



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

#### Международный день диабета 2014 – здоровый завтрак.



Для того, чтобы день начался со здорового завтрака у человека с диабетом, необходимо получить целевой уровень утреннего сахара в крови, какой является самым сложным. Поэтому необходимо измерять гликемию «сахар в крови» часто. При оценке утреннего сахара врачу нужно представить данные измерений перед ужином и через 2 часа после него, между 3 и 4 часами ночи для исключения гипогликемии и непосредственно перед здоровым завтраком. Такие измерения позволят скорректировать как дозы «длинного», так и «короткого» инсулина.

В 2014 г. мы сфокусировались на здоровом питании как для предотвращения ожирения и сахарного диабета 2 типа, так и для эффективного диетического лечения диабета для предотвращения осложнения. В переводе РДГ предлагает использовать следующие варианты терминов: «Приготовь здоровый завтрак», «Начни день со здорового завтрака» и тому подобное. Ключевым является не терминологическое название инициативы, а реальное проведение местных общественных мероприятий и активностей, реально посвященных приготовлению и потреблению здорового завтрака. Здоровые люди, люди с диабетом, коммерческие и некоммерческие организации могут присоединиться к кампании, привлекая к ней друзей, членов семей, коллег по работе, знакомых, журналистов для участия в мероприятии здорового завтрака при проведении МДД 14 ноября 2014 г. или в ЛЮБОЙ ДРУГОЙ удобный для местного сообщества день. По данным IDF сейчас 382 млн. человек в мире живут с сахарным диабетом. При сохраняющейся динамике роста в 2035 году будут больны 592 млн. человек или каждый 10-ый житель Земли. Иначе говоря сегодня 216 млн. человек находятся в зоне высокого риска развития сахарного диабета 2 типа. Известно, что сейчас более половины людей с диабетом не знают о своем заболевании, не получают лечение, не проводят профилактических диетических мер и адекватных физических нагрузок.

РДА проведет в дни диабета 2014 г. клубные встречи, включающие в себя дегустацию образцов здорового завтрака, презентацию здоровых функциональных, диетических и диабетических продуктов питания, встречу с врачами диетологами, диабетологами для ответов на вопросы посетителей; бесплатное измерение уровней сахара в крови, массы жировой ткани, отношение объема талии к объему бедер для определения риска развития ожирения и сахарного диабета 2 типа.

РДА пользуется случаем пригласить на свое 25-летие журналистов, пишущих на темы здорового образа жизни, на очередной XV съезд Хартии СМИ для здоровья, который состоится в одном из подмосковных санаториев 25-27 июня 2015 г. Подавляющему большинству приглашенных от РДА будет оплачено пребывание в санатории организован проезд от офиса РДА в санаторий и обратно. Следите за новостями на сайтах РДА [www.diabetes-ru.org](http://www.diabetes-ru.org) и [www.diabetes.org.ru](http://www.diabetes.org.ru).


















С вопросами и пожеланиями обращайтесь: [5053399@mail.ru](mailto:5053399@mail.ru), [rda250690@mail.ru](mailto:rda250690@mail.ru).

*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



**eBsensor**  
Прибор для контроля уровня сахара в крови

Белгород  
ООО «Эвита»  
(4722)53-92-55  
(4722)50-06-14

## eBsensor – глюкометр нового поколения!

**Новый глюкометр eBsensor с высокой точностью определяет уровень глюкозы в крови.**

### Преимущества глюкометра eBsensor:

• Простота и удобство использования: для измерения уровня глюкозы достаточно вставить тест-полоску в прибор и нанести на нее каплю крови. Глюкометр eBsensor включается и производит замер автоматически.



**ШАГ 1**

Вставьте в прибор тест-полоску, прибор включится автоматически

**ШАГ 2**

Нанесите каплю крови на тест-полоску

**ШАГ 3**

Получите результат

- Высокая точность результатов измерения.
- Всего одна кнопка: используется для просмотра сохраненных результатов теста, а также для установки даты и времени в режиме настройки.
- Память глюкометра: позволяет сохранять 180 результатов измерения глюкозы крови, включая дату и время измерения.
- Жидкокристаллический экран с крупными буквами и цифрами.
- Эргономичный дизайн глюкометра и противоскользящие вставки по бокам прибора позволяют комфортно и надежно держать глюкометр в руках.
- Инновационный способ проверки правильного функционирования глюкометра с помощью микрочипа избавляет от дополнительных затрат на покупку контрольных растворов.
- Глюкометр работает от двух мизинчиковых батареек (тип AAA, 1,5В), которые продаются повсеместно.

**Глюкометр eBsensor – высокоточный прибор за разумную цену!**



**Информационный центр: 8-800-775-15-08**

(звонок бесплатный для всех регионов России)

**Наш сайт: [www.ebsensor.ru](http://www.ebsensor.ru)**

Рег. уд. № ФСЗ 2011/10779 от 11.10.2011 г.



- Глюкометр eBsensor производится в Тайване, на производстве введена международная система менеджмента качества ISO 13485:2003. Качество глюкометра подтверждается международными сертификатами ISO, CE, FDA, GMP.

*Вместе мы сильнее!*

Главный редактор:  
М.В. Богомолов.  
Дизайн-макет, верстка:  
Е.В. Фатерова.  
Адрес редакции:  
309187, Белгородская обл., г. Губкин,  
ул. Кирова, д. 39, пом. 2.  
Тел. +7 (920) 567-00-55

Спонсор выпуска МОО «Российская  
Диабетическая Ассоциация»  
«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

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 21.10.2014 г.