Издательством КоммерстантЪ проведено исследование расходов населения на питание и изменения структуры питания во время экономического кризиса в конце 2014 – начале 2015 гг. Было отмечено увеличение доли расходов в семейном бюджете на питание до 27,7%; в Люксембурге аналогичный показатель составляет 8,6%, у британцев – 11%. Рост цен на потребительскую корзину российских семей в 2014 г. составил 19%. По сообщению Росстата прожиточный минимум 2014 г. в июле – сентябре на 45,8% состоял из расходов на питание. Ситуация продолжает ухудшаться. Только в январе потребительские цены выросли на 3,9%, на продукты питания – на 6%. Анализ питания Роспотребнадзора выявил, что наши граждане переедают жиров на 15,7% больше положенного по норме и углеводов на 15,2% на 0,5% недоедают белков.

Такие изменения питания неизбежно приведут к увеличению заболеваемости ожирением, сахарным диабетом 2 типа. У людей уже страдающих диабетом произойдет увеличение потребления сахароснижающих препаратов; из-за роста массы жировой ткани усилится невосприимчивость к инсулину (инсулинорезистентность), что заставит принимать больше сахароснижающих таблеток. Россияне, больные диабетом, потребляли более 90% сахароснижающих препаратов зарубежного производства, которые значительно выросли в рублевой цене, что делает их менее доступными для бесплатного получения.

По прогнозам аналитиков первыми из рациона уйдут свежие овощи и зелень; следом за ними мясные продукты говядина, свинина, баранина; относительно увеличится потребление курятины. Несмотря на прирост потребления углеводов за счет картофеля, макаронных и хлебобулочных изделий, круп, в особенности рисовой и гречневой, сезонно падает потребление свежих фруктов. Из-за роста цен на картофель наблюдалось вторичное увеличение цен на бананы, на которые тоже увеличивается спрос. Падает потребление фруктовых и овощных соков. По анализу запасов пищевых продуктов в торговых сетях и динамике снижении величины банковских вкладов населения становится понятно, что в 2014 г. «проедались запасы», подходящие к концу. После полного истощения запасов упомянутые изменения в питании станут еще выраженнее. По данным Росстата 40% горожан заготавливают фруктовые и овощные консервы самостоятельно, в районных городах этот показатель близок к 90%. Самостоятельно выращивают картошку 40% россиян. Чем ниже подушевой уровень дохода, тем выше процент населения, заготавливающего овощные и фруктовые консервы самостоятельно. В 2015 г. ожидается усиление активности населения на приусадебных участках, как в городах, так и в сельской местности, что приведет к росту цен на посевные материалы весной 2015 г.

В сложившейся ситуации Российская Диабетическая Газета (РДГ) рекомендует своим читателям следующее:

1.В структуре потребляемых углеводов постараться сделать сдвиг в сторону медленно усваиваемых углеводов. Не забывать добавлять в каши, картофельные блюда капусту, свеклу, морковь, отруби, сушеную зелень (петрушка, укроп, сельдерей, базилик и др.). Обратить внимание на инулин содержащий продукт топинамбур, внедренный в сельскохозяйственный оборот России академиком Вавиловым посмертно признанным за это Почетным членом РДА.

2.Попытаться не увеличивать потребление жира, особенно животного. Пытаться заменить животные жиры растительными, например подсолнечным маслом. Не подвергать растительные жиры длительной тепловой обработке, добавлять их в конце приготовления пищи. Избегать жарки продуктов на масле. Больше использовать сушение на воде, приготовление в СВЧ печах. Использовать в салатах не масла, а лимонный сок, томатный сок, собственный сок мелко нарезанных овощей.

3.Использовать нежирные сорта мяса; например, куриную грудку без кожи, индюшатину, телятину, кальмаров и океанические сорта рыбы (треска, скумбрия, хек, ставрида). Активнее пользоваться смесью животных и растительных белков, которыми богаты продукты из сои, чечевицы всех сортов; фасоли (белой, красной, черной) и других бобовых.

4.Наряду с обычными сортами черного и зеленого чая, кофе активно использовать минеральные воды местного производства, а также травяные чаи, особенно противотревожного и релаксирующего свойства: зверобой, мята, синеголовник, мелисса и им подобные; компоты из сухофруктов, сушеного шиповника, боярышника и из замороженных ягод.

РДГ будет рада дать другие советы, обратившись к членам Экспертного Совета РДА с вопросами, поступающими от наших читателей.

Вместе мы сильнее!

М. Богомолов,

Врач-диабетолог

Далее приводим сканограмму статьи из журнала «Власть» издательства «КоммерсантЪ».