезенке, печени, мозге, сердце и коже внутриутробных плодов и новорожденных мышат при добавлении в корм беременных самок мышей ДНК бактериофаг М-13 или плазмид, содержащих ген зеленого флуоресцентного белка (pEGFP-C1) (Schubbert et al., 1998); в слюне и микрофлоре кишечника человека (Mercer, 1999; Coghlan, 2002).

Достаточно серьезные изменения были выявлены не только в самих ГМО, но и в организмах тех, кто их поглощает.

Продукты, содержащие ГМО, дают огромную прибыль их производителям. Поскольку разработка и проверка безопасности ГМ-организмов, ГМ-лекарств и ГМ-продуктов, в основном, проводится на средства их производителей, то часто исследования по их безопасности являются некорректными и необъективными. Возможно, именно поэтому предостережения некоторых ученых «не слышат» или «не хотят слышать».

В связи с этим достаточно поучительной является история увольнения доктора Арпада Пуштая из Rowett Института в г. Абердине (Великобритания). В интервью, которое он дал британской ТВ программе "World In Action", он сказал, что нужно меньше спешить и проводить больше испытаний ГМО, подчеркнув, что сам не стал бы есть «трансгенные» продукты. После этого интервью он был уволен из Института. После своего увольнения А.Пуштай нашел частных инвесторов и провел независимые исследования на крысах, которых в течение 10-ти дней кормили ГМ картофелем с геном лектина подснежника. Полученные результаты были шокирующими. У животных через 10 дней наблюдались угнетение иммунной системы и

нарушение деятельности ряда органов: печени, кишечного тракта, селезенки, мозга и др. (Pusztai, 1998). Его данные в дальнейшем были подтверждены международной группой 23 ученых из 13 стран мира, возглавляемой профессором Брюссельского Университета E. Van Driessche (Peer review..., 1999).

В Великобритании сообщения об опасности ГМО привели к серьезным действиям. Британские магазины стали отказываться от мяса, рыбы, фруктов и овощей, в производстве которых были использованы ГМ корма или вещества с измененными генами. В Англии с 03.04.2001г. вступает в силу закон, обязывающий продавать детям только здоровую пищу, а также запрещающий продавать им картофельные чипсы. Во многих столовых появились надписи «пища без ГМО».

Аналогичные данные были получены и в России Институтом питания РАМН при экспериментальном исследовании на крысах двух сортов картофеля Рассет Бурбанк Ньюлайф (Russet Burbank) фирмы Монсанто (США). Было выявлено, что после поедания крысами картофеля Russet Burbank (как традиционного, так и трансгенного), который был добавлен в вареном виде в рацион животных, у них наблюдались серьезные морфологические изменения в печени, почках, толстой кишке; понижение гемоглобина; усиление диуреза; изменение массы сердца и предстательной железы. В течение первого месяца у крыс была отмечена пониженная масса тела по сравнению с обычной группой. Наиболее сильные изменения в органах были обнаружены у животных, которым добавляли в рацион генетически модифицированный Russet Burbank, устойчивый к колорадскому жуку.

Возможно, что увеличение в последнее время в России числа онкологических заболеваний желудочно-кишечного тракта, особенно прямой кишки (Медицинское информационное агентство), связано с использованием в продуктах питания генетически-модифицированных компонентов, в том числе и ГМ-картофеля.

Негативный эффект ГМО на млекопитающих был выявлен при добавлении в корм животных не только ГМ-картофеля, но и ГМ-сои (Malatesta et al., 2002, 2003), и ГМ-гороха (Prescott et al., 2005). Так, итальянской ученой Malatesta M. с соавторами были обнаружены изменения в печени, поджелудочной железе и семенниках у потомства подопытных мышей при добавлении в корм ГМ-сои, устойчивой к гербициду раундапу (RR, линия 40.3.2). Австралийскими учеными (Prescott V. с соавт., 2005) были обнаружены изменения состояния иммунной системы у мышей после добавления в корм ГМ-гороха.

В наших исследованиях добавка к виварному корму ГМ-сои, устойчивой к раундапу (линия 40.3.2), привела к повышенной смертности новорожденных крысят (51,6%) и недоразвитости части выживших (Ермакова, 2006). У взрослых самцов были выявлены патологические изменения в печени и семенниках. Подкорма ГМ соей привела и к изменению поведения. У крыс из группы ГМ-сои наблюдались повышенный уровень тревожности и агрессии. У некоторых самок был нарушен материнский инстинкт.

В настоящее время наблюдается недооценка той огромной опасности, которую представляют генетически модифицированные (или трансгенные) организмы для человека и окружающей среды. Несмотря на многочисленные исследования об опасности ГМО, растет количество площадей с трансгенными культурами: пшеницей, соей, кукурузой, хлопком, картофелем, свеклой, табаком, помидорами и др.

Биотехнологию, несомненно, развивать нужно. Но на данном этапе развития биотехнологических исследований масштабное распространение ГМО является преждевременным и может представлять реальную угрозу существованию живых организмов на Земле. Любая научная проблема должна пройти свой путь развития, связанный со скрупулезными исследованиями и многочисленными проверками. Применение новейших технологий без ясного понимания последствий их действия может привести к самым

трагическим последствиям. Масштабное распространение трансгенных организмов и постепенное внедрение чужеродного генетического материала в клетки растений, животных и человека может привести к возникновению необратимых патологических изменений в организмах живых существ и к их вымиранию. ГМО могут превратиться в чуму 21 века. В связи с этим возникает необходимость в проведении тщательных научных исследований влияния ГМО на живые организмы и их потомство, а также в разработке безопасных для живых организмов и окружающей среды биотехнологий. Развитие экологически чистой и безопасной продукции является в настоящее время приоритетным направлением, важным как для здоровья человека, так и для сохранения биоразнообразия и жизни на планете.

ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ по содержанию в них пищевых добавок.

Для получения более полной англоязычной информации о Codex Alimentarius предлагаем посетить официальный сайт организации www.codexalimentarius.net. Там содержится массив информации в разделе: "[Understanding the Codex Alimentarius](#)" – «Как понимать пищевой кодекс» и в разделе "[Codex Alimentarius Commission, 14th Procedural Manual](#)" – «Комиссия Пищевого Кодекса, 14-й процедурный учебник». Комиссия Пищевого Кодекса была создана в 1963 году на базе Продовольственно-Пищевой Организации и Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) для разработки стандартов, руководств, методических пособий и правил, таких как маркировочные коды, для организаций, входящих в FAO и в систему ВОЗ. Главной задачей программы является защита здоровья потребителей и защита продовольственного рынка от недобросовестных производителей, координация усилий по разработке пищевых стандартов и регулирующих норм государственными и негосударственными организациями. Предупреждение: Существует ТОЛЬКО ОДИН официальный сайт Codex Alimentarius Commission. Существует множество неофициальных сайтов и ссылок, которые могут содержать информацию, качество которой негарантировано Codex Alimentarius Commission. Обращаем внимание, что только на официальном сайте происходят официальные редакторские правки и обновления.

Все изменилось в 1995 году, когда была создана Всемирная Торговая Организация (ВТО) - the [World Trade Organization](#) (WTO). Каждая страна, вступающая в ВТО, должна следовать стандартам, соглашениям и регуливающим нормам организации, международным правилам производства и торговли. ВТО имеет право применять санкции против стран – членов ВТО, нарушающих правила ВТО. Таким образом правила, нормы и стандарты, прописанные ранее в Пищевом Кодексе приобрели силу закона для стран – членов ВТО и стали его частью. В связи с планирующимся вступлением России в ВТО необходимо привести в соответствие российские национальные стандарты, стандарты организаций и иные регулирующие документы, разработанные на основе Федерального Закона «О техническом регулировании» в соответствие со стандартами ВТО для полноценной конкуренции российских товаров на мировых рынках.

Классификация пищевых добавок в системе "Codex Alimentarius"

E100 - E182 - Красители. Усиливают или восстанавливают цвет продукта.

