



Миссия РДА  
– излечение человека  
с сахарным диабетом

9(509)/2-2013

Выпуск Российской Диабетической Газеты  
в республике Татарстан

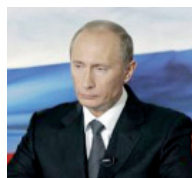
**Вместе  
мы сильнее!**

www.diabetes-ru.org  
www.diabetes.org.ru

Спонсор газеты



Всероссийский «Диабет-Телефон» +7 (495) 505-33-99



**Обращение  
к президенту**

стр. 2

читайте в номере • читайте в номере • читайте в номере • читайте в номере



**Школа  
здоровья**

стр. 14

читайте в номере • читайте в номере • читайте в номере • читайте в номере



**Не диета,  
а программа**

стр. 16

**Встречайте!**  
**НОВЫЙ мюсли батончик Fit**

Полезный,  
вкусный и  
компактный  
мюсли батончик Fit  
поможет утолить  
чувство голода в любое время  
и в любом месте!

**NOVINKA**

**Go!**  
müsli

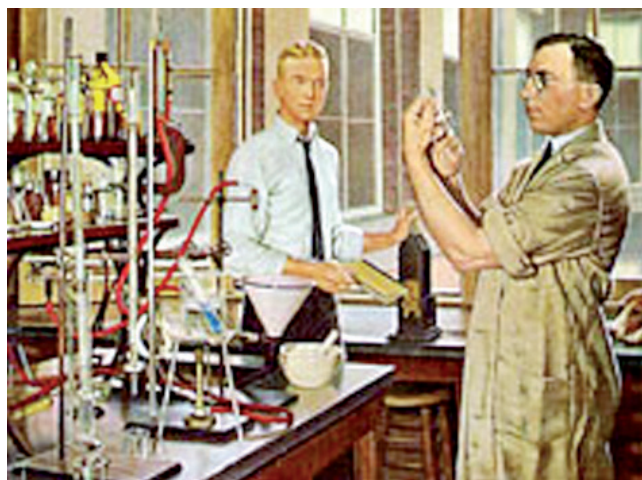
орех • яблоко • ананас

# ВЕЛИЧАЙШЕЕ ОТКРЫТИЕ XX ВЕКА

Всемирный день борьбы с диабетом (World Diabetes Day) был введен в 1991 году Международной диабетической федерацией (International Diabetes Federation) и Всемирной организацией здравоохранения (World Health Organization) в ответ на угрозу возрастания заболеваемости диабетом во всем мире.

С 2007 года Всемирный день борьбы с диабетом проводится под эгидой ООН. 14 ноября было выбрано, чтобы увековечить заслуги ученого, открывшего миру инсулин, Фредерика Бантинга, родившегося 14 ноября 1891 года.

Целью Всемирного дня борьбы против диабета является повышение глобальной осведомленности об этой болезни, о возрастающих показателях заболеваемости ею во всем



мире и о том, как можно предотвратить ее развитие.

В январе 1922 года молодой канадский ученый Фредерик Бантинг впервые в истории спас жизнь 14-летнему мальчику, страдавшему тяжелой ювенильной формой сахарного диабета, сделав ему инъекцию инсулина. Вместо того, чтобы получить патент на инсулин и впоследствии скажочно разбогатеть, Бантинг передал все права Торонтскому университету. В дальнейшем права на производство инсулина перешли к Канадскому совету по медицинским исследованиям, и в конце 1922 года новый препарат появился на рынке лекарств.

Долгие века люди не знали средства для борьбы с этой болезнью, и диагноз «сахарный диабет» не оставлял пациенту никакой надежды не только на выздоровление, но и на жизнь: без инсулина – этого гормона, обеспечивающего усвоение тканями глюкозы, больной организм существовать не может и обречен на медленное угасание.

Открытие Фредерика Бантинга и его коллеги Чарльза Беста (Charles Best) спасло жизнь миллионам людей. И хотя сахарный диабет и по сей



день неизлечим, благодаря инсулину люди научились держать эту болезнь под контролем. В 1923 году, признавая первое великое достижение XX века в области биохимии и медицины, Бантингу и Маклеоду (Macleod) была присуждена Нобелевская премия. Заслуги Беста были проигнорированы, что чрезвычайно задело Бантинга, и он добровольно вручил половину своей Нобелевской премии Бесту.

# Лекарственная война продолжается

## Президенту Российской Федерации В.В. ПУТИНУ

Уважаемый Владимир Владимирович!

Мы обращаемся к Вам от имени миллионов российских граждан – нынешних и потенциальных пациентов, чьи интересы мы представляем.

Мы в высшей степени встревожены планами реформы системы финансирования здравоохранения, **получившей название «бюджетного маневра»**. Наш многолетний опыт работы по защите прав российских граждан на медицинскую помощь и лекарственное обеспечение в соответствии с Конституцией РФ убеждает: в случае возложения ответственности за охрану здоровья россиян в основном на плечи регионов неизбежен длительный период резкого ухудшения ситуации во многих субъектах РФ. Следует ожидать серьезного повышения заболеваемости и смертности населения, доступ которого к медицинской помощи и лекарственной терапии на бесплатной и льготной основе – отнюдь не соответствующий провозглашенным гарантиям и сегодня – станет еще более ограниченным.

Первый и главный аргумент против «бюджетного маневра» – негарантированность субъектам РФ в достаточных средствах даже для поддержания системы здравоохранения хотя бы на ее нынешнем уровне. Радужные прогнозы роста бюджетов территориальных фондов обязательного медицинского страхования пересматривались в сторону снижения, попытки изыскать дополнительные источники наполнения этих бюджетов пресекались. Признаков перемен к лучшему в этой сфере пока не видно.

