



Миссия Российской Диабетической Ассоциации (РДА) – излечение человека с сахарным диабетом. © М. Богомолов, 1996



Симферопольское общество инвалидов

Симферопольское общество инвалидов, больных сахарным диабетом (СОИБСД) было создано 28 апреля 2000 года. В СОИБСД состоит 210 членов общества – больных сахарным диабетом, в том числе – детей, их родителей и родственников инвалидов. Основная деятельность СОИБСД направлена на оказание помощи малоимущим инвалидам в виде медицинских консультаций, определении уровня сахара в крови, измерении артериального давления. Для этого при Доме дружбы Симферополь-Хайдельберг оборудован специальный кабинет, в котором 2 раза в месяц ведут прием специалисты Крымского государственного медицинского университета. Депутаты подумают о создании в Керчи сообщества для диабетиков

В Керчи запланируют создание общественной организации, которая будет заниматься проблемами людей, страдающих сахарным диабетом.

Об этом на «круглом столе» в здании исполкома Керчи заявил депутат горсовета Иван КОШЕЛЬ. *«Прекрасно, что мы вошли в состав великой Российской империи, свершилась историческая справедливость. Хотелось бы развивать направление здравоохранения, чтобы оно было на уровне»,* – сказал Иван КОШЕЛЬ.

По его словам, в Керчи еще нет общественной организации, занимающейся проблемами диабетиков, но он обещал подумать над ее созданием. *«Говорю от лица всей молодежи, мы предпримем меры по созданию такой организации в нашем городе. Люди, страдающие сахарным диабетом, не должны бояться жить»,* – заключил Иван КОШЕЛЬ.

Посодействовать керченскому депутату пообещала председатель «Национального Собрания Молодых Депутатов» Екатерина ЛЕБЕДЕВА. Как сообщали ранее «Аргументы недели – Керчь», на встрече депутатов за «круглым столом» главной темой обсуждения стала проблема обеспечения медикаментами керчан, страдающими сахарным диабетом.



Севастопольское диабетическое общество



Севастопольское диабетическое общество было создано много лет назад. Число больных сахарным диабетом в Севастополе составляет 6 500 человек. Из них около 10% пациенты с сахарным диабетом I типа. Общество располагает своим помещением, расположенным по адресу: г. Севастополь, ул. Хрусталева, д. 91, кв. 16, тел.: 935-955, где ежедневно ведется прием граждан РФ, обращающихся в Общество по самым разнообразным вопросам, связанным с наличием заболевания. После вступления Севастополя в РФ количество ежедневных посетителей возросло до 70-80 человек. Благодаря усилиям руководителя общества Олифер Светланы Леонидовны и ее заместителя Скворцовой Людмилы перебоев со снабжением инсулинов практически не было. В связи с уходом с рынка Севастополя и Крыма украинских производителей продовольствия диабетических продуктов питания; и уходом поставщиков средств самоконтроля возникали перебои с наличием в продаже этих товаров. Севастопольское диабетическое общество принимает всевозможные усилия для интеграции в состав Российского диабетического движения и в состав Международной Диабетической Федерации.

РДА не располагает информацией о создании Крымского диабетического общества, охватывающего полуостров в целом. В отдельных городах Крыма существуют диабетические общества. РДА надеется, что Симферопольское диабетическое общество может стать центром диабетического движения полуострова для представления интересов всех больных диабетом полуострова. РДА представляется особо целесообразным сотрудничество с Севастопольским и крымскими диабетическими обществами в вопросах организации летнего и зимнесезонного отдыха людей с сахарным диабетом; за организацию выездных летних и зимнесезонных спортивно-оздоровительных лагерей для детей, подростков, молодежи с сахарным диабетом.


















Вместе мы сильнее!

Диабет – не образ жизни, а враг, которого нужно победить.

Классификация МОО Российской Диабетической Ассоциацией продуктов по калорийности по принципу светофора.