E200 - E299 - Консерванты. Повышают срок хранения продуктов, защищая их от микробов, грибков, бактериофагов, химические стерилизующие добавки при созревании вин, дезинфектанты.

E300 - E399 - Антиокислители. Защищают от окисления, например, от прогоркания жиров и

изменения цвета.

E400 - E499 - Стабилизаторы. Сохраняют заданную консистенцию. Загустители. Повышают вязкость.

E500 - E599 - Эмульгаторы. Создают однородную смесь не смешиваемых фаз, например, воды и масла.

E600 - E699 - Усилители вкуса и аромата.

E 700 - E 899 - запасные индексы,

E900 - E999 - Пеногасители. Предупреждают или снижают образование пены.

Глазирователи, **подсластители**, разрыхлители, регуляторы кислотности и другие не классифицированные добавки входят во все указанные группы, а так же **в новую группу E1000.**

Опасные добавки:

Вызывают злокачественные опухоли: E103 E105 E121 E123 E125 E126 E130 E131 E142 E152 E210 E211 E213-217 E240 E330 E447

Вызывают заболевания желудочно-кишечного тракта: E221-226 E320-322 E 333 E338-341 E400 E407 E450 E461-466 E469

Аллергены: E230 E231 E232 E233 E239 E311-313

Вызывают болезни печени и почек: E171-173 E320-322

E407 - является вытяжкой из спинного мозга коров и может переносить коровье бешенство.

Нарушает давление: E250, 251

Не разрешены в России, т.к. не завершен весь комплекс испытаний.

E103, E107, E125, E127, E128, E140, E153-155, E160d, E160f, E166, E173-175, E180, E182 E209, E213-219, E225-228, E230-233, E237, E238, E241, E263, E264, E282, E283

E302, E303, E305, E308-314, E317, E318, E323-325, E328, E329, E343-345, E349-352, E355-357, E359, E365-368, E370, E375, E381, E384, E387-390, E399

E403, E408, E409, E418, E419, E429-E436, E441-444, E446, E462, E463, E465, E467, E474, E476-480, E482-489, E491-496

E505, E512, E519, E521-523, E535, E537, E538, E541, E542, E550, E554-557, E559, E560, E574, E576, E577, E580

E622-625, E628, E629, E632-635, E640, E641

E906, E908, E909-911, E913, E916-919, E922, E923, E924b, E925, E926, E929, E943a, E943b, E944-946, E957, E959

E1000, E1001, E1105, E1503, E1521

Запрещены в России

E 121 - Краситель цитрусовый красный 2

E 122 - Красный амарант

E 123 - Консервант формальдегид

Опасные и подозрительные: E102, 104, 105, 110, 111, 120, 124, 126,130, 141, 150, 152, 171, 241, 477.

Список пищевых добавок, которые содержат в своем составе **невегетарианские компоненты.**

Aspic, calcium, stearate, cochineal, collagen, emulsifiers, enzymes, fatty acid, gelatin, glycerol, glycine, glyceryl, glycerol, isinglass, lard, lecithin, leucine, magnesium stearate, mono и

diglyceri, monostearates, mousse, oleic acid, olein, oxystearin, palmitin,, palmitic acid, pepsin, polysorbates, rennet, roe, spermaceti, stabilizers, stesrin, suet, triacetate, tween, vitamin D3.

Также невегетарианскими являются следующие "Е номера"

120, 140, 141, 153, 161-161g, 252,270, 280, 322, 325, 326,327, 352, 385, 404, 422, 430-436, 450, 470-478, 481-483, 491-495, 509, 516, 526, 540, 542, 545, 552, 570, 572,585, 623, 627, 631, 635, 640, 904, 920.

Спиртные напитки.

Нижесказанное не означает, что мы одобряем употребление спиртных напитков или советуем их употреблять. Просто мы понимаем, что пациент должен не только знать, что ему нельзя, но и понимать, почему существует тот или иной запрет.

Чаще всего пациентам с сахарным диабетом не рекомендуют или попросту запрещают употреблять алкогольные напитки, не объясняя при этом, с чем связан такой запрет. Поэтому сначала объясним каким образом употребление спиртных напитков может повредить пациенту с сахарным диабетом.

Вы знаете, что существует два источника повышения уровня сахара в крови: углеводы пищи и глюкоза из печени. Благодаря постоянному поступлению углеводов из печени уровень сахара в крови не снижается ниже 3,3 ммоль/л.

Теперь представьте, что произойдет, если в кровь перестанет поступать глюкоза из печени. После приема пищи уровень сахара в крови повысится, но под действием инсулина углеводы пищи будут усвоены клетками организма и уровень сахара в крови упадет ниже уровня 3,3 ммоль/л. Разовьется тяжелая гипогликемия, которую очень трудно будет исправить.

Спирт блокирует поступление углеводов в кровь из печени! Поэтому при употреблении спиртных напитков надо принимать меры для предотвращения гипогликемии.

Алкогольные напитки не считаются по ХЕ, поэтому дополнительный инсулин не нужен. Не стоит принимать сахароснижающие таблетки перед приемом алкоголя. Может развиться тяжелая гипогликемия.

Перед приемом алкогольных напитков обязательно поешьте (капуста, салаты), чтобы алкоголь всасывался медленнее. Помните, что пузырьки газа в шампанском способствуют более быстрому всасыванию алкоголя в кровь.

Закусывайте алкогольные напитки достаточным количеством медленно усваиваемых углеводов: каша, хлеб, яблоки, макароны.

Обязательно контролируйте уровень сахара в крови через несколько часов после приема спиртных напитков. Еще раз повторим: при употреблении спиртных напитков печень не выбрасывает в кровь глюкозу **даже при гипогликемии**.

Устранить гипогликемию, вызванную приемом спиртных напитков инъекцией глюкагона невозможно. Устранить гипогликемию в этом случае можно только приемом быстроусваиваемых углеводов - сладкий чай или сок, или при помощи введения раствора глюкозы внутривенно (если человек потерял сознание).

Если и пить, то умеренно сухое красное вино.

Все вышесказанное не означает, что мы одобряем или рекомендуем употребление алкогольных напитков!

Самое главное понимать: **Что можно пить, в каком количестве это относительно безопасно и чем нужно закусывать.**

делают его беспомощной песчинкой бытия и наносят тем самым огромную психическую травму» (А. Швейцер. Вина философии в упадке культуры, 1923.)

В идеях Будды, Эххарта, Маркса и Швейцера мы обнаруживаем удивительные параллели:

- 1) радикальное требование отказаться от ориентации на обладание;
- 2) антиавторитарность и одобрение полной независимости;
- 3) метафизический скепсис;
- 4) «религиозность» без Бога;
- 5) требование социальной активности в духе любви к ближнему и подлинно человеческой солидарности.

Правда, эти мыслители не всегда осознавали присутствие в своих учениях всех этих элементов. Эххарт, к примеру, не осознавал своего атеизма, а Маркс – своей религиозности. Проблемы интерпретации именно этих двух мыслителей так сложны, что сложно дать адекватное изложение «атеистической религии» социального активизма, которая сделала вышеперечисленных мыслителей основоположниками новой религиозности, соответствующей потребностям нового человека.

Некоторые авторы, которых нельзя назвать радикальными гуманистами (например, авторы докладов Римского клуба), стали замечать, что единственной альтернативой экономической катастрофе является радикальная психическая перестройка человека. Впервые за всю историю существования человека на Земле прозвучал призыв: не развивать до бесконечности технику и технологии, а тормозить это развитие или направить в иное русло. Впервые было озвучено обращение ко всем грядущим поколениям: не копить свои богатства, а делиться ими с бедными согражданами, и не в духе благотворительности, а из понимания общей необходимости.

Очень близки по своим взглядам к Шумахеру американские авторы Пауль и Анна Эрлих. В своей книге «Население, ресурсы, окружающая среда – проблемы экологии человека» они приходят к следующим выводам относительно «современной ситуации в мире»:

- Принимая во внимание нынешний уровень развития техники, а также современную модель поведения, можно признать, что наша планета уже сейчас страдает перенаселенностью.
- Огромное число жителей и высокие темпы роста населения представляют собой серьезное препятствие для разрешения проблем, стоящих перед человечеством.
- Мы уже почти достигли пределов своих возможностей в производстве продовольствия традиционными методами. Сложности в распределении продуктов питания (при их постоянном лимите) уже привели к тому, что почти половина населения планеты плохо питается или попросту живет на грани голодания. От 10 до 20 миллионов жителей погибает ежегодно от недоедания.
- Попытки дальнейшего увеличения производства неизбежно приведут к быстрому истощению окружающей среды, а в конечном счете – к снижению продуктивной способности Земли. Пока еще неясно, какова степень истощения почвы и других ресурсов и не достиг ли этот процесс стадии необратимости. Во всяком случае, возможности планеты сохранять жизнь землян очень сильно пострадали. А такие «достижения» технического прогресса, как автомобили, пестициды, неорганические азотные удобрения, ежедневно продолжают отравлять окружающую среду.
- Есть все основания предполагать, что по мере роста населения возрастает вероятность смертоносных эпидемий, так же как и возможность термоядерной войны. Обе эти возможности могут «обеспечить» самое «радикальное» разрешение проблемы перенаселения, то есть привести к полному уничтожению цивилизации и самого вида *homo sapiens*.
- Пока не придуманы технологии для преодоления кризиса, вызванного целым комплексом проблем (среди которых перенаселенность, нехватка продовольствия и истощение среды обитания), пока нет «лекарства» для борьбы с загрязнением окружающей среды, для

обеспечения средств связи, для результативного контроля рождаемости. Быстрое и верное решение этих проблем невозможно без немедленной перестройки мышления людей, особенно в таких областях как воспроизводство населения, ограничение экономического и технологического роста, защита окружающей среды, а также отношение к проблеме войны и мира.

Предпосылки человеческих перемен и очертания нового человека

Если считать верным допущение, что от экономической и психологической катастрофы человечество может быть спасено только ценой фундаментальных перемен в структуре человеческой личности (а именно в ходе вытеснения обладательных ориентаций и замены их экзистенциальными), то возникает вопрос: а возможны ли вообще глубокие личностные перемены, и если да, то каким образом их осуществить?

Характер человека может реально измениться при наличии следующих предпосылок:

1. Мы страдаем и сознаем это.
2. Мы понимаем причину нашего дискомфорта.
3. Мы видим возможность преодолеть этот дискомфорт.
4. Мы понимаем, что нам для этого необходимо усвоить некоторые нормы поведения, а нынешнюю практику жизни существенно изменить.

Готовность отказаться от всех форм обладания ради подлинного бытия.

Уверенность в себе, основанная на вере в собственные силы, потребность ощущать тепло и сочувствие своего окружения, а также потребность дарить другим людям свою любовь и солидарность (вместо потребности «иметь», владеть, покорять мир, превращаясь в раба своей собственности).

Осознание того факта, что никто, кроме нас самих, не может придать смысл нашей жизни, и одновременно понимание того, что только полная независимость может стать предпосылкой самой широкой активности, направленной на то, чтобы отдавать, дарить, делиться.

Способность при любых обстоятельствах быть внимательным к людям и сосредоточенным.

Умение радоваться возможности служить людям, а не возможности накапливать богатство и эксплуатировать других людей.

Любить жизнь во всех ее проявлениях, сознавать, что ничто из вещей и явлений не свято, лишь жизнь и то, что способствует ей.

Стремление ликвидировать в себе, или хотя бы свести на нет такие чувства, как жадность, ненависть, обман.

Способность жить без идолопоклонства, ибо достигнут такой уровень развития, когда нет нужды в иллюзиях и самообмане.

Стремление развивать свою способность любить, а также способность к критическому, свободному от сентиментальности мышлению.

Способность преодолеть собственный нарциссизм и философски принять трагический факт конечности человеческого бытия.

Отдавать себе отчет в том, что высшей целью человеческой жизни является полное развертывание своей личности, а также стимулирование развития личностных качеств своих сограждан.

Осознание того, что рост является здоровым лишь тогда, когда он осуществляется в рамках системы, - умение видеть разницу между понятием «система» как атрибутом жизни и понятием «порядок», который характеризует любую безжизненную структурную организацию.

Развитое воображение и способность фантазировать, но не с целью бегства от невыносимых условий жизни, а как предвосхищение реальных возможностей будущего.

Верность принципу: не обманывать других, но и не позволять себя дурачить (можно быть невинным, но нельзя быть наивным).

Углубленное познание самого себя, и не только сферы своего сознания, но и сферы своего бессознательного, о котором каждый человек лишь смутно догадывается.

Умение быть счастливым. Радоваться самой жизни, независимо от того, как долго нам двигаться к той цели, которую нам уготовила судьба, радоваться самой жизни; ведь если научиться жить активно, интересно, то это доставляет такую радость, что нет нужды беспокоиться о том, как далеко мы продвинулись и чего еще могли бы достичь, но не успели.

Надо решить вопрос, как сохранить промышленное производство, не допустив его полной централизации в духе бывшего фашизма, или – что более вероятно – в духе технократического «фашизма с улыбающимся лицом».

Следует научиться сочетать планирование в экономике с высокой степенью децентрализации и отказаться от «свободной рыночной экономики», тем более что это понятие в значительной мере стало фикцией.

Чтобы избежать экономической катастрофы, необходимо отказаться от такой цели, как бесконечный рост экономики; альтернативой должно быть избирательное развитие отдельных областей.

Необходимо создать такие условия труда, которые в корне изменят отношение к труду; когда главным мотивом будет не материальная выгода, а удовлетворенность работой и душевный подъем.

Необходимо продолжать научные исследования, но при этом исключить возможность использования результатов научного прогресса во вред человечеству.

Необходимо создать такие условия, в которых человек будет ощущать радость и счастье и будет избавлен от погони за «наслаждениями».

Обеспечение гарантий индивидуальной безопасности граждан, а также их независимости от бюрократической машины.

Создание условий для «личной инициативы» граждан во всех сферах жизни, а не только в сфере экономики (где, впрочем, ее проявление и без того сомнительно).

В свое время на пути развития техники возникли (как тогда казалось) неодолимые препятствия, так же точно сегодня кажутся неразрешимыми вышеназванные проблемы. Но трудности на пути технического прогресса оказались разрешимы благодаря научным открытиям и разработке новых методов познания («наблюдать и изучать природу», - заявил Бэкон в «Новом органоне», 1620). И этот принцип сохранил свое значение по сей день. Однако сегодня мы еще больше, чем 300 лет назад, нуждаемся в совершенно «новой науке», основы которой в XVIII веке были заложены Вико. Нам нужна гуманистическая наука о человеке как основание для прикладной науки (и искусства) по переустройству общества.

Технические утопии (например, воздухоплавание) стали возможны благодаря новому естествознанию. *Человеческая утопия* мессианского времени - мечта о новой общности людей, которые живут свободно от экономических нужд, войн и классовой борьбы в мире и солидарности друг с другом, - такая мечта может стать реальностью только в том случае, если мы направим на ее осуществление всю свою волю, энергию и интеллект в той же мере, как мы это сделали для реализации технических утопий. Нельзя построить подводные лодки только на основе работ Жюль Верна: так же нельзя построить гуманистическое общество, читая только книги пророков.

Трудно сказать, удастся ли нам такая переориентация от примата естествознания в сторону новой социальной науки. Если да, то, быть может, человечество получит еще один шанс выжить. Однако этот шанс будет реализован лишь в том случае, если многие

выдающиеся умы планеты Земля, образованные и ответственные женщины и мужчины, откликнутся на призыв, обращенный к их душам, и осознают тот факт, что *на сей раз целью человечества является не овладение природой и подчинение себе иррациональных общественных сил и организаций, которые ставят под угрозу выживание западной цивилизации (а быть может, и всего человечества).*

Наше будущее зависит от того, сумеют ли эти блестящие личности осознать сегодняшний кризис, а осознав его, захотят ли и смогут ли они вместе с учеными встать на службу Новой гуманистической науке о человеке. Ясно одно, что без их согласованных усилий нам не удастся решить Проблемы, которые рассматриваются ниже.