Неравенство в доходах между отдельными регионами уже сегодня создает серьезные проблемы. По данным Минздрава РФ, территориальные программы оказания бесплатной медицинской помощи бездефицитны лишь в 17 регионах. В результате территориальные программы в большинстве субъектов РФ не исполняются в полном объеме, что ущемляет права значительной части российских граждан.

Доступ к лечению по программе ОМС ограничен даже в Москве. По данным социологических исследований, в других регионах больные не рас-

считывают получить льготные лекарственные препараты вообще, или получают в самых минимальных количествах, недостаточных для полноценного лечения.

Отсутствие должного внимания в течение многих лет к системе здравоохранения породило ряд серьезных проблем. Некоторые из них частично решаются в рамках региональных программ модернизации здравоохранения, однако большинство еще ждет своего решения. В условиях «бюджетного маневра» решать их придется субъектам Российской Федерации. При том, что соответствующие расходы – в частности, на существенное повышение зарплаты медицинского персонала – абсолютно необходимы, их осуществление при ограниченных ресурсах неизбежно будет происходить за счет других, не менее необходимых видов расходов (профилактика, раннее выявление заболеваний, лекарственное обеспечение, реабилитация и т.д.).

Расчет на компенсацию дефицита средств с помощью федеральных субвенций также ненадежен, особенно с учетом предлагаемого «**равномерного сокращения всех расходов**» федерального бюджета на 5%.

Дополнительно осложняет ситуацию создание единой федеральной субвенции, в которой не разделены средства на исполнение передаваемых субъектам РФ полномочий – руководство региона может изменять пропорции расходов на образование, здравоохранение, охрану лесов и другие нужды по своему усмотрению. Гибкий финансовый инструмент? В условиях лоббизма и коррупции трудно рассчитывать, что он будет учитывать реальные потребности населения. И если в федеральном масштабе такому злу иногда удается противостоять, то на уровне регионов авторитарность системы управления и контроля, зачаточное состояние гражданского общества и подконтрольность СМИ не оставляют на это надежды.

Уважаемый Владимир Владимирович!

Сегодня «бюджетный маневр», по крайней мере в сфере здравоохранения, представляется неоправданным социальным экспериментом

на самом ценном, что есть в нашей стране – на здоровье и жизни россиян.

Мы настаиваем на том, что эта высшая ценность должна оставаться безусловным приоритетом для руководителей любого уровня. Мы убеждены в том, что основная часть расходов на медицинскую помощь и лекарственное обеспечение – сверх минимума, доступного даже самым дотационным регионам за счет собственных средств – должна по-прежнему финансироваться из федерального бюджета. Иное решение приведет к непоправимым демографическим и социальным послед-



ствиям, которые повлекут за собой и политические потрясения.

Уважаемый Владимир Владимирович!

Мы просим Вас вместе с Правительством Российской Федерации и Федеральным Собранием РФ при обсуждении федерального бюджета на 2014 год и на плановый пе-

риод 2015-2016 гг. исключить расходы на здравоохранение из сферы «бюджетного маневра», оставив их, в основном, в федеральном ведении.

Ответ на наше обращение просим направить на адрес: 125040, г. Москва, ул. Верхняя, д. 34, стр.1, Всероссийский союз пациентов, тел./факс (499) 426-06-42.

### Список руководителей, поддержавших коллективное обращение:

**А.А. Бочаров** – заместитель председателя правления Межрегиональной общественной организации «Содействие больным саркомой»;

**Н.А. Булгакова** – президент Общероссийской общественной организации инвалидов «Российская ревматологическая ассоциация «Надежда»;

**Я.В. Власов** – сопредседатель Всероссийского союза пациентов, президент Общероссийской общественной организации инвалидов – больных рассеянным склерозом;

**М.Ю. Гавриков** – председатель Всероссийской общественной организации нефрологических и трансплантированных больных «Право на жизнь»;

**Н.Л. Герасимова** – президент Межрегиональной общественной организации «Ассоциация фондов помощи больным нервными мышечными заболеваниями «Надежда»;

**В.О. Григорьев** – президент Межрегиональной благотворительной общественной организации содействия детям с ревматическими и другими хроническими болезнями «Возрождение»;

**Э.В. Густова** – со-президент Общероссийского союза «Российская Диабетическая Федерация – «РДФ», президент Межрегиональной общественной организации инвалидов «Московская диабетическая ассоциация больных сахарным диабетом – «МДА» (МООИ «МДА»);

**Н.П. Дронов** – председатель исполнительного комитета Межрегионального общественного движения «Движение против рака»;

**Ю.А. Жулёв** – сопредседатель Всероссийского союза пациентов, президент Всероссийского общества гемофилии;

**Е.Ю. Захарова** – председатель правления Всероссийской организации редких (орфанных) заболеваний (ВООЗ);

**В.В. Кожерева** – вице-председатель Межрегиональной общественной благотворительной организации инвалидов «Общество пациентов с первичным иммунодефицитом», президент Благотворительного фонда помощи детям с врожденными нарушениями иммунитета «ПОДСОЛНУХ»;

**Л.М. Кондрашова** – председатель Межрегиональной общественной организации нефрологических пациентов «НЕФРО-ЛИГА»;

**Н.Б. Левина** – председатель правления Общероссийской общественной организации ин-

валидов вследствие психических расстройств и их семей «Новые возможности»;

**Л.Ф. Матвеева** – президент Всероссийского общества онкогематологии «Содействие»;

**Е.А. Мещерякова** – вице-президент Межрегиональной общественной благотворительной организации «Союз пациентов и пациентских организаций с редкими заболеваниями» (СПИ-ПