



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 (1202) – 2016

Есть ли у меня или моих родственников риск развития сахарного диабета?

В России официально зарегистрированы миллионы людей, больных диабетом. Однако ученые знают, что на одного выявленного больного приходится четверо которые даже не подозревают об этом. На ваши вопросы отвечает врач психоэндокринолог Михаил Богомолов.



Для того чтобы понять, существует ли риск развития диабета у вас или близких вам людей, понадобится несколько простых предметов: бумага, карандаш, калькулятор, портняжный метр, бытовые весы. Будут полезны также тонометр для измерения артериального давления и глюкометр для измерения сахара в крови. **Сегодня в мире эпидемически прирастает заболеваемость именно сахарным диабетом 2 типа, который часто не совсем верно называют инсулиннезависимым.** Диабет 1 типа проявляется чаще в молодом возрасте, резко, как правило, сразу в коматозном или прекоматозном состоянии, поэтому его выявление не представляет проблем. Диабет 2 типа подкрадывается мягко, исподволь,

незаметно. Часто его выявляют уже на стадии осложнений. Например, человек проходит диспансеризацию, продлевает водительские права или оформляет санаторно-курортную карту, и совершенно неожиданно узнает о своем диагнозе. Офтальмолог осматривает глазное дно пациента и спрашивает: «А как давно вы болеете диабетом?..». Врач просто увидел на глазном дне характерные изменения, которые вызывают осложнения диабета. **Диабет 2 типа можно предотвращать правильным питанием, правильными продуктами и физическими нагрузками.** Иногда в отделении кардиологии измеряют сахар в крови после инфаркта миокарда, может быть даже безболевого, и сообщают пациенту о наличии диабета. Аналогичная ситуация может произойти в отделении неврологии после инсульта или при исследовании по поводу потери нервной чувствительности на стопах ног.

Но самое главное: диабет 2 типа часто приходит в составе или как первый симптом метаболического (обменного) синдрома Ривена, почетного члена Российской диабетической ассоциации, который этот синдром и описал. Этот «букет» - едва ли не самое опасное для человека сочетание заболеваний: артериальная гипертензия, атеросклероз, ишемическая болезнь сердца и, как мы уже говорили, сахарный диабет 2-го типа.

Исследования на дому Итак, берем лист бумаги и пишем:

Если были предки, родственники, болевшие диабетом 2 типа, то риск заболеть после 40 лет в случае набора веса тела возрастает более чем на треть.

Потом берем весы и портняжный метр для измерения роста. Если индекс массы тела (ИМТ) у вас выше 25 кг/м² (повышенный вес) – риск есть, ИМТ выше 30 кг/м² – есть ожирение и риск **чрезвычайно** высок. **Необходимо уметь выбирать продукты в магазине.**

ИМТ рассчитывается как дробь: вес тела в килограммах, деленный на рост в метрах, возведённый в квадрат. Например, если вы весите 93 кг при росте 1,67 м, то ваш ИМТ составит: 93 кг разделить на 1,67х1,67 = 2,7889 м² или 93/2,7889 = 33,35 кг/м² (ожирение).

Особенно опасно для сердечнососудистой системы отложение жира на передней брюшной стенке, то есть животе. Поэтому целесообразно измерить портняжным метром объем талии и объем бёдер под ягодичной складкой.

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

МОО «Российская Диабетическая Ассоциация» (РДА) РЕКОМЕНДУЕТ потребление фруктов, овощей, бобовых культур, цельных зерен, орехов и семян.