Известно, что социальные программы, в которых цели и задачи формулировались в общем виде, как, например, «обобществление средств производства «диктатура пролетариата» и многие другие, оказались всего лишь коммунистическими лозунгами, которые просто должны были скрыть тот факт, социализм реально нигде не победил. А в ранний период своей деятельности коммунисты - от Маркса до Ленина - и не имели никаких конкретных планов построения социалистического или коммунистического общества; это было их серьезным недостатком и самым уязвимым местом социалистической теории. Так же туманно и расплывчато звучат в наше время концепции «свободной рыночной экономики», «свободы наций» или «государства всеобщего благоденствия».

В действительности построение новой социальной системы (опирающейся на экзистенциальный принципы жизни) потребует огромного количества набросков, моделей, проб и экспериментов, которые должны *перебросить мост через пропасть между возможностью и необходимостью*. Короче говоря, это значит, что наряду с перспективными планами построения нового общества должны быть разработаны конкретные тактические рекомендации для осуществления первых шагов на этом пути. При этом огромную роль играет желание и гуманистический дух тех, кто их разрабатывает; весь смысл дела сводится к тому, что люди, получив конкретные инструкции к постепенной реализации своих далеких идеалов, обретают мужество и на место страха приходит вдохновение и жажда действовать.

Если политика и экономика должны быть подчинены задаче развития человека, *то модель нов го общества должна включать в себя требования к созданию неотчужденного индивида, ориентированного на бытие, а не на обладание*, о означает, что люди смогут не бояться унижения и нищеты, которая все еще продолжает оставаться проблемой для большей части человечества, означает, что люди не будут обречены на подчинение суверенным законам капиталистической экономики, которые стимулируют постоянный рост производства путем патологического, искусственно раздуваемого потребления, тогда неизбежно должна возникнуть совершенно новая социальная система: *будет положен конец нынешней ситуации, когда здоровая экономика достигается исключительно ценой больных людей*. Нашей же задачей должно стать создание здоровой экономики для здоровых людей.

Первым важным шагом в этом направлении должно быть сокращение производства до уровня «здорового и разумного потребления».

Традиционная формула: «Производство для потребления, а не для прибыли» недостаточна, ибо в ней не обозначено, о каком потреблении идет речь — *здоровом* или патологическом. И здесь возникает один очень трудный вопрос: а кто должен определять, какие потребности следует считать нормой, а какие — отклонением от нормы? Пока очевидно только одно: никому и никогда не удастся заставить граждан потреблять то, что им *навязывает государство* (даже если эти продукты на самом деле прекрасны и их приобретение разумно и логично), Установление бюрократического контроля, ограничивающего потребление, вызвало бы в людях еще более яростную страсть приобретать. Добиться разумных масштабов потребления можно лишь на добровольной основе, только в том случае, если люди сами (и притом как можно больше людей) *захотят* изменить свой

образ жизни и сократить свои покупательские аппетиты. А это станет возможным только тогда, когда людям будет предложена более привлекательная, чем сейчас, модель потребления. Но ведь это не может произойти в одночасье, этого нельзя достигнуть посредством введения закона, директивы или декрета. Здесь необходимо вести постепенную просветительскую работу, в которой важную роль должно сыграть правительство.

Это прямая задача государства: противопоставить патологической погоне за вещами разумные нормы потребления. И разработка таких норм в принципе возможна. Прекрасный пример такого рода демонстрирует американская ассоциация ФДА (Food and Drug Administration), управление по контролю за качеством пищевых продуктов и медикаментов. Привлекая ученых из различных областей знания, на основе экспериментальных исследований и экспертных оценок ФДА устанавливает и сообщает населению, какие продукты питания и лекарства опасны для здоровья в больших количествах. Таким же способом можно исследовать ценность других товаров и услуг, если привлечь к этому делу совет экспертов из разных специальностей: психологов, антропологов, социологов, философов, теологов и представителей соответствующих групп населения и организаций по выяснению спроса и предложений. Однако для окончательного заключения о том, что можно считать полезным, а что вредно для жизни человека, нужны несравнимо более серьезные и сложные исследования, нежели этого требуют проблемы ФДА. В рамках Новой науки о человеке должны быть проведены фундаментальные исследования природы человеческих потребностей, изучение которых делает лишь первые шаги. Нам надо будет научиться различать, какие потребности нашего организма биологически обусловлены, а какие возникли в результате социо-культурного процесса; какие потребности отражают индивидуальный уровень развития человека, а какие навязаны ему индустриальным обществом; какие потребности стимулируют «активное» поведение гражданина, а какие делают его «пассивным потребителем; какие потребности являются нормальными, а какие обусловлены патологической манией «вещизма». Решения гуманистического экспертного совета, который нам предстоит создать, не должны носить характер закона, а просто должны направлять общественную дискуссию вокруг этих проблем в нужное русло. Значение здорового питания уже прочно утвердилось в сознании общественности, поэтому базе статистических данных совету экспертов трудно будет внести в общественное сознание новые идеи о характере потребностей: какие из них следует считать нормой, а какие - патологией.

Массы людей очень быстро уяснят, что потребление в большинстве случаев способствует лишь человеческой пассивности; что привычка к сумасшедшему темпу, охота к перемене мест, вещей и шедшему темпу - это не что иное, как выражение беспокойна и попытка убежать от самого себя, что погоня за новыми вещами и новыми техническими средами - это лишь способ самозащиты от одиночества и неумение общаться.

Правительство может значительно облегчить воспитания покупательного поведения. В-первых, в его руках возможность субсидирования производства желательных товаров и услуг и превращения соответствующих предприятий в рентабельные. Кроме того, власть располагает огромным пропагандистским аппаратом, и если она направит его работу на поддержку здорового образа жизни (вместо того чтобы служить делу оболванивания людей рекламой все новых и новых промышленных товаров), то я считаю вполне реальным достижение положительного результата. Итак, мне кажется, что *последовательные и целенаправленные выступления всех организаций за разумные формы потребления должны привести к изменению характера потребления.*

Сторонники селективного (избирательного) производства предлагают стимулировать производство того, что полезно человеку, и ограничить производство того, что не служит всеобщему благу. Они регулярно слышат одно и то же возражение противников этих идей, которые утверждают, что в условиях рыночной экономики потребитель и так может получить все, что его душе угодно, и поэтому нет нужды в регулировании ассортимента. Но подобная аргументация правомерна только в том случае, если допустить, что все покупатели разумны и покупают исключительно то, что им полезно и нужно. Но ведь это явно не соответствует

действительности. (Достаточно вспомнить масштабы потребления сигарет и наркотиков.) Все дело в том, что противники программы избирательного производства упускают из вида тот факт, что именно предложение определяет спрос, ибо производители научились ловко формировать покупательские «страсти».

И хотя каждый из участников рынка продвигает свой товар, реклама в целом способствует росту потребительского спроса. Усовершенствуя рекламу, различные фирмы, по сути дела, помогают друг другу, так как все вместе разжигают ажиотаж покупателя, которому остается только выбрать между несколькими конкурирующими марками товара, но вовсе не приходит в голову усомниться, нужен ли ему в принципе этот товар.

Поэтому особенностью внутривнутрироссийского взаимодействия потребителя, государственной власти, производителя и торговли, средств массовой информации, научной и медицинской общественности является возможность создания единой организации, регулирующей их взаимоотношения. Пробразом такой организации выступает Национальная Антидиабетическая Организация (НАДО), формируемая на базе Межрегиональной Общественной Организации «Российская Диабетическая Ассоциация» (РДА), Некоммерческого Партнерства «Консорциум «Диабетический Торговый Дом» (ДТД), Хартии средств массовой информации для здоровья и Автономной некоммерческой благотворительной организации «Диабетическая газета» (ДГ).