© : Хорхе Каналес Сатандер, 2013.




















Материал взят с сайта www.diabetes-ru.org

Ккал на 100г	Категория	Пример продуктов
450 – 900 	Суперкалорийные продукты или ВЫСОКОКАЛОРИЙНЫЕ ПРОДУКТЫ 	Масло подсолнечное, топленое, сливочное, шпик, свинина жирная, колбасы сырокопченые. Орехи, шоколад, пирожные с кремом. 
200 – 449 	Калорийные 	Говядина I категории, свинина мясная, баранина I категории, колбасы варено-копченые, колбасы полукопченые, колбасы вареные (кроме говяжьей), сардельки, сосиски, мясные хлебцы, гуси, утки. Сыры твердые, рассольные, плавленые, сметана, творог жирный, сырки творожные. Мойва осенняя, пелагида, сайра, севрюга, сельдь тихоокеанская, угорь, икра (зернистая, паюсная, кеты, горбуши, белуги, осетра). Хлеб, макароны, сахар, мед, варенье.
100 – 199 	Среднекалорийные 	Баранина II категории, говядина II категории, конина, мясо лосося, кролика, оленя, ягнятина, цыплята-бройлеры, индейки II категории, куры II категории, яйца куриные, перепелиные. Зубан, жерех, макрель, макрорус, сельдь атлантическая нежирная, скумбрия, ставрида, осетрина. Творог полужирный, йогурт 6% жирности.
30 – 99 	Низкокалорийные (МАЛОКАЛОРИЙНЫЕ) 	Молоко, кефир, творог нежирный, простокваша, йогурт 1,5% и 3,2% жирности, кумыс. Треска, хек, судак, щука, карп, камбала. Ягоды (кроме клюквы), фрукты, брюква, зеленый горошек, капуста (брюссельская, кольраби, цветная), картофель, морковь, фасоль, редька, свекла. 
5 – 30 	Супернизкокалорийные (очень низкокалорийные) 	Кабачки, капуста, огурцы, редис, репа, салат, томаты, перец сладкий, тыква, клюква, грибы свежие. 
5 и меньше 	Бескалорийные 	минеральные воды, напитки на подсластителях, включая стевииозид; соль поваренная, соль йодированная, соль морская, фукусы и ламинария сухие, петрушка, укроп, базилик и др.; отруби пищевые и т.п., чай, кофе, матэ без сахара или с бескалорийными подсластителями.

Классификация МОО Российской Диабетической Ассоциацией продуктов по содержанию углеводов (без учета гликемического индекса и действия алкоголя).

© : Хорхе Каналес Сатандер, 2013.

Материал взят с сайта www.diabetes-ru.org

На 100г ХЕ РДА	Категория	Пример продуктов
10,0-8,1 	Супер-Высокоуглеводные 	Кукуруза, крахмал, фруктовый сахар, белый сахар. 
6,1-8,0 	Высокоуглеводные  	Соленое печенье, сухарь, кукурузные хлопья, пшеница, мелкая мука, рис, мед, марципан, пирожное, финик сушеный, изюм. 
4,1-6,0 	Углеводные  	Рожок, слоеное тесто, булочки, пшеничный хлеб, печенье для диабетиков, молочный шоколад, молочный шоколад с орехом, детский шоколад.
2,1-4,0 	Среднеуглеводные 	Яблочный пирог, слоеное тесто, творожный торт, лапша, диетические мороженое, съедобный каштан, макаронные изделия без яйца, вареные, банан. 
0,4-2,0 	Низкоуглеводные  	Молочное мороженое, картофель сырой, жареный, пюре, фри; яблочное пюре, клубника, киви, смородина, мандарин, фруктовый йогурт, виноград; равиоли с томатным соусом, спагетти, молоко, вермут сухой, семечки, шницель, творог.
0,3 и меньше 	Безуглеводные  	Майонез, подсолнечное масло, сливочное масло; раки, крабы, грибы, яйца, форель, селедка, окунь, угорь, сардина, шпроты, тунец; индейка, оленина, сало, охотничья колбаска, сервелат, свинина, баранина, сыр, сухое белое вино, ежевика, авокадо, укроп.