Согласно исследованию, опубликованному в «Current Developments in Nutrition», есть *«убедительные доказательства»*, что потребление фруктов, овощей, бобовых культур, цельных зерен, орехов и семян действует как *«защитное»* для кардио метаболических заболеваний. Проанализировав недавние данные об относительном вкладе продуктов на основе растений и продуктов на основе животных компонентов на здоровые через различные диетические модели, были сделаны настоящие выводы. Исследование было направлено на обсуждение текущих моделей потребления и рекомендаций по питанию. Хотя некоторые продукты из животных, такие как необработанное постное красное мясо, домашняя птица, яйца и молочные продукты, рекомендуются в диетических рекомендациях для профилактики кардио метаболических заболеваний, многие специалисты в области здравоохранения выступают за исключительно растительные рационы, то есть за пищевые ингредиенты исключительно на основе растений, в том числе исследователи - во главе с доктором Пенни из Университета штата Пенсильвания Крис-Эфиртон. Однако они пришли к выводу, что эпидемиологические данные свидетельствуют о том, что *«небольшие количества»* животного белка, потребляемого вместе с растительным белком, также связаны с более низким фактором риска. **То есть мясо, рыбу, молоко совсем исключать - не рекомендовано.** Рандомизированные контролируемые исследования показывают, что питательные плотные диеты, содержащие животный белок, включая некоторые необработанные белки, например, постное мясо, улучшают факторы риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, добавили они. *«Вероятно, потребление продуктов животного происхождения на рекомендуемых уровнях в контексте диетического рисунка, который соответствует общим рекомендациям для фруктов, овощей, цельных зерен, орехов, семян и бобовых, и не превышает рекомендаций по добавлению сахара, натрия, и насыщенный жир не может увеличить риск сердечно-сосудистых заболеваний»*, - говорится в выводах исследования. Доктор Kris-Etherton, ведущий автор статьи, отметил: *«Сегодня, диетические политики руководства разных стран уходят от рекомендаций питательных веществ на основе отдельных компонентов или групп продуктов к диетическим рекомендациям на основе шаблонов питания в целом во многих странах. «Рекомендации сместились в сторону более диетических традиционных моделей, подчеркивающих значение растительных продуктов, таких как фрукты, овощи, бобовые, цельные зерна, орехи, семена, соевые продукты и растительные масла. Рекомендации сделаны на основе убедительных доказательств для поддержки кардиометаболического здоровья (предотвращение сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения, метаболического синдрома)»*. Исследователи утверждают, что вместо того, чтобы обсуждать достоинства диетических моделей, которые являются исключительно основанными на растениях или включают источники животных в рекомендуемых количествах, основное внимание должно быть уделено согласованию схем традиционного питания с современными диетическими рекомендациями. *«Данные, представленные в этом документе, напоминают нам, что вместо того, чтобы заниматься дебатами о том, должны ли диеты быть исключительно на основе растений или включать животных, основное внимание должно быть потреблением продуктов в рекомендуемых количествах для поддержки профилактики кардиометаболических заболеваний»*, - сказал д-р Майкл Флок из Института клинических и трансляционных наук в Университете Питтсбурга. В документе говорилось, что диетологи должны способствовать изменениям на уровне отдельных лиц и населения страны в целом. Пропагандистская деятельность *«срочно необходима»* для создания более здоровой пищевой среды. **При вынесении на этикетку надписи «Рекомендовано Российской Диабетической Ассоциацией» размещение товарного знака обязательно. Вопросы задавайте на email: 5053399@mail.ru, +7 920 567 00 55.**

Рекомендации Школы здоровья им. Эрнесто Рома РДА по использованию растительных жиров в повседневном питании и в домашней кулинарии.

На традиционные вопросы в Школе им. Эрнесто Рома (на фото) от домохозяек и людей, имеющих проблемы со здоровьем по поводу потребления растительных масел мы обычно отвечаем следующее: **РДА категорически рекомендует потребление растительных масел для сердечно-сосудистого и метаболического (обменного) здоровья.**