Консенсус интересов находится на основе Концепции социальной ответственности (КСО) бизнеса, партнерских принципов построения взаимоотношений между взаимодействующими сторонами единого процесса производства-продажи-потребления, производства и потребления информации через средства массовой информации через общую цель достижения общественного и личного благополучия.

Вместе мы сильнее !

Расширенный ассортиментный перечень товаров (РАПТ), рекомендованных к употреблению Российской Диабетической Ассоциацией (РДА) здоровым людям, поддерживающим здоровый образ жизни, больным ожирением, атеросклерозом, артериальной гипертензией и сахарным диабетом. РДА несет солидарную ответственность с производителем за рекомендательную надпись на этикетке, сопровождающую товарный знак. Действителен на 2009 год и до 25 июня 2010 г.

Раздел: Пищевые продукты и пищевые добавки, БАДы.

Постоение РАПТ основано на общих характеристиках пищи и её компонентов, на рекомендованных нормах суточного потребления для здорового и больного человека, приведенных на первых страницах настоящего пособия:

Белки

Жиры (насыщенные и ненасыщенные: мононенасыщенные и полиненасыщенные)

Углеводы

Калорийность

Вода

Витамины (водорастворимые и жирорастворимые)

Макроэлементы

Микроэлементы

Неусваиваемые компоненты (клетчатка, пектины и др.)

Раздел 3. Пищевые продукты и пищевые добавки, БАДы.

Согласно Правилам Главного государственного санитарного врача РФ, первого заместителя министра здравоохранения РФ Г.Г. Онищенко от 22 марта 2002 года Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы "Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов СП 2.3.2.1078-01" выделяют следующие группы продуктов питания:

I. Мясная продукция, белковые продукты.

- 1) **ЗАО ПК «Зернопродукт**, РФ, 115127, г. Москва, Варшавское шоссе, д.33, офис 904, для писем 115127, г. Москва, Варшавское шоссе, д. 37, а/я 16, тел. (495) 657-99-27. E-mail: belstotek@mail.ru. Соевое мясо и "Соичи" под торговой маркой "Бобовый король". Мука соевая обезжиренная текстурированная и полуфабрикаты «Белстотек» товарного знака "Бобовый король": мука соевая обезжиренная текстурированная; фарш соевый со вкусом: свинины, говядины курицы, мясного фарша, рыбы; кусочки: «азу соевое», кусочки со вкусом грибов, свинины, говядины; курицы, мяса по-восточному, гуляша мясного, овощей, кусочки с пикантным вкусом. Вся продукция генетически не модифицирована.

II. Рыбная продукция и морепродукты.

В качестве кандидатов в РАПТ рассматриваются свежемороженые «морские коктейли» (устрицы, мидии, кальмары, осьминоги и т.п.), замороженные продукты из океанической рыбы низкой жирности с высоким содержанием белка, водоросли сухие и консервированные и иное отечественных и зарубежных производителей.

III. Молочные и кисломолочные продукты.

В качестве кандидатов в РАПТ рассматриваются продукты из козьего молока с большими сроками хранения, сыры с жирностью 20% и ниже, обезжиренное коровье молоко – 1% и ниже с сохранением содержания белка, кисломолочные продукты обогащенные бифидум и лактобактериями, для профилактики дисбактериоза, часто сопровождающего сахарный диабет 2 типа. Прспективны продукты с использованием лактозы, мальтозы и иных подсластителей и сахарозаменителей и с добавлением иных пребиотиков и пробиотиков.

IV. Овощные продукты.

- 1) **ООО "Гнездовский консервный завод"**, РФ, 214000, г. Смоленск, ул. Дзержинского, д. 18/2, оф. 2, (4812) 38-16-95, 38-34-46, (4812) 35-15-13, sms_gkz@mail.ru. Продукция под брэндом "Delica" - 4 вида фасоли: фасоль в домашнем соусе, фасоль с грибами и овощами, фасоль в томатном соусе с огурцами, фасоль в томатном соусе "Пикантная"; джемы и конфитюры на фруктозе.

V. Мучные продукты.

- 1) **ООО "Боско-Л"**, РФ, 115408, г.Москва, ул. Алма-Атинская, д.3, корп.1А, тел. (495)342-15-15, 341-12-16, 341-94-31. E-mail:selena@bosko-l.ru, merzon@bosko-l.ru; bosko-l@bosko-l.ru, www.bosko-l.ru. Хлеб ржаной диабетический; хлеб зерновой (с дробленным пшеничным зерном); хлеб зерновой и отрубной на закваске (без дрожжей); хлеб зерновой с гречневым проделом; хлеб "Зерновая смесь", хлеб "Злаковый"; хлебец "Докторский"; хлеб ржано-пшеничный "Пять овощей"; хлеб пониженной калорийности; хлеб "Тонус" и "Пророщенное зерно" из цельных пророщенных зерен различных злаков; хлеб "Постный" с пониженным содержанием углеводов; семь видов хлеба-мюсли – с черносливом и льняным семенем, сухофруктами, тыквенными семечками, кедровыми орехами, детские "Умница" и "Юниор".

VII. Мучные кондитерские изделия, сладкие блюда, напитки.

- 1) **ООО "АРКОМ"**, РФ, 623701, Свердловская обл., г. Березовский, ул. Шиловская, д. 30, лит. Б, тел. (343)372-18-19, E-mail: sladis@sladis.ru; www.sladis.ru. Подсластитель "Сладис" в таблетках: "Сладис", "Сладис-плюс", "Сладис-аромат"; Фруктоза кристаллическая.
- 2) **"Волжанка" (ПО "Ундоровский завод минеральной воды")**, РФ, 433340, Ундоровский район, Ульяновская область, с. Ундоры, тел. (84-254)61-3-87, факс 61-3-87, E-mail: mail@voda-volzhanika.ru. Вода минеральная питьевая лечебно-столовая газированная "ВОЛЖАНКА".
- 3) **ООО НПП "Вулкан"**, РФ, 414056, г. Астрахань, пер. Смоляной, 2, тел.: (8512) 25-28-18, 25-32-20, E-mail: vulkan@astranet.ru. Ассортимент чаев (20 фильтр-пакетов по 2 г): Чай «ДЛЯ ВСЕХ» со стевией; Чай «ДЛЯ ВСЕХ» со стевией и душицей; Чай «ДЛЯ ВСЕХ» со стевией и чабрецом; Чай «ДЛЯ ВСЕХ» со стевией и хвощом; Чай «ДЛЯ ВСЕХ» со стевией и аиром. Ассортимент чайных напитков(20 фильтр-пакетов по 2 г): «Целебные листья» со стевией, черникой и девясилом; «Магия трав» со стевией, брусникой и бузиной; «Вкус жизни» со стевией, спорышем и лавром; «Травы здоровья» со стевией и зеленым чаем; «Зеленый шум» со стевией и зеленым чаем.
- 4) **ООО "Гнездовский консервный завод"**, РФ, 214000, г. Смоленск, ул. Дзержинского, д. 18/2, оф. 2, (4812) 38-16-95, 38-34-46, (4812) 35-15-13, sms_gkz@mail.ru, 13 видов конфитюра на фруктозе: абрикос, апельсин, брусника, вишня, ежевика, клубника, клюква, лимон, малина, персик, слива, черника, яблоко.
- 5) **ООО Производственное объединение "Диа-Веста"**, РФ, 630559, г.Новосибирск, НСО, Новосибирский район, пос. Кольцово, д.4, а/я 188, тел. (383)306-15-49, 227-72-96, 269-07-43 E-mail: po-dia-vesta@yandex.ru, dia-vesta@mail.ru, www.dia-vesta.ru. Диабетическое печенье: Жар-птица, Крепыш, Сибирское, Кольцовское, Кармен, Элитное.
- 6) **ООО "Торговый Дом "Диамир К"**: 143900, МО г. Балашиха, ул. Твардовского, д. 24, стр. 2, тел.: 739-22-00, 8-901-532-09-51, 8-901-532-10-62, 8-901-532-10-74. dmitriy@diamirka.ru, kondrattseva@diamirka.ru. Конфеты на фруктозе: «ЯНТАРНЫЙ», «ЖЕМЧУЖНЫЙ» торговой марки «Vifrut»; Вафли с жировыми начинками неглазированные на фруктозе: «АПЕЛЬСИННО-ЛИМОННЫЕ», «ОРЕХОВЫЕ» торговой марки «Vifrut»; Джеммы стерилизованные высшего сорта: «МАЛИНА» на сорбите, «ЧЕРНИКА» на фруктозе торговой марки «Vifrut»; Консервы. Плоды и ягоды протертые: «ЧЕРНИКА» на сорбите, «КЛЮКВА» на фруктозе торговой марки «Vifrut»; Сиропы: «БРУСНИКА» на сорбите, «ЧЕРНИКА» на фруктозе торговой марки «Vifrut».
- 7) **ООО «Кока-Кола "ЭйчБиСи Евразия"**, филиал изготовителя: 119633, г.Москва, ул. Новоорловская, д.7, тел. (495)956-95-95. Напиток безалкогольный на ароматизаторах сильногазированный "Coca-Cola "light" ("Кока-Кола "легкая"); Напитки низкокалорийные

