



РОССИЙСКАЯ ДИАБЕТИЧЕСКАЯ АССОЦИАЦИЯ

РДА (М. Богомолова) готовит к печати очередное 4-е издание «Программы обучения [Школы здоровья психофизической саморегуляции им. Э. Рома](#)», которое смогут бесплатно получить индивидуальные члены РДА по состоянию на 31 декабря 2017 г., инструкторы школ здоровья. В Программе будут представлены в том числе обновлённые взгляды на питание.

Приводимые рекомендации касаются общего потребления углеводов в составе суточного рациона питания, но не касаются соотношения сложных и простых углеводов в составе потребляемых углеводов. Люди, которые придерживаются диеты с низким содержанием углеводов, которые заменяют углеводы животным белком и жиром, могут сократить их продолжительность жизни на четыре года, свидетельствуют новые исследования, опубликованные в научном журнале The Lancet.

Наблюдательное исследование рассмотрело пищевые привычки более 15 400 американских потребителей, которые предоставили информацию об их диетических привычках в рамках исследования.

В начале исследования и еще через 6 лет участники заполнили диетический вопросник о типах потребляемой пищи и напитков, о том, какой размер порции и как часто они потребляют, что исследователи использовали для оценки совокупного среднего количества калорий, полученных из углеводов, жиров и белка.

Наблюдение продолжалось 25 лет, и за это время умерло 6 283 наблюдаемых участника.

В исследовании было установлено, что диеты как с низким, так и с высоким содержанием углеводов связаны с повышенным риском смертности. Низкие диеты определялись как диеты содержащие углеводы, содержащие менее 40% потребления энергии человеком, в то время как диеты с высоким содержанием углеводов были такими, где углеводы составляли более 70% потребления энергии.

Было установлено, что умеренное потребление углеводов при 50-55% потребления энергии в день связано с самым низким риском смертности. По оценкам исследователей, люди потреблявшие около 50% энергии углеводами, в среднем должны были жить еще 33 года от 50 летнего возраста. Это было на четыре года больше, чем у других диет с низким содержанием углеводов, что на 2,3 года больше, чем в группе с низким содержанием углеводов и на 1,1 больше, чем в группе с высоким содержанием углеводов.

Низкоуглеводные диеты завоевали популярность в США и Европе благодаря их ассоциации с краткосрочными преимуществами потери веса. По мнению авторов исследования, «многие» рандомизированные контролируемые испытания низкоуглеводных диет предполагают полезную потерю веса и улучшение кардиометаболического риска. Однако риск смертности обычно не исследовался, отмечают исследователи.

МОО РДА не поддержала в свое время концепции низкоуглеводных диет типа [Кремлевская диета](#), диета [по Монтиньяку](#), по Аткинсу, но отметила их образовательное влияние на диетологическое и на журналистское сообщество.

Исследователи предположили, что люди, которые следуют этой схеме с низким содержанием углеводов, часто заменяют продукты с высоким содержанием углеводов в продуктах с высоким содержанием животных жиров и белков. Было обнаружено, что употребление большего количества растительных белков и жиров вместо углеводов не оказывает отрицательного влияния на продолжительность жизни. Данное

исследование поддерживает рекомендации МОО Российская Диабетическая Ассоциация по стандартизации понятий [ВЕГЕТАРИАНСКИЙ продукт](#) и [ФЛЕКСИТАРИАНСКИЙ продукт](#)

«Диеты с низким содержанием углеводов, которые заменяют углеводы белком или жиром, набирают повсеместную популярность как стратегию здоровья и потери веса. Однако наши данные свидетельствуют о том, что диеты с низким содержанием углеводов на основе животных, которые распространены в Северной Америке и Европе, могут быть связаны с более коротким сроком жизни потребителя и должны быть разоблачены как вредные. Вместо этого, если кто-то захочет следовать низкоуглеводной диете, то замена углеводов на большее количество растительных жиров и белков может способствовать здоровому старению в долгосрочной перспективе», - сказал ведущий исследователь доктор Сара Сейдельманн, клинический и научный сотрудник по сердечно-сосудистой медицине от Бригама из женской больницы в Бостоне.

Основные результаты были подтверждены в метаанализе по потреблению углеводов, в том числе более 432 000 человек из более чем 20 стран, отмечают авторы исследования. Это выявило сходные тенденции в исследованиях с участниками, чьи общие диеты были высокими и низкими по содержанию углеводов, имеющих более короткую продолжительность жизни, чем у лиц с умеренным потреблением углеводов.

«Эти результаты свели воедино несколько научных нитей расследования, которое было спорным. Слишком большое и слишком малое содержание углеводов в диете может быть вредным, но то, что наиболее важно для продолжительности жизни - это тип жира, белка и углеводов, которые преобладают в диете потребителя», - сказал Уолтер Уиллетт, профессор эпидемиологии и питания в Гарварде TH Chan School of Public Health и соавтор исследования.

Источник публикации: The Lancet: DOI: 10.1016 / S2468-2667 (18) 30135-X

«Диетическое потребление углеводов и смертность: проспективное исследование когорты и мета-

анализ». Авторы: Сара Б. Сейдельманн, Брайан Клаггетт, Сьюзан Чэн, Мир Хенглин, Амиль Шах, Лин М Стеффен, Аарон Р Фолсом, Эрик Брим, Уолтер С Вильлетт, Скотт Д Соломон.

МОО РДА обращает внимание, что производители, выносящие на этикетку углеводовсодержащих продуктов рекомендации РДА и содержание [Хлебных Единиц](#) , обычно указывают и рекомендуемый размер одноразовой порции потребления продукта.

Предварительные заявки с указанием email и домашнего адреса для бесплатного получения 4-го издания книги «Программа обучения Школы здоровья психофизической саморегуляции им. Э. Рома» индивидуальным членам РДА по состоянию на 31 декабря 2017 года необходимо направлять на почту: 5053399@mail.ru , dia_market@mail.ru

Вопросы по настоящей статье [можно задать на Форуме.](#)