1ХЕ РДА = 10г усваиваемых углеводов

Список товаров, рекомендованных РДА, несущих на этикетке Лого «РДА рекомендует».

1. **ООО «Альценой БАД»:** Биологически активная добавка к пище «Сироп «Поляна здоровья. Боярышник с травами» на сахарозаменителе»; Биологически активная добавка к пище «Сироп «Поляна здоровья. Ежевика с травами» на сахарозаменителе»; Биологически активная добавка к пище «Сироп «Поляна здоровья. Калина» на сахарозаменителе»; Биологически активная добавка к пище «Сироп «Поляна здоровья. Красная рябина с травами» на сахарозаменителе»; Биологически активная добавка к пище «Сироп «Поляна здоровья. Лесная ягода» на сахарозаменителе»; Биологически активная добавка к пище «Сироп «Поляна здоровья. Лимонник» на сахарозаменителе»; Биологически активная добавка к пище «Сироп «Поляна здоровья. Облепиха с травами» на сахарозаменителе»; Биологически активная добавка к пище «Сироп «Поляна здоровья. Черная смородина» на сахарозаменителе»; Биологически активная добавка к пище «Сироп «Поляна здоровья. Черника» на сахарозаменителе»; Биологически активная добавка к пище «Сироп «Поляна здоровья. Черноплодная рябина» на сахарозаменителе»; Биологически активная добавка к пище «Сироп «Поляна здоровья. Шиповник» на сахарозаменителе»; Биологически активная добавка к пище «Сироп «Поляна здоровья. Электрококк с травами» на сахарозаменителе».
2. **ООО «Арком»:** Свердловская обл., г. Березовский, ул. Шиловская, 30, литер Б. Стратегический партнер РДА по Уральскому региону.
3. **ОАО «Вимм-Билль-Данн»:** Творог обезжиренный с массовой долей жира 0,1% ТМ «Домик в деревне»; Молоко питьевое ультрапастеризованное с массовой долей жира 0,5% ТМ «Домик в деревне».
4. **ООО «НПП Вулкан»:** Леденцы витаминные «Апельсинчик» без сахара и Леденцы «Виноградинки» без сахара; Леденцы «Радуга витаминов» без сахара; Леденцы лакричные без сахара; Леденцы «Сила четырех трав» без сахара, Леденцы витаминные со стевией без сахара; «Леденцы йодированные без сахара» (БАД); Леденцы без сахара «Для снижения аппетита». Леденцы лакричные мятные без сахара. Чай «ДЛЯ ВСЕХ» со стевией.
5. **ООО «ТД «Вусар»:** Масло оливковое «DULAGAR» EXTRA VIRGIN первого холодного отжима (нерафинированное).
6. **ООО «МТК АЙСБЕРГ»:** вода питьевая «Легкая ЛАНГВЕЙ 125» 1,5 л; вода питьевая «Легкая ЛАНГВЕЙ 100» 1,5 л; вода питьевая «Легкая ЛАНГВЕЙ 60» 1,5 л; вода питьевая «Легкая ЛАНГВЕЙ 60» 0,5 л; вода питьевая «Легкая ЛАНГВЕЙ 50» 0,5 л.
7. **ООО «Подарок»:** Батончики мюсли в металлизированной и полимерной упаковке «Fit» - абрикосовые, ореховые, сочные, тропические и черничные; Батончики мюсли в металлизированной и полимерной упаковке «Fit GO!» - ананас, яблоко; Вафли с фруктозой неглазированные: десертные т.м. «ФРУКТОЗОВ»; Вафли с фруктозой неглазированные: ореховые т.м. «ФРУКТОЗОВ»; Вафли с фруктозой неглазированные: яблочко т.м. «ФРУКТОЗОВ»; Конфеты т.м. «Фруктозов» с фруктозой глазированные шоколадной глазурью: «Медведица-фисташки»; Конфеты т.