безалкогольные на ароматизаторах "Фруктайм": "Буратино", "Тархун", "Яблочный вкус", "Клубничный вкус", "Крем-сода", "Дюшес" на аспартаме.

- 8) **ООО "Подарок"**, 109004, г. Москва, ул. Таганская, д.5, стр.2, anarak@diapro.ru, (499)788-74-46, ВАФЛИ ЛИСТОВЫЕ, ВАФЛИ С НАЧИНКАМИ, ВАФЕЛЬНЫЕ ТОРТЫ И ПИРОЖНЫЕ: вафли с фруктозой (глазированные и неглазированные) Апельсиновые, Вишенка, Десертные, Яблочко торговой марки "ФРУКТОЗОВ", батончики мюсли «Fit» тропические, апельсиновые, печенье с фруктозой «Фруктозов» «Фантазия», Продукция печенье с фруктозой под торговой маркой "ФРУКТОЗОВ" печенье "Солнышко", печенье с фруктозой «Фруктозов» «Нива», вареная сгущенка «Фруктозов» с фруктозой, батончики мюсли Fit FRUIT брусника.

IX. БАДы и масла:

- 1) **ООО Альценой–БАД**", РФ, 142180, Московская обл., г. Климовск, ул. Железнодорожная, д. 7, тел.: (495)996-67-01, 996-67-02, 996-67-03, E-mail:alcenoy@rol.ru, <http://www.gigamarket.ru>. Сиропы на сахарозаменителе: "Лимонник", "Черника", "Черная смородина", "Крыжовник", "Инжир", "Черноплодная рябина" ("Арония"), "Шиповник"; биологически активные добавки к пище на сахарозаменителе: "Облепиха с травами", "Элеутерококк с травами", "Красная рябина с травами", "Ежевика с травами", "Боярышник с травами".
- 2) **ООО "Пальм Ойл Групп"**, РФ, 127591, г. Москва, Дмитровское шоссе, д.100, корп.2, Здание "Оптика", офис 501, тел./факс (495)916-93-04, E-mail: palmoil@nm.ru. Масло пальмовое рафинированное дезодорированное красное "НУТРОЛЕИН" "Злата пальма – "Exclusive".
- 3) **"Факел-Дизайн"** ООО ПКП, 125299, г. Москва, ул. Приорова, д. 2а, (495)540-67-21, www.flint.ru, E-mail: flint@finansgroup.ru. "Гематоген "Супер" на фруктозе ореховый и кокосовый.
- 4) **"ВиргоФарм"** ООО, РФ, 107140, г. Москва, ул. Верхняя Красносельская, д.34, тел. (495)369-90-92, факс(495) 737-90-19, 369-06-92. www.dietpharma.ru, E-mail: dietphar@aha.ru. Спектр БАД и функциональных продуктов.
- 5) **ЗАО «Фармацевтическая компания Экомир»**, 123298, г. Москва, ул. Берзарина, д.16, тел/факс(495)944-94-94,1(495)92-77-37, (495)944-93-31,944-96-02, ekomir.ru. Спектр БАД.
- 6) **ООО «Мир Стевии»**, 129010, г. Москва, Протопоповский пер., 25-Г. тел. (495) 680-82-66,589-65-10, E-mail: stevia7@list.ru, www.mir-stevii.ru Чайные напитки: "Стевилайт Фито" лист стевии, 25 гр.; "Стевилайт Фито" стевия, 20 ф/п по 1,0 гр.; "Стевилайт Фито" стевия с шиповником, 20 ф/п по 1,5 гр.; "Стевилайт Фито" стевия с каркаде, 20 ф/п по 1,5 гр.; "Стевилайт Фито" сахароснижающий, 20 ф/п по 1,5 гр.; "Стевилайт Фито" для похудения 20 ф/п по 1,5 гр.; "Стевилайт Фито" стевия таблетированная, 60 табл. по 0,4 гр.; "Стевилайт Фито" общеукрепляющий, 20 ф/п по 1,5 гр.; Подсластитель "Сироп стевии" 20 мл.; БАД к пище "Сироп стевии с экстрактами фукуса, плодов ананаса", флаконы 20 мл, 50 мл.
- 7) **ООО «Млада»**, 124460, г. Москва, Зеленоград, 2-й Западный пр-д, д.1, стр.1 Тел./ ф. 448-90-85; E-mail: info@mlada-prodyct.ru Спектр подсластителей и сахарозаменителей на основе стевии.

РЕГИОНАЛЬНЫЕ РЕДАКЦИИ РОССИЙСКОЙ ДИАБЕТИЧЕСКОЙ ГАЗЕТЫ В РЕГИОНАХ РФ

1. Московский выпуск «Российской Диабетической Газеты» «Жизнерадостная газета»

ООО "Торговый Дом "Диамир К": 143900, МО г. Балашиха, ул. Твардовского, д. 24, стр. 2, тел.: 8-901-532-09-51, 8-901-532-10-62, 8-901-532-10-74. dmitriy@diamirka.ru, kondrattseva@diamirka.ru.

3. Сибирский выпуск «Российской Диабетической Газеты».

ООО Производственное объединение "Диа-Веста", РФ, 630559, г.Новосибирск, НСО, Новосибирский район, пос. Кольцово, д.4, а/я 188, тел. (383)306-15-49, 227-72-96, 269-07-43
E-mail: po-dia-vesta@yandex.ru, dia-vesta@mail.ru, www.dia-vesta.ru.

4. Омский выпуск «Российской Диабетической Газеты»

ООО СП Торговый Центр "Омский": 644099, г. Омск, ул. Интернациональная, д. 43, тел.: (3812) 25-35-39, 25-62-88, sss_smtc@tc-omsk.ru, tcentr@omsknet.ru.

5. Белгородский выпуск «Российской Диабетической Газеты» «Ответ Диабету»

ИП Морозова Рита Александровна: РФ, 308000, г. Белгород, ул. Преображенская, д. 67, адрес фактический: РФ, 644020, г. Белгород, ул. Воровского, д.60 А, (4722)372-595, belgorod4722@yandex.ru.

6. Тверской выпуск «Российской Диабетической Газеты» «Здоровый Путь»

ООО ТД "Спецкласс": адрес юридический: РФ, г. Тверь, Головинский вал, д. 19, адрес фактический: РФ, г. Тверь, Головинский вал, д. 19, тел.: (4822) 42-03-24,42-41-12, kusel78@mail.ru, perez@ocenter.ru.

7. Московской областной выпуск «Российской Диабетической Газеты» «ОтРаДА»

ООО "ВиргоФарм": РФ, 107140, г. Москва, ул. Верхняя Красносельская, д. 34. тел. (495)-967-99-37, 967-99-36. www.dietpharma.ru, E-mail:dietphar@aha.ru.

8. Санкт-Петербургский выпуск «Российской Диабетической Газеты» «Жизнерадостный вестник».

