



Белгородский выпуск

«Российской Диабетической Газеты»



Сахарный диабет – не образ жизни, а враг, которого нужно победить!

© Х. Каналес, 1996

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

№ 1 – 2022

Спонсор выпуска ИП Арнаутов Александр Николаевич

Какого и сколько картофеля можно съесть людям с диабетом.

Первое появление картофеля в России относится к концу XVII века и связано с именем Петра Первого. Картофель является популярнейшим блюдом России. Между тем люди, которые должны учитывать в своем рационе количество углеводов, включая крахмал, это спортсмены, люди с диабетом, желающие похудеть, занимающиеся фитнесом, считают **картофелину 59 граммов – Одной Хлебной Единицей**, так как на 100 г. обычного картофеля приходится 17 г. крахмала. Поэтому картофель может влиять на уровни сахара в крови после еды. О Хлебных Единицах читайте на других страницах этого номера газеты. Белорусским селекционерам удалось вывести сорта картофеля со сниженным содержанием крахмала до **11 – 13 г./100 г.** Выращиванием такого картофеля в Белгородской области занялся ИП Арнаутов Александр Николаевич. Разведением картофеля он занимается несколько лет. К нам на рынок поступают семена, которые себя изжили, а потому и богатого урожая от них ждать не придется. Губернатор Вячеслав Гладков инициировал проект «Покупай белгородское», поэтому А. Арнаутов всерьез занялся разведением картофеля, чтобы жители и губкинской территории могли покупать качественный местный товар, как для посадки, так и для приготовления». А.Н. Арнаутов использует только качественные сорта, сертифицированные. Различают **несколько категорий семенного картофеля – супер-суперэлита, суперэлита, элита, клубни первой и далее** репродукции. Он использует только первые два разных сорта. Родина картофеля — Южная Америка, где до сих пор можно встретить дикорастущие виды этого растения. **Введение картофеля в культуру было начато примерно 9-7 тысяч лет тому назад на территории современной Боливии.** Индейцы не только употребляли картофель в пищу, но и поклонялись ему, считая одушевленным существом. В календаре инков (Перу) существовал следующий способ определения дневного времени: мерилom служило время, затрачиваемое на варку картофеля — что приблизительно равнялось одному часу. То есть в Перу говорили: прошло столько времени, сколько ушло бы на приготовление блюда из картофеля. Описание традиционного способа приготовления картофеля перуанцами содержится в письме французского исследователя Жозефа Домбэ, датированном 20 мая 1779 года. Картофель, наряду с кукурузой, являлся уникальным продуктом перуанцев, которые брали их с собой в долгие поездки. Они готовили картофель в воде, очищали от кожицы и сушили на солнце. Полученный продукт исп. пара сеса смешивали с другими продуктами. Существовал ещё один метод приготовления. Клубни замораживали и топтали ногами в мешках, чтобы очистить от кожицы. Таким образом приготовленную смесь помещали в поток воды под прессом. Пятнадцать-двадцать дней спустя, полученный продукт сушили на солнце. **Полученный таким образом продукт «представлял собой чистый крахмал**, который они могли использовать для приготовления пудры (для волос)». исп. суйшо применялся для приготовления джемов, муки для больных и добавки к другим блюдам В Европе картофель появился во второй половине XVI века и был сначала принят за декоративное растение, причём ядовитое. Французский агроном Антуан-Огюст Пармантье (1737—1813) Пармантье внедрил картофель в Европу.



Координаты для связи с ИП Арнаутовым А.С. +7 920 589 1010, king.0903@mail.ru

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

Международный День Диабета на линии фронта.

Несмотря на то, что многие считают обстановку в Белгородской, Курской, Брянской областях достаточно тревожными, традиционные Международные Дни Диабета прошли своим чередом. День Диабета в Белгородской области прошел при содействии МОО РДА...

В Доме Культуры Форум собралось около четырехсот участников. Предварительно МОО РДА (М. Богомолова) **обеспечило местное диабетическое общество четырьмя глюкометрами, а также прибором для общества инвалидов. РДА подарила необходимую методическую литературу для ведения Школы диабета им. Эрнесто Рома в недавно оборудованном классе** для дистантного обучения на средства гранта Президента России. В сентябре – ноябре 2022 г. были проведены **циклы обучающих мастер классов Клуба Школы здоровья психофизической саморегуляции им. Эрнесто Рома в региональном центре общественных организаций.** При проведении трехнедельного цикла занятий **прошли дегустации и потребительские экспертизы двенадцати разновидностей продуктов питания на предмет возможности их потребления пациентами с сахарным диабетом.**



За организацию этих работ РДА – М. Богомолову. рассказала о запуске с сахарным диабетом, по люди с диабетом будут Совместными усилиями РДА и диабетического общества

С предварительно отобранных участников заседаний клуба снимались ряд показателей: биоимпедансометрия, нейрометрия, рос, вес, объем талии и бедер, измерялись показатели гликемии натощак, через 60 и 120 минут после приёма испытуемых продуктов.



была вручена грамота Президенту Главный врач больницы Федеральной Программы борьбы которой все впервые заболевшие проходят Школу диабета. Губкинского инвалидного начато обучение учащихся

добровольцев Старо - оскольского медицинского колледжа по программе **«Инструктор Клуба Школа диабета им. Эрнесто Рома».** Эндокринолог Шокова Ольга Леонидовна рассказала о статистике заболеваемости в регионе и о совместной работе с диабетическом обществе.



Также состоялся концерт художественной самодеятельности. Во время проведения конференции М. Богомолов, Президент РДА, дал интервью 5-му телеканалу, после чего подарил комплект книг – учебников для родителей «Инсулинотерапия для «чайников» для раздачи родителям детей больных диабетом через кабинет детского врача – эндокринолога. Родители детей с диабетом организовали свой чат в Whats Up для обсуждения насущных проблем. Недавно избранная председатель

диабетического общества врач Белик Любовь Николаевна рассказала о далеко идущих планах общества об организации летнего детско-подростково – молодёжного лагеря, о ведении регулярных трансляций через интернет Школ диабета через специально оборудованный на деньги гранта Президента РФ компьютерный класс. Активное содействие добровольческому движению оказал Председатель общества инвалидов – Матинов Александр Михайлович и Председатель общества Красного Креста Жуга Татьяна Борисовна.

Стандарт качества организации МОО «Российская Диабетическая Ассоциация» «Хлебная единица» для вынесения на этикетку продукции.

Хлебная единица (ХЕ) – стандарт качества организации Межрегиональная общественная организация «Российская Диабетическая Ассоциация» (РДА) и Автономная некоммерческая благотворительная организация «Диабетическая газета» (ДГ) в соответствии с Федеральным законом «О техническом регулировании» N 184-ФЗ от 27.12.2002, соответствующий 10 (Десяти) граммам усваиваемых (усвояемых) углеводов, содержащихся в навеске 18,5 граммов белого несдобного стандартного хлеба; изготовленного в соответствии с ГОСТ № 26987-86 от 01.12.1986 (Приложение 1 к Стандарту ХЕ). Настоящий Стандарт не определяет количество балластных веществ в навеске стандартного хлеба, служащего стандартом для сравнения. Настоящий Стандарт не определяет гликемический индекс; гликемический эффект как исследуемого на количество ХЕ продукта, так и стандартного продукта сравнения. Для определения количества ХЕ в 100 граммах продукта настоящий Стандарт допускает химическое исследование продукта на соответствие его этикетки его реальным свойствам по содержанию углеводов в соответствии с Техническим Регламентом Таможенного Союза 022/2011. При расчете содержания ХЕ на 100 граммов продуктов в соответствии с Постановлением Министерства здравоохранения Российской Федерации от 18 апреля 2003 г. N 59 «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов САНПИН 2.3.2.1293-03» (в ред. Дополнений и изменений N 3, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 23.12.2010 N 168) от подсластителей и от фруктозы учитывается следующее количество продукта: (таблица высылается по запросу на 5053399@mail.ru, canales@mail.ru). Стандарт ХЕ РДА предусматривает интегральный расчет площади параболы над осью ОХ по общепринятой формуле (по запросу). Стандарт ХЕ РДА используется для маркировки продуктов, содержащих усваиваемые углеводы» с целью улучшения компенсации углеводного обмена у пациентов с СД; а также для расчета производных Стандартов РДА например, коэффициенты на хлебную единицу, указывающие на величину дозы инсулина или иного сахароснижающего препарата на 1 ХЕ.

Обращаем внимание и предлагаем быть осторожнее технологам и директорам по маркетингу при составлении этикеточных надписей для «здоровых» продуктов, продуктов «без сахара» **о наличии кардинальных различий между понятиями «гликемический индекс продукта» по ISO 26642 -2010, который определяется исключительно на здоровых добровольцах, и понятием «гликемический эффект», являющемся СТО МОО РДА** и определяемым на потребителях с инсулинозависимым (СД1) и инсулинонезависимым (СД2) сахарным диабетом для выявления оптимального размера одноразовой порции углеводсодержащего продукта, не представляющей рисков для потребителя как с диабетом, так и находящегося в риске возникновения метаболического синдрома. РДА благодарит проф. Г. Онищенко, проф. Т. Савенкову, Ю. Кацнельсона, оказавших неоценимое содействие при разработке стандарта «Хлебная Единица» для России.

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

Правовое определение понятия «Вегетарианский продукт».

Последние 20 лет МОО «Российская диабетическая ассоциация» (РДА) проводит свои заседания и деловые встречи в одном из диетических клубных вегетарианских кафе «Авокадо» в Москве на Чистопрудном бульваре, д. 12 или на ул. Тверской, д. 5/6.



В последние два десятилетия интенсивно рос массив научных **данных о пользе вегетарианского и флекситарианского питания для лечения и профилактики болезней цивилизации, включая «смертельный квартет»: ожирение, атеросклероз, артериальная гипертензия и сахарный диабет.** В связи с большим количеством обращений здоровых лиц приверженных веганству или вегетарианскому питанию и организаций занятых диетическим питанием Российская Диабетическая Ассоциация (РДА) и АНБО «Диабетическая газета» УЖЕ ПРИНЯЛИ для

себя нормы и определения понятий «ВЕГЕТАРИАНСКИЙ ПРОДУКТ» и «ВЕГАНСКИЙ ПРОДУКТ» в рамках **Стандартов организации (СТО), стандартов 3-го уровня в соответствии с ФЗ «О техническом регулировании».** Знак соответствия имеет государственную регистрацию. Для облегчения правильного выбора потребителем необходимого пищевого продукта РДА уже третий десяток лет использует свой товарный знак также как и полторы сотни других **национальных диабетических ассоциаций в мире.** Опережая европейское и российское законодательство РДА приняла за основу своего СТО еще в 2011 году, статью 36 Европейского регулирования по продовольственной информации для потребителей (EUFIC) отметив, что ЕвроКомиссия должна была принять исполнительное производство по этикеточной информации «относящееся к пригодности пищи для вегетарианцев или веганов. **Определение СТО РДА «Вегетарианский продукт» не совпадает с определением понятия «диабетический продукт» в ТР ТС 027/2012.**

Веганские продукты не имеют животного происхождения, в которых на стадии производства и переработки не использовались или не были добавлены пищевые продукты: ингредиенты (включая добавки, носители, ароматизаторы и ферменты), средства обработки, вещества, которые не являются пищевыми добавками, но используются таким же образом и с той же целью, что и вспомогательные средства для обработки в обработанной или необработанной форме, имеющих животное происхождение. Так как веганство имеет глубокую идеологическую подоплёку, то **РДА не лицензирует и не выдает сертификатов «Веганский продукт».**

Вегетарианские продукты удовлетворяют требованиям пункта 1 с той разницей, что при их производстве могут быть добавлены или использованы: (1) молоко, (2) молозиво, (3) яйца, (4) мед, (5) пчелиный воск, (6) прополис, (7) шерстяная смазка (включая ланолин, полученный из шерсти живых овец или их компонентов или производных). **МОО РДА лицензирует и выдает Лицензии на право использования зарегистрированного товарного знака «Вегетарианский продукт» и «Рекомендовано Российской Диабетической Ассоциацией».**

Главный редактор:
М.В. Богомолов.
Дизайн-макет, верстка:
Ксёнова А.А.
Адрес редакции:
г. Москва, ул. Челябинская, 18-154.
В Москве: (495) 505-33-99
Тел. +7 (495) 505-28-55.
5053399@mail.ru

Объединенный выпуск
«Российская Диабетическая Газета» Рег.№
012842 от 26.08.1994 г. Учредитель – МОО РДА
«Белгородский выпуск «Российской
диабетической газеты» зарегистрирован
Федеральной службой
по надзору за соблюдением законодательства в
сфере массовых коммуникаций и охране
культурного наследия 28.04.2007 г. ПИ №
ФС77-28119. Подписано в печать 14.11.2022 г.

Белгородский выпуск РДГ
Учредитель – Богомолов Михаил
Владимирович
РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ БЕСПЛАТНО.
Тираж 1 100 экз.
Изготовитель: ООО «Лица», г. Москва,
Ул. Н. Первомайская, 47.
Тел. +7 495 465 1154.
Сайт редакции: www.diabetes-ru.org