



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

Плох тот ученик, который не превзойдет своего учителя.
Пресс-релиз Белгородского выпуска РДГ.



Спасо-Преображенский собор г. Губкина

8 ноября 2014 г. одна из лучших учениц Председателя Губкинского Инвалидного Диабетического Общества (ГИДО) Веретенниковой Таисии Ивановны - Морозова Рита Александровна, ныне председатель Белгородского Диабетического Общества коллективного члена Российской Диабетической Ассоциации Дедова И.И., организовала проведение областного Дня диабета. Необходимо отметить, что эффективное сочетание использования интересов бизнеса, активное задействование административного ресурса привело к тому, что в актовом зале гостиницы собралось почти 300 человек. Такое количество уже реально приближается к количеству

участников, которое организовывало в своем районе городе ГИДО во главе с Веретенниковой Т.И., кавалером Почетного знака РДА М. Богомолова «Вместе мы сильнее!» 3 ст. Врачи-эндокринологи районных городов области получили разнарядку о командировании определенного количества больных от районных поликлиник. С утра были поданы комфортабельные автобусы для доставки пациентов в гостиницу Р.А. Морозовой в г. Белгород. Каждую группу больных сопровождал врач-эндокринолог, которому в последующем предоставлялись отгулы за проведенную внеурочную работу. Медицинские лекции прочитал прибывший из Санкт-Петербурга высококвалифицированный врач-эндокринолог. Пациентов в зале в частности удивил факт о нецелесообразности использования сульфонил амидов (манинила) при диабете 2 типа и ожирении. Слушатели были так увлечены рассказом медицинского лектора, что времени для выступления «бабушки диабетического движения» в Белгородской области Веретенниковой Т.И. не осталось, хотя рассказать было что.

(продолжение на стр. 4)


















Белгородский Государственный Университет

Классификация МОО Российской Диабетической Ассоциацией продуктов по калорийности по принципу светофора.

© : Хорхе Каналес Сатандер, 2013.




















Материал взят с сайта www.diabetes-ru.org

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, 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

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, 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 	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.

1ХЕ РДА = 10г усваиваемых углеводов



Главный памятник и символ Белгорода

За прошедший 2014 г. в г. Губкине при финансовом содействии РДА М. Богомолова было бесплатно распространено более 200 комплектов приборов глюкометров, тест-полоски также выдавались за счет средств РДА раздавались комплекты бесплатной диабетической литературы издательства «Диабетическая Газета». Так как ГИДО получало от РДА в 2013-2014 г.г. усиленное финансирование - это позволяло стимулировать работу, как Председателя общества, так и обучающихся врачей-эндокринологов. В процессе обучения больным при объяснении правил питания, самоконтроля, физических

нагрузок на предоставленном РДА оборудовании, а также за счет проведенных РДА оплат в адрес, расположенной рядом с ГИДО лаборатории ИНВИТРО снимался целый ряд показателей: фруктозамин, холестерин, триглицериды; спектр липидов, ЛПВП, ЛПНП, ОНП, С-реактивный белок, сахар крови до и после еды, вибрационная чувствительность нижних конечностей, биоимпедансометрия, состава тела; индекс массы тела. Определялись уровни микроальбуминурии. Показатели снимались в начале и в конце обучения, что позволяло оценивать его эффективность. Члены ГИДО были искренне благодарны РДА за возможность получения такой помощи. Кроме того были получены статистические данные о том, насколько одна хлебная единица поднимает сахар в крови после еды без использования сахароснижающих препаратов.

В свое время Устав общества Морозовой был разработан в РДА М. Богомолова. Р. Морозова проводила многолетние тренинги как на базе РДА М. Богомолова в Москве, так и на базе ГИДО. Т. Веретенникова с умилением на глазах следила за многолетним ростом одной из лучших своих учениц Р. Морозовой, сочетающей личный бизнес по торговле диабетическими продуктами и внедрению на рынок тест-полосок и иных диабетических товаров с председательством в Белгородском диабетическом обществе. Наконец-то спустя столько лет можно констатировать, что Р. Морозова по общественному ресурсу вплотную приблизилась к уровню своего учителя и наставника. Всесторонняя помощь Белгородскому диабетическому обществу как со стороны РДА М. Богомолова, так и со стороны И. Дедова является успешным примером сотрудничества двух ассоциаций в рамках Российской Диабетической Федерации www.diabetes.org.ru/-46-/419--46-all-rda-.html.

Надеемся, что белгородцы и дальше будут перенимать лучший опыт обеих ассоциаций.

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
Подписано в печать 10.11.2014 г.