ООО "Диамаркет", г. Санкт-Петербург, Большой Сампсоньевский пр., д.66, лит.3 Тел. (812) 603-23-49 E-mail: diabet-torg@rambler.ru.

9. Уральский выпуск «Российской Диабетической Газеты» «Диабетический Вестник»

ООО "АРКОМ": РФ, 623701, Свердловская обл., г. Березовский, ул. Шиловская, д. 30, лит. Б, тел. (343)372-18-19, E-mail: sladis@sladis.ru; www.sladis.ru.

10. Ростов-Донской (Южный) выпуск «Российской Диабетической Газеты».

143900, МО г. Балашиха, ул. Твардовского, д. 24, стр. 2, тел.: 739-22-00, 8-901-532-09-51, 8-901-532-10-62, 8-901-532-10-74. dmitriy@diamirka.ru, kondrattseva@diamirka.ru.

11. Тульский выпуск «Российской Диабетической Газеты». 143900, МО г. Балашиха, ул. Твардовского, д. 24, стр. 2, тел.: 739-22-00, 8-901-532-09-51, 8-901-532-10-62, 8-901-532-10-74. dmitriy@diamirka.ru, kondrattseva@diamirka.ru.

12. Центральный выпуск «Российской Диабетической Газеты»

МОО "Российская Диабетическая Ассоциация", 105568, г. Москва, а/я 13
Тел./факс: 965-39-93, 505-33-99, 8 920 567 0055, 8 926 2154204, 8 916 6715516, 8 919 285 8251.
E-mail: 5053399@mail.ru, canales@mail.ru

Х. Разное: Литература с темой «Питание»:

- 1) «Программа обучения пациентов с сахарным диабетом», Богомолов М., Москва, 1996 г.
- 2) «Виртуозная инсулинотерапия», Хорхе Каналес, Москва, 2002 г.
- 3) «Вопросы питания», Богомолов М.В., Москва 2003г.
- 4) «Психология питания пациентов ожирением или сахарным диабетом», Богомолов М.В., Москва, 2002г.
- 5) «Роль СМИ в охране здоровья населения России», Богомолов М.В., Москва 2005г.
- 6) «Тактика выбора и стратегия составления функционального продовольственного диетического и диабетического ассортимента торговой сети». Богомолов М.В., Москва, 2006г.
- 7) «Методическое пособие по составлению функционального, диетического и диабетического ассортимента продуктов для государственных закупок», Богомолов М.В., Москва, 2007г.
- 8) «Клинико-физиологическая и патофизиологическая роль компонентов инсулинового комплекса: проинсулина, С-пептида, N-пептида, амилина», под редакцией Богомолова М.В., Москва, 2007г.

- 9) «Философские проблемы адаптации на примере пациентов с сахарным диабетом», Богомолов М.В., Москва, 2008г.
- 10) Библиотека ЗОЖ «Сахарный Диабет. Причины. Методики. Народные рецепты» под редакцией Богомолова М.В. Москва, 2008г.

Раздел 4. Средства по уходу за диабетической стопой, стельки, обувь.

Раздел 5. Сахароснижающие препараты.

6.0. Средства самоконтроля:

6.1. Тест-полоски: В качестве кандидата из РФ рассматривается фирма «Элта-Сателлит».

Раздел Z: Стратегические партнеры

1. **ООО "Подарок":** 109004, г. Москва, ул. Таганская, д.5, стр.2, anarak@diapro.ru, (499)788-74-46. Стратегический партнер в Московской области по спектру диетических, диабетических, функциональных товаров.
2. **ООО "Торговый Дом "Диамир К":** 143900, МО г. Балашиха, ул. Твардовского, д. 24, стр. 2, тел.: 739-22-00, 8-901-532-09-51, 8-901-532-10-62, 8-901-532-10-74. dmitriy@diamirka.ru, kondrattseva@diamirka.ru. Стратегический партнер в г. Москве.
3. **ООО ТД «Диа-Веста»:** РФ, 630559, г. Новосибирск, НСО, Новосибирский район, пос. Кольцово, д.4, а/я 188, тел. (383) 227-72-96, 227-72-94, 227-73-29, 269-07-43, 336-53-03, E-mail: dia-vesta@mail.ru, www.di-vesta.ru. Стратегический партнер в Новосибирской области.
4. **ООО СП Торговый Центр "Омский":** 644099, г. Омск, ул. Интернациональная, д. 43, тел.: (3812) 25-35-39, 25-62-88, sss_smtc@tc-omsk.ru, tcenr@omsknet.ru. Стратегический партнер в г. Омске.
5. **ООО "АРКОМ":** РФ, 623701, Свердловская обл., г. Березовский, ул. Шиловская, д. 30, лит. Б, тел. (343)372-18-19, E-mail: sladis@sladis.ru; www.sladis.ru. Стратегический партнер в Свердловской области.
6. **ИП Морозова Рита Александровна:** РФ, 308000, г. Белгород, ул. Преображенская, д. 67, адрес фактический: РФ, 644020, г. Белгород, ул. Воровского, д.60 А, (4722)372-595, belgorod4722@yandex.ru. Стратегический партнер по Белгородской области.
7. **ООО ТД "Спецкласс":** адрес юридический: РФ, г. Тверь, Головинский вал, д. 19, адрес фактический: РФ, г. Тверь, Головинский вал, д. 19, тел.: (4822) 42-03-24,42-41-12, kusel78@mail.ru, perez@ocenter.ru. Стратегический партнер по Тверской области.
8. **ООО "ВиргоФарм":** РФ, 107140, г. Москва, ул. Верхняя Красносельская, д. 34. тел. (495)369-90-92, факс(495) 737-90-19, 369-06-92. www.dietpharma.ru, E-mail:dietphar@aha.ru. Стратегический партнер по Московской области по БАДам
9. **ООО "Диамаркет"** , г. Санкт-Петербург, Большой Сампсоньевский пр., д.66, лит.3 Тел. (812) 603-23-49 E-mail: diabet-torg@rambler.ru. Стратегический партнер по Санкт-Петербургу.

Печенье от «Диа-Веста Новосибирск»

Употребление сладостей, наверное, самый психологически животрепещущий вопрос при сахарном диабете, избыточной массе тела, атеросклерозе. Большое количество незащищенной глюкозы, которое содержат конфеты, печенье, шоколад и так далее, ограничивают прием этой категории продуктов питания, но и делают ее запретной. Использование сахарозаменителей вместо сахара позволяет расширить пищевой рацион как здоровым, заботящимся о себе людям, так и уже заболевшим. Продукция «Диа-Веста Новосибирск» предназначена как раз для людей с диабетом и сопутствующими ему заболеваниями. В качестве сахарозаменителя **используется фруктоза**, которая на свое усвоение требует **в 3 раза меньше инсулина**, чем глюкоза, и в те же 3 раза меньше повышает уровень глюкозы в крови. **Шесть видов диабетического печенья: Жар-птица, Крепыш, Сибирское, Кольцовское, Кармен, Элитное**, несущие на своей

упаковке Эмблему Российской Диабетической Ассоциации делают продукцию «Диа-Веста Новосибирск» узнаваемой для указанной категории пациентов. Адрес ООО «Диа-Веста Новосибирск» (Стратегический региональный партнёр РДА), 630559, г. Новосибирск, НСО, Новосибирский район, пос. Кольцово, д. 4, а/я 188, тел. (3832) 36-53-03, 36-50-07, 27-13-27, E-mail: diabet@online.nsk.su, dia-vesta@mail.ru

ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР ХЛЕБА ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ПРИ ЛЕЧЕБНО-ДИЕТИЧЕСКОМ ПИТАНИИ

ООО «Боско-Л» выпускает разнообразные сорта хлеба диетического и профилактического назначения, которые поступают в продажу с нанесенным на упаковку символом «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ». Многие из этих сортов хлеба входят в состав т.н. «номерных» диет, назначаемых при различных заболеваниях. Но основная их функция заключается в том, чтобы стать составной частью новой более осмысленной и рациональной системы массового питания, максимально адаптированной к изменившимся условиям жизни людей и тенденциям состояния здоровья населения. На пятнадцати сортах хлеба «Боско-Л» можно увидеть Эмблему РДА и рекомендацию по использованию каждого из сортов. Рецептурный состав предлагаемых к массовому потреблению сортов хлеба формируется, исходя из следующих базовых соображений:

