



Омский выпуск

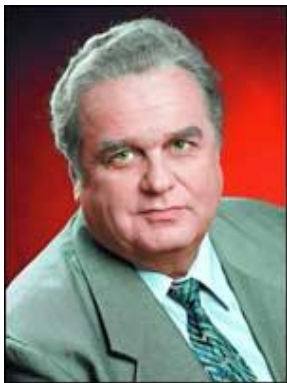
«Российской Диабетической Газеты»



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 (1012) – 2017 Номер посвящен 70 летию со дня рождения Почетного члена РДА Е.А.Студеникина,
X летию Омского выпуска РДГ, Дню работников торговли РФ.



Первый директор Торгового Центра «Омский» и один из основателей Ассоциации Российских Универмагов (АРУ) Евгений Аркадьевич Студеникин был принят посмертно в Почетные члены РДА за внедрение первым в России на продовольственные прилавки универмагов функциональных диетических и диабетических продуктов, в том числе рекомендованных к потреблению Российской Диабетической Ассоциацией. Под его руководством в Торговом центре было налажено производство широкого ассортимента таких готовых блюд и полуфабрикатов, кондитерских и хлебобулочных изделий под собственной торговой маркой «Сытная площадь». В качестве поставщиков продуктов питания были привлечены стратегические партнеры РДА из других регионов страны.

Это позволило существенно дополнить ассортимент кондитерских изделий на сахарозаменителях, традиционный для этих покупателей, выпуском собственных кулинарных блюд для здорового питания, ежедневно представлять в Супермаркете, ресторане быстрого обслуживания, кафе и продовольственных секциях Торгового центра около 2000 наименований этих товаров. Свой опыт Торговый Центр «Омский» постоянно передавал руководителям других универмагов АРУ.

В настоящее время предприятие возглавляет Валерий Евгеньевич Студеникин, сын Евгения Аркадьевича. Под его руководством здесь реализуется модель социального партнерства с учреждениями здравоохранения, общественными диабетическими организациями, с представителями региональной власти, в первую очередь Департаментом социальной защиты города и Министерством здравоохранения Омской области по реализации государственной концепции здорового питания, программы «Сахарный диабет». В целях пропаганды здорового образа жизни и профилактики диабета, обучения управлять болезнью ТЦ «Омский» выпускает и бесплатно распространяет «Омский выпуск РДГ». На протяжении десяти лет здесь регулярно проводятся мероприятия Международного и российского Дней борьбы с диабетом, благотворительные новогодние и тематические утренники для детей с диабетом, дегустации диабетических продуктов. За создание и реализацию в Торговом центре «Омский» комплексной программы «Здоровое питание» его генеральный директор Студеникин Валерий Евгеньевич удостоен звания «Кавалер Почетного знака РДА «Вместе Мы Сильней!».

Большую помощь в реализации программы оказывают члены РДА, партнеры торгового центра по развитию потребительского рынка страны.

















Вопросы задавайте на email: 5053399@mail.ru, dia_market@mail.ru, в рабочие часы по телефонам: (495) – 505 33 99 (Москва), 920-567 0055 (РФ).

Классификация МОО Российской Диабетической Ассоциацией продуктов по калорийности по принципу светофора. Наклейте изображение магнитами на холодильник.

© : Хорхе Каналес Сагандер, 2004.




















Материал взят с сайта www.diabetes-ru.org

Вопросы по телефонам: 920 -567 0055, 925- 505 3399.

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, фукусы 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, 2004. Задать бесплатно вопросы специалистам можно на Форуме 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, поре, фри; яблочное поре, 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.

СТО РДА: 1ХЕ РДА = 10г усваиваемых углеводов

Акция для пользователей глюкометра eBsensor к Дню Диабета 2017.

Основной причиной смертности современных россиян являются сердечно -сосудистые заболевания. За какими показателями нужно следить, чтобы снизить риски?



