

## «Приволжский выпуск «Российской Диабетической Газеты»

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



### Миссия Российской Диабетической Ассоциации (РДА) – излечение человека с сахарным диабетом.

#### Пресс-релиз заседания Межведомственного Экспертного Совета (МЭС) о стандартизации понятий «Хлебная Единица» и «гликемический индекс».

Некоторые продукты имеют низкий гликемический индекс, поэтому проблемы понятий «Хлебная единица» и «гликемический индекс» обсуждались одновременно с проблемой снижения потребления ржи.

Рожь – национальная культура огромных территорий России, обеспечивающая в течение ряда столетий полноценность питания населения страны, имеющая зерно, богатое аминокислотами, кальцием и другими веществами, которые придают изделиям из ржаной муки высокую питательность и прекрасные вкусовые качества. Как будто сама Природа подарила русскому человеку такую культуру, которая через кусочек ржаного хлеба обеспечивает организм всеми необходимыми веществами, которые нужны для нормального жизнеобеспечения. В российском климате производство ржи имеет значительное влияние на продовольственную безопасность страны.

По медицинским нормам потребность человека в хлебе и хлебобулочных изделиях из зерна ржи составляет 18-22 кг в год. Ржаной хлеб из муки грубого помола на заквасках для населения России был не только продуктом питания, но и мощным профилактическим средством против ожирения, атеросклероза, ишемической болезни, нервных и онкологических заболеваний. Употребление ржаного хлеба помогает снизить холестерин в крови, улучшает обмен веществ, работу сердца, помогает предотвратить несколько десятков заболеваний, в том числе и онкологические. К тому же ржаной хлеб обладает меньшей энергетической ценностью и считается диетическим продуктом. Натуральный ржаной хлеб издревле оберегал потомство, а, следовательно, и здоровье нации.

За последние 120 лет потребление продуктов из ржи на душу населения в России снизилось более чем в 3 раза в связи с тем, что появились сорта пшеницы, имеющие значительно более высокую урожайность, чем обычная для РФ рожь. В «Энциклопедическом словаре» Ф.А. Брокгауза и И.А. Ефрона о значении ржи сказано «В посты, особенно в летнее время, главную пищу простого народа составлял квас с зелёным луком и чёрным хлебом. Русская госпитальная гигиена, приспособляясь к народному вкусу, сделала квас обязательным продуктом продовольствия больных в лазаретах и госпиталях».

Российская Гильдия Пекарей и Кондитеров (РОСПиК) при участии Российской Диабетической Ассоциации (РДА) провела в конце марта 2014 г. «Праздник хлеба 2014» на базе павильона №57 Всероссийского Выставочного Центра (ВВЦ) в г. Москве. Во время проведения «Праздника хлеба 2014» состоялось заседание Межведомственного Экспертного Совета (МЭС) для реализации «Концепции обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения путем развития специализированного и функционального хлебопечения в Российской Федерации до 2020 года (Хлеб – это здоровье)». Председателем Совета является Помощник Председателя Правительства РФ Геннадий Григорьевич Онищенко. Первые два доклада на заседании МЭС были посвящены проблемам сахарного диабета в части организации питания людей с повышенным весом, атеросклерозом, артериальной

гипертензией и повышенным сахаром в крови. Эти доклады «О необходимости стандартизации понятий «хлебная единица» и «гликемический индекс»» и «О разработке рекомендаций по присвоению продукту наименования «диабетический продукт» сделал врач-диабетолог М.В. Богомолов, Президент РДА.

В начале заседания в соответствии с Положением «О присвоении звания «Кавалера почетного знака РДА «Вместе мы сильнее!» (ВМС)

<http://www.diabetes-ru.org/ru/news/ololo/polozhenie-o-pochetnom-zvanii-rossijskoj-diabeticheskoy-assotsiatsii-kavaler-pochetnogo-znaka-vmeste-my-silnee> по номинации Федерального Редакционного Совета (ФРС) Российской Диабетической газеты (РДГ), возглавляемом А.Д. Кондратцевой и в соответствии с Решением № 47 Президиума Совета директоров РДА от 13.02.2014 г. Диплом и бронзовый знак «Кавалера ВМС» за развитие и внедрение в жизнь, был вручен Г. Онищенко.