- калорийность потребляемого хлеба должна соответствовать особенностям энергетического баланса современного человека;
- несмотря на радикальное (в 3-4 раза) снижение среднелюдиного потребления хлеба за последние 50 лет, хлеб тем не менее остается одним из основных продуктов питания и с его потреблением связано обеспечение организма человека как эссенциальными нутриентами, так и микронутриентами;
- при формировании ингредиентного состава хлеба необходимо отказываться от рафинированных видов сырья, применение которых неблагоприятно влияет на пищеварительные процессы;
- современное производство хлеба должно базироваться на максимально полном использовании пищевой ценности зерна, включая его оболочку и зародыш, в которых содержатся белки прекрасного аминокислотного состава, витамины, микроэлементы, пищевые волокна;
- современный хлеб должен включать многие, нетрадиционные для хлебопечения, виды сырья, благодаря которым обеспечивается поступление в организм человека большого количества дополнительных питательных веществ, в том числе и тех, для которых характерен дефицит в современном рационе массового питания;
- рационализация питания – это важнейший путь улучшения состояния здоровья населения и одновременно существенный фактор уменьшения потребления лекарств; правильный выбор хлеба является одной из основных составных частей рационализации системы питания современного человека.

Выпускаемые ООО «Боско-Л» сорта хлеба серии «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ» сами по себе имеют высокую пищевую ценность и рекомендованы РДА для повседневного применения в качестве основных продуктов питания. Кроме того их потребление является мощным средством профилактики заболеваний желудочно-кишечного тракта, нарушений обмена веществ, в том числе ожирения и диабета, заболеваний щитовидной железы, почек, сердечно-сосудистых

заболеваний. Многие из этих сортов хлеба назначаются при указанных заболеваниях в качестве составной части лечебно-диетического питания.

При производстве сортов хлеба диетического и профилактического назначения ООО «Боско-Л» применяет следующие специфические виды сырья: пшеничные отруби, зерновые продукты (дробленое пшеничное зерно, гречневый продел, ячменная крупа, овсяные хлопья), соевые продукты (из отечественной неизменной сои), сухая морская капуста, свекла, топинамбур, овсяная мука, микрокристаллическая целлюлоза, молочная сыворотка. Многие из этих видов сырья богаты самыми разнообразными веществами, благодаря чему спектр их полезного воздействия на организм человека весьма широк. Например, гречневый продел богат пищевыми волокнами, за счет чего хлеб с гречневым проделом полезен для профилактики желудочно-кишечных заболеваний. В то же время, содержащийся в гречневой крупе аргинин способствует снижению уровня сахара в крови, и кроме того, включение продела в состав хлеба замедляет пищеварительный процесс, что способствует нормализации работы поджелудочной железы и выработке более полноценного инсулина. Аналогично широкий спектр полезных свойств характерен и для многих других видов нетрадиционного хлебопекарного сырья, в том числе для отрубей, сои, морской капусты, топинамбура. Все это обуславливает и широкий спектр применения отдельных сортов хлеба, которые рекомендуются в целях профилактики и при лечении различных заболеваний.

Выпускаемые ООО "БОСКО-Л" сорта хлеба серии «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ» не только полезны, но и имеют прекрасные вкусовые качества. Все это позволяет рекомендовать их широкое применение в рационе питания жителей г. Москвы.

Выбор хлеба «Боско – Л» для профилактики заболеваний:

*** ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА**

*** ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ НАРУШЕНИЙ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ, САХАРНОГО ДИАБЕТА. ОЖИРЕНИЯ, ЗАБОЛЕВАНИЙ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ**

*** ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПОЧЕК, АТЕРОСКЛЕРОЗА, ГИПЕРТОНИИ**

Знак соответствия РДА и рекомендации для здоровых людей и для пациентов, нуждающихся в диетической коррекции состояния здоровья, нанесены на каждую буханку:

Каждый батон уже нарезан, герметично упакован. Большой ассортимент хлебной продукции позволяет угодить любому гурману, а в России, так исторически сложилось, каждый житель является специалистом по хлебу. Хлеб фирмы «Боско Л» доступен каждому, так как практически все сетевые магазины торгуют продуктами здорового питания. Но если Вы хотите узнать о ближайшем к Вам магазине с диетическим и диабетическим хлебом, то звоните по телефону (495) 342-15-15, а для имеющих возможность использовать Интернет, информацию Вы найдете на сайте Российской Диабетической Ассоциации (РДА)

www.diabetes.org.ru или на сайте фирмы производителя : **www.bosko-l.ru**

Адрес фирмы «Боско-Л»: ООО, 115408, Москва, ул. Алма-Атинская, д. 3, корп. 4, тел. (495) 342-15-15. E-mail: **merzon@bosko-l.ru**, **selena@bosko-l.ru**, **bosko-l@bosko-l.ru**.

www.bosko-l.ru

Минеральная вода «Волжанка».

Ценные органические вещества, содержащиеся в "Волжанке" ускоряют **биотрансформацию токсинов**, активизируют микрофлору кишечника, обладают противовоспалительными свойствами. Малая минерализация (0,9 - 1,2 г/дм³) не только не уменьшает ценности "Волжанки" как лечебного средства, но и способствует более легкому ее проникновению в ткани организма и не приводит к отложению солей. Поэтому Волжанка хороша и для ежедневного употребления как **освежающий тонизирующий напиток, заряжающий энергией и настраивающий организм на волну здоровья**. В "Волжанке" содержится более 20 макро- и микрокомпонентов, находящиеся в естественно сбалансированном количестве. Каждый элемент, входящий в ее состав, по-своему ценен и вместе они составляют единый биологически активный комплекс. **Кальций** способствует выводу воды из организма, он необходим для образования костных тканей и укрепления нервной системы. **Сульфаты** оказывают противовоспалительное действие, снижают холестерин в крови, имеют способность восстанавливать антитоксическую ферментную систему. **Гидрокарбонат** препятствует образованию мочевых солей, а **в совокупности с сульфатом и натрием** стимулирует секрецию инсулина в организме, тем самым улучшают транспорт сахара в ткани и благоприятно влияют на процессы обмена углеводов. **Комплекс микрокомпонентов** стимулирует выработку организмом необходимых ферментов и витаминов. Растворенный в "Волжанке" **кремний**, в виде кремнекислоты, является одним из важнейших минералов - биокатализатором, трансформирующим солнечную энергию в энергию человека и улучшающим усвоение организмом всех других элементов. **Марганец** необходим для выработки витаминов - аскорбиновой и никотиновой кислот, **серебро** имеет всем известные антибактериальные свойства, **фтор** препятствует возникновению кариеса, **железо**, находящееся в "Волжанке" преимущественно в коллоидной форме, участвует в процессах образования гемоглобина крови, в механизмах регуляции иммунитета, **селен** является важнейшим элементом, отвечающим за иммунитет организма, за состояние сердечно-сосудистой системы. Но все же основная ценность минеральной воды, в т.ч. и "Волжанки", состоит в природной гармонии макро- и микрокомпонентного состава воды, в наличии в ее структуре не просто диссоциированных ионов, а сложных комплексных образований. Поэтому, повторить лечебные свойства минеральной воды путем сложения отдельных химических компонентов практически невозможно. Недаром искусственно минерализованная вода не может обладать свойствами аналогичной натуральной воды.

«Волжанка» имеет право использования знака соответствия – Эмблемы РДА. «Волжанка» рекомендована РДА к употреблению.

Производится: **Потребительским обществом Ундоровский завод минеральной воды "Волжанка", РФ, Ульяновская область, Ульяновский район, с. Ундоры,**

тел. (84254) 61-3-87, факс 61-3-87,61-5-13 В Москве: (926) -215 4204, (495) -5053399.