м. «Фруктозов» с фруктозой глазированные шоколадной глазурью: «Мурёна с какао в шоколаде»; Конфеты т.м. «Фруктозов» с фруктозой глазированные шоколадной глазурью: «Мурёна в шоколаде»; Конфеты т.м. «Фруктозов» с фруктозой глазированные шоколадной глазурью: «Авиатор»; Конфеты т.м. «Фруктозов» с фруктозой глазированные шоколадной глазурью: «Коралль»; Конфеты т.м. «Фруктозов» с фруктозой глазированные шоколадной глазурью со сбивными корпусами суфле йогурт-чернослив; Конфеты т.м. «Фруктозов» с фруктозой глазированные шоколадной глазурью со сбивными корпусами суфле йогурт-курага; Конфеты т.м. «Фруктозов» с фруктозой глазированные шоколадной глазурью со сбивными корпусами суфле йогурт; Конфеты т.м. «Фруктозов» с фруктозой глазированные шоколадной глазурью со сбивными корпусами суфле молочное; Печенье затяжное на фруктозе т.м. «Фруктозов» «Мария»; Фрутоза т.м. «Фруктозов» фасованная; Халва на фруктозе «Фруктозов»: подсолнечная ванильная, арахисовая ванильная; Халва на фруктозе «Фруктозов» кунжутная ванильная фасованная.
8. **ООО СП ТЦ «Омский»:** г. Омск, ул. Интернациональная, 43, Торговый центр «Омский», тел.: 8(3812) 20-10-05, 8(3812)20-00-30... кулинарные блюда и полуфабрикаты, кондитерские изделия и напитки собственного производства торговой марки " СТМ "Сытная площадь".
9. **ООО ПК «Сарепта-ПомидорПром»:** Масло горчичное нерафинированное под торговой маркой «Гурман»; Масло горчичное нерафинированное под торговой маркой «Огородников»; Масло горчичное нерафинированное под торговой маркой «Сарепта»; Масло горчичное нерафинированное под торговой маркой «Gourmet».
10. **ООО «ПКП Факел-Дизайн»:** Биологически активная добавка к пище «Гематоген «Супер» на фруктозе кокосовый»; Биологически активная добавка к пище «Гематоген «Супер» на фруктозе ореховый»; Биологически активная добавка к пище «ВИТАГЕН – Йод+ на фруктозе»; Биологически активная добавка к пище «ВИТАГЕН – Кальций+ на фруктозе»; Биологически активная добавка к пище «ВИТАГЕН – Пребиотик+ на фруктозе»; Биологически активная добавка к пище «ВИТАГЕН – Черника+ на фруктозе».
11. **ООО фирма «Торговый Дом Ярмарка»:** Суп «Семь бобов»; Суп с булгуром «Турецкий»; Суп из фасоли «Азиатский».

Вместе мы сильнее!

Главный редактор:
М.В. Богомолов.
Дизайн-макет, верстка:
Е.В.Фатерова.
Адрес редакции: г. Москва, ул. Нижняя
Первомайская, д. 46, оф. 309.
E-mail: 5053399@mail.ru, canales@mail.ru

Спонсор выпуска МОО «Российская
Диабетическая Ассоциация»
Севастопольский выпуск «Российской
Диабетической Газеты». Свидетельство о
регистрации средства массовой информации №
012842 от 26 августа 1994 г.

Учредитель – МОО «Российская
Диабетическая Ассоциация»
РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ БЕСПЛАТНО.
Тираж 2 000 экз.
Изготовитель: ЗАО «Лица», г. Москва,
ул. Нижняя Первомайская, д. 47.
Тел. 495-1154.
Сайт редакции: www.diabetes-ru.org
Подписано в печать 01.06.2014 г.