Официальная биография и фотография нового кавалера Почетного знака РДА «ВМС» размещена на сайте и печатается в РДГ. Диплом и знак вручили М. Богомолов и М.Б. Смирнов, выпускающий

редактор 8-ми региональных выпусков РДГ (Дальневосточный, Краснодарский, Курганский, Московский, Ростовский, Санкт-Петербургский, Ставропольский и Тульский) «Жизнерадостная газета»; кавалер Почетного знака РДА «ВМС» 3 ст. (на фото справа). (Фото А. Коршуновой). После презентации докладов М. В. Богомолову было задано множество вопросов. Например, д.т.н. Т.В. Савенкова, прижизненный Почетный член РДА, заместитель директора по науке НИИ Кондитерской промышленности (НИИ КП), поинтересовалась, ПОЧЕМУ был выбран ГОСТ №26987-86 от 01.12.86 г. в качестве стандартного хлеба и каким образом в этом ГОСТе регулируется количество усваиваемых углеводов в пшеничной муке. М. Богомолов от имени РДА предложил использовать старый батон нарезной в качестве стандарта при определении гликемического индекса и навески хлеба, содержащие в себе 1 хлебную единицу, ХЕ равную 10 гр. усваиваемых углеводов. По мнению М. Богомолова стандартизация количества углеводов в муке для стандартного куска хлеба должна быть научно и технологически доработана.
















*(продолжение на стр. 4)*

***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](http://www.diabetes-ru.org)

Ккал на 100г	Категория	Пример продуктов
450 – 900 	<b>Суперкалорийные продукты или ВЫСОКОКАЛОРИЙНЫЕ ПРОДУКТЫ</b> 	Масло подсолнечное, топленое, сливочное, шпик, свинина жирная, колбасы сырокопченые. Орехи, шоколад, пирожные с кремом. 
200 – 449 	<b>Калорийные</b> 	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 	<b>Среднекалорийные</b> 	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 	<b>Низкокалорийные (МАЛОКАЛОРИЙНЫЕ)</b> 	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 	<b>Супернизкокалорийные (очень низкокалорийные)</b> 	Кабачки, капуста, огурцы, редис, репа, салат, томаты, перец сладкий, тыква, клюква, грибы свежие. 
5 и меньше 	<b>Бескалорийные</b> 	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](http://www.diabetes-ru.org)

На 100г ХЕ РДА	Категория	Пример продуктов
10,0-8,1 	<b>Супер-Высокоуглеводные</b> 	Кукуруза, крахмал, фруктовый сахар, белый сахар. 
6,1-8,0 	<b>Высокоуглеводные</b>  	Соленое печенье, сухарь, кукурузные хлопья, пшеница, мелкая мука, рис, мед, марципан, пирожное, финик сушеный, изюм. 
4,1-6,0 	<b>Углеводные</b>  	Рожок, слоеное тесто, булочки, пшеничный хлеб, печенье для диабетиков, молочный шоколад, молочный шоколад с орехом, детский шоколад.
2,1-4,0 	<b>Среднеуглеводные</b> 	Яблочный пирог, слоеное тесто, творожный торт, лапша, диетические мороженое, съедобный каштан, макаронные изделия без яйца, варенье, банан. 
0,4-2,0 	<b>Низкоуглеводные</b>  	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 	<b>Безуглеводные</b>  	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

Ранее полные тексты докладов публиковались в «Российском журнале эндокринологии, диабетологии и метаболизма» в 2012 г., а также позднее включались в состав «Стандартов качества организации РДА» в соответствии с Федеральным законом «О техническом регулировании». В ближайшее время доработанные тексты докладов будут опубликованы на сайтах РДА в разделе «Продавцу. Производителю». Г. Онищенко в ответном слове поблагодарил РДА за оказанное доверие и заверил присутствующих,



что и далее будет прилагать усилия по борьбе с ожирением в РФ и в будущем надеется стать полным Кавалером трех знаков РДА «ВМС» (бронзового, серебряного и золотого). Проф. Сысуев Василий Алексеевич, академик Россельхозакадемии, директор НИИ Сельского хозяйства им. М.В. Рудницкого Россельхозакадемии поинтересовался у М. Богомолова на какие критерии следует опираться Ученым Советам при защите кандидатских и докторских диссертаций соискателей, разрабатывающих и внедряющих хлебобулочные изделия, позиционируемые на рынке как «диабетический продукт». М. Богомолов ответил: «Определить понятие диабетический продукт следует так - динамично открытое социально-экономическое, юридическое, НЕ медицинское понятие, характеризующее процесс взаимодействия человека с окружающей социальной средой с акцентуацией на питание». В.А. Сысуев подарил М.В. Богомолову книгу в своем авторстве «Энергия ржи для здоровья человека» Киров, 2010 г., подписав на память первую страницу от имени автора.