Прижизненный Почетный член МОО «Российская Диабетическая Ассоциация» (РДА) Ривен описал «смертельный квартет» заболеваний, известный также как метаболический синдром, или «синдром Ривена». Наиболее частым заболеванием является ожирение предшествующее ему повышение массы тела. Индекс массы тела (ИМТ) человека рассчитывается как дробь, в числителе которой стоит масса тела человека в килограммах, а в знаменателе рост в метрах, возведенный в квадрат. Например, для человека ростом 165 см и весом .. 98кг $ИМТ = 98 / 1,65^2 = 98 / 2,7225 = 36 \text{ кг/м}^2$, что соответствует довольно тяжелому ожирению.

Нормальным является ИМТ до 25; ИМТ от 25,1 до 30 свидетельствует о повышенной массе тела; от 30,1 и выше – о различных степенях ожирения. Наиболее опасно для жизни отложение жировой ткани на передней брюшной стенке типа «яблоко». Злоупотребление высококалорийными продуктами и недостаточность движения приводят также к росту концентраций в крови «плохих жиров», в том числе холестерина. **Нормальные значения общего холестерина составляют от 3,6 ммоль/л до 7,8 ммоль/л.** Значения могут различаться в зависимости от метода определения. Для нормализации холестерина нужно резко снизить потребление сахара, содержащих сахар продуктов, животных жиров, высококалорийных продуктов. С возрастом и с ростом массы жировой ткани растет заболеваемость сахарным диабетом. **Диагноз сахарный диабет ставят при сахаре в крови 5,6 ммоль/л и выше натощак и/или 7,1 ммоль/л и выше после еды.** Существуют специальные методики для подтверждения диагноза сахарного диабета. При выявлении высокого сахара в крови требуется многократный ежедневный контроль сахара в крови. Требуется специальная диабетическая диета и другие виды лечения. Российской диабетической ассоциацией (РДА) рекомендован в номинации «цена-качество» **прибор глюкометр eBsensor** (на фотографии), имеющий наиболее дешевые тест-полоски на осень 2016 года около 400 рублей за упаковку в 50 тест-полосок (тел. **920 – 567 00 55, 495 505 3399**). Индивидуальное обучение самоконтролю диабета можно пройти на сайте РДА. Завершает четверку «смертельного квартета» **повышенное артериальное давление: 140/90 мм рт. ст. и выше.** Поможет снизить давление резкое снижение потребления поваренной соли и продуктов с ней. Для продления жизни и повышения ее качества НЕОБХОДИМО ДВИГАТЬСЯ АКТИВНО НЕ МЕНЕЕ 150 минут в неделю, бояться жиров, алкоголя, сахара, соли, правильно бороться со стрессами. В продовольственных магазинах спрашивайте у менеджеров продукты, помеченные **на этикетке Эмблемой РДА с надписью «Рекомендовано Российской Диабетической Ассоциацией»** в форме купола, на который можно посмотреть на первой странице этой газеты. На сайте РДА www.diabetes-ru.org работает Форум, электронно зарегистрировавшись на котором можно задать вопросы ведущим специалистам из любой точки России. Также можно писать по адресу: 5053399@mail.ru, dia_market@mail.ru **Поставщик для пользователей системы самоконтроля eBsensor до завершения Дней Диабета 2017 совместно с РДА проводит акцию по бесплатным комментариям к дневникам самоконтроля через интернет.**

Вместе мы сильнее!

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

Главный редактор:
М.В. Богомолов.
Дизайн-макет, верстка:
Ксёнова А.А.
Адрес редакции:
г.Омск, ул. Интернациональная, д. 43.
В Москве:(495) 505-33-99, (495)-505-2855,
Тел. +7 (920) 567-00-55.

Спонсор выпуска МОО «Российская Диабетическая Ассоциация». «Омский 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 № ФС77-28114. Подписано в печать 03.08.2017.

Учредитель – Богомолов Михаил Владимирович
РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ БЕСПЛАТНО.
Тираж 1 000 экз.
Изготовитель: ООО «Губкинполиграфиздат», г. Губкин, Ул. Комсомольская ул., 35-А.
Тел. +7 47241 2 11 81.
Сайт редакции: www.diabetes-ru.org