Потребление масел необходимо учитывать в составе общей калорийности питания, суточного рациона. Не рекомендуется нагревание растительных масел, для сохранения их питательных свойств и биологической ценности. В промежутках между приемами пищи хранить бутылки с маслом лучше в темноте и на холоде, можно в холодильнике. Предпочтительно использовать спектры растительных масел, добавляя понемножку разных масел в блюдо, создавая спектр жирных кислот. Рекомендуем начинать приёмы пищи с салатов из свежих овощей и зелени или из тушёных овощей с добавлением спектров растительных масел. Домохозяйкам необходимо иметь рецептуры, в том числе рекомендованные РДА, об использовании растительных масел в сочетании с различными продуктами. Категорически не рекомендуем многократное кипячение, прожаривание, термическую обработку растительных масел. Разные растительные масла содержат в себе различные полиненасыщенные, моновенасыщенные жирные кислоты, фосфолипиды, жирорастворимые витамины (чаще А, Д, Е и К). Например: подсолнечное масло богато моновенасыщенными жирными кислотами, нерафинированное подсолнечное масло содержит много фосфолипидов способствующих борьбе с атеросклерозом, льняное, горчичное, рыжиковое масла являются источником полиненасыщенных жирных кислот. Сквален содержится в амарантовом, оливковом, рисовом маслах. Масло семян тыквы содержит в себе как Омега-3, так и Омега-6 жирные кислоты. Важно поддержание оптимального соотношения в потреблении Омега-3 и Омега-6 кислот. Много ненасыщенных жирных кислот со средней длиной цепи содержится в кокосовом, пальмоядровом и в оливковом масле. Конопляное масло содержит в себе сравнительно редкую Омега-9 кислоту. Ликопин есть в масле облепихи, семенах шиповника и томата. Совершенно особыми свойствами обладает масло амаранта, расторопши. Оливковое масло холодного отжима входит одним из основных компонентов средиземноморской диеты. В составе рисового масла есть антиоксидант – оризанол. Открытие новых полезных компонентов растительных масел и их позитивных физиологических свойств идёт тысячелетиями. Описания занимают многотысячные тома трудов учёных. Мы же останавливаемся на «кухонных» практических рекомендациях. Заметим, что практически все **растительные масла являются «Вегетарианским продуктом»**. Много дискуссий в последние годы идёт вокруг пальмового масла. Заметим только, что пальмовое масло – самое распространённое и самое высоко употребляемое в мире в пищу растительное масло. К сожалению, в Россию часто завозится непищевое техническое пальмовое масло или масло низкого качества и низкой стоимости, которое потом попадает в технологические процессы пищевой индустрии включая производство сыров, кондитерских изделий, в консервацию, полуфабрикаты, в продукты хлебопечения. Такие процессы незаслуженно дискредитируют пальмовое масло в целом. Опасные **транс-жиры практически не содержатся** в натуральных растительных маслах. Ведутся исследования, подтверждающие концепцию, что **вкус жира является шестым базовым вкусом**. По сообщению журнала *Chemical Senses* «Более короткие цепные жирные кислоты стимулируют ощущение, похожее на кислый, но по мере увеличения длины цепи это ощущение меняется». «Жир – это вкус пероральных сигнализаций, а также различные сигналы, вызванные различными длинами алкильных цепей, могут содержать последствия для развития пищевого продукта, клинической практики, а также политиков в области общественного здравоохранения». Были задействованы более тысячи участников в исследовании, связанном с генетикой жирного вкуса в Денверском музее природы и науки «Генетика вкуса». **Рекомендации по использованию отдельных разновидностей растительных масел можно получить в Школе им. Эрнесто Рома.**

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) молочиво, (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:
Новосибирская обл., Новосибирский р-н,
Р.Кольцово, ул.Белинского, д. 8А.
Mail: 5053399@mail.ru
Тел. +7 (920) 567-00-55.

Спонсор выпуска МОО «Российская
Диабетическая Ассоциация»
«Сибирский 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 №
ФС77-28116. Подписано в печать 25.06.2016 г.

Учредитель – Богомолов Михаил
Владимирович
РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ БЕСПЛАТНО.
Тираж 2 000 экз.
Изготовитель: ООО «Лика», г. Москва,
Ул. Н. Первоймайская, 47.
Тел. +7 495 465 1154.
Сайт редакции: www.diabetes-ru.org