С разрешения авторов, включая Матти Вяяннен, вице-Президента финской фирмы «Leipurien Tukku», фрагменты из книги с рецептами и советами для людей с повышенным весом, атеросклерозом, сахарным диабетом будут публиковаться на сайтах РДА.

Проф., д.т.н., Магомедов Газибег Омарович, заместитель губернатора Воронежской области по Национальной Палате, полномочный представитель Республики Дагестан в Воронежской области, обратил внимание на необходимость согласования компонентов

ржаного хлеба на предмет халяльности, постности и возможности употребления в кошерном питании.

В конце заседания МЭС приятной неожиданностью для бессменного организатора «Праздника хлеба» на протяжении последних 14 лет Президента РОСПиК Юрия Менделевича Кацнельсона стало вручение ему Диплома и бронзового Почетного знака РДА «ВМС» 3 ст. в той же номинации, что и Г. Онищенко. Ю. Кацнельсон внес заметный вклад развитие концепции «Хлеб - это здоровье». Диплом Почетному кавалеру вручил К.Н. Павлов, член Президиума Совета директоров РДА, Кавалер Почетного знака РДА «ВМС» 2 ст.; выпускающий редактор Омского выпуска РДГ; вице-президент Ассоциации Российских Универмагов (АРУ), стойкий защитник прав потребителей с сахарным диабетом в РФ и в Омской области. Ю. Кацнельсон искренне поблагодарил за награду и заверил, что предпримет все зависящие от него усилия по защите прав потребителей для стандартизации этикеточных надписей при указании там количества ХЕ и значений гликемических индексов. Ю. Кацнельсон предложил РДА своевременно информировать РОСПиК о подвижках в стандартизации понятий ХЕ и ГИ.



В заседании также принимал участие А.А. Скачков, вице-Президент РДА (1991-2001 гг.), член Экспертного Совета РДА, технолог-разработчик диабетических продуктов питания на фруктозе. А. Скачков указал на преимущества использования фруктозы при разработке диабетических продуктов. У фруктозы низкий гликемический индекс, поэтому ее в разумных количествах могут употреблять не только люди с диабетом, но и люди, стремящиеся к здоровому образу жизни, и даже дети в возрасте от 3х лет. Также А. Скачков признался, что с 1990 г. он в большей степени привык считать за 1 ХЕ 12 гр. усваиваемых углеводов, а не 10. Статья А. Скачкова «И снова о фруктозе» опубликована в 8 региональных выпусках (Красноярском, Курском, Нижегородском, Приволжском, Татарстанском, Башкортостанском и Ульяновском) РДГ «Вместе мы сильнее!» в марте 2014 г. на стр. 15. Бесплатные экземпляры газеты желающие могут взять на стеллажах бесплатных экземпляров РДГ перед входом в редакцию, не заходя в ее помещение, по адресу : г. Москва, ул. Нижняя Первомайская, д. 46 или скачать в разделе «Хартия СМИ для здоровья» сайта РДА <http://www.diabetes-ru.org/assistance-center/rda-library>.

Продолжение дискуссии по поставленным вопросам состоится в рамках выставки 11 июня 2014 г. в пав. 75 ВВЦ и 25 июня в Гостином дворе в рамках выставки. Ученым, производителям и продавцам продуктов, разработчикам этикеточных надписей предлагаем принять участие в открытой части заседания №48 Президиума Совета директоров РДА в середине апреля 2014 г. Предварительные заявки на участие нужно отправлять по адресам: 5053399@mail.ru и rda250690@mail.ru.

**Вместе мы сильнее!**

Главный редактор:  
М.В. Богомолов.  
Дизайн-макет, верстка:  
Е.В.Фатерова.  
Адрес редакции:  
105568, г. Москва, ул. Челябинская, д. 18,  
кв.154.  
Тел. +7 (920) 567-00-55

Спонсор выпуска МОО «Российская  
Диабетическая Ассоциация»  
«Приволжский выпуск «Российской  
Диабетической Газеты» зарегистрирован  
Федеральной службой по надзору за  
соблюдением законодательства в сфере  
массовых коммуникаций и охране культурного  
наследия 16.05.2007 г. ПИ № ФС77-28100

Учредитель – Богомолов Михаил  
Владимирович  
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](http://www.diabetes-ru.org)  
Подписано в печать 21.03.2014 г.