



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

Международный день диабета 2014 – здоровый завтрак.



Для того, чтобы день начался со здорового завтрака у человека с диабетом, необходимо получить целевой уровень утреннего сахара в крови, какой является самым сложным. Поэтому необходимо измерять гликемию «сахар в крови» часто. При оценке утреннего сахара врачу нужно представить данные измерений перед ужином и через 2 часа после него, между 3 и 4 часами ночи для исключения гипогликемии и непосредственно перед здоровым завтраком. Такие измерения позволят скорректировать как дозы «длинного», так и «короткого» инсулина.

В 2014 г. мы сфокусировались на здоровом питании как для предотвращения ожирения и сахарного диабета 2 типа, так и для эффективного диетического лечения диабета для предотвращения осложнения. В переводе РДГ предлагает использовать следующие варианты терминов: «Приготовь здоровый завтрак», «Начни день со здорового завтрака» и тому подобное. Ключевым является не терминологическое название инициативы, а реальное проведение местных общественных мероприятий и активностей, реально посвященных приготовлению и потреблению здорового завтрака. Здоровые люди, люди с диабетом, коммерческие и некоммерческие организации могут присоединиться к кампании, привлекая к ней друзей, членов семей, коллег по работе, знакомых, журналистов для участия в мероприятии здорового завтрака при проведении МДД 14 ноября 2014 г. или в ЛЮБОЙ ДРУГОЙ удобный для местного сообщества день. По данным IDF сейчас 382 млн. человек в мире живут с сахарным диабетом. При сохраняющейся динамике роста в 2035 году будут больны 592 млн. человек или каждый 10-ый житель Земли. Иначе говоря сегодня 216 млн. человек находятся в зоне высокого риска развития сахарного диабета 2 типа. Известно, что сейчас более половины людей с диабетом не знают о своем заболевании, не получают лечение, не проводят профилактических диетических мер и адекватных физических нагрузок.

РДА проведет в дни диабета 2014 г. клубные встречи, включающие в себя дегустацию образцов здорового завтрака, презентацию здоровых функциональных, диетических и диабетических продуктов питания, встречу с врачами диетологами, диабетологами для ответов на вопросы посетителей; бесплатное измерение уровней сахара в крови, массы жировой ткани, отношение объема талии к объему бедер для определения риска развития ожирения и сахарного диабета 2 типа.

РДА пользуется случаем пригласить на свое 25-летие журналистов, пишущих на темы здорового образа жизни, на очередной XV съезд Хартии СМИ для здоровья, который состоится в одном из подмосковных санаториев 25-27 июня 2015 г. Подавляющему большинству приглашенных от РДА будет оплачено пребывание в санатории организован проезд от офиса РДА в санаторий и обратно. Следите за новостями на сайтах РДА www.diabetes-ru.org и www.diabetes.org.ru.


















С вопросами и пожеланиями обращайтесь: 5053399@mail.ru, rda250690@mail.ru.

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, фукус 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, варенье, 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

eBsensor
Прибор для контроля уровня сахара в крови

Ставрополь
ООО «Кубик»
www.kubik-st.ru
(8652)39-80-06
(8652)39-63-53

eBsensor – глюкометр нового поколения!

Новый глюкометр eBsensor с высокой точностью определяет уровень глюкозы в крови.

Преимущества глюкометра eBsensor:

• Простота и удобство использования: для измерения уровня глюкозы достаточно вставить тест-полоску в прибор и нанести на нее каплю крови. Глюкометр eBsensor включается и производит замер автоматически.



- Высокая точность результатов измерения.
- Всего одна кнопка: используется для просмотра сохраненных результатов теста, а также для установки даты и времени в режиме настройки.
- Память глюкометра: позволяет сохранять 180 результатов измерения глюкозы крови, включая дату и время измерения.
- Жидкокристаллический экран с крупными буквами и цифрами.
- Эргономичный дизайн глюкометра и противоскользящие вставки по бокам прибора позволяют комфортно и надежно держать глюкометр в руках.
- Инновационный способ проверки правильного функционирования глюкометра с помощью микрочипа избавляет от дополнительных затрат на покупку контрольных растворов.
- Глюкометр работает от двух мизинчиковых батареек (тип AAA, 1,5В), которые продаются повсеместно.

Глюкометр eBsensor – высокоточный прибор за разумную цену!



Информационный центр: 8-800-775-15-08

(звонок бесплатный для всех регионов России)

Наш сайт: www.ebsensor.ru

Рег. уд. № ФСЗ 2011/10779 от 11.10.2011 г.



• Глюкометр eBsensor производится в Тайване, на производстве введена международная система менеджмента качества ISO 13485:2003. Качество глюкометра подтверждается международными сертификатами ISO, CE, FDA, GMP.



Вместе мы сильнее!

Главный редактор:
М.В. Богомолов.
Дизайн-макет, верстка:
Е.В. Фатерова.
Адрес редакции: 309187, Белгородская обл.,
г. Губкин,
ул. Кирова, д. 39, пом. 2.
Тел. +7 (920) 567-00-55

Спонсор выпуска МОО «Российская
Диабетическая Ассоциация»
«Центральный 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 21.10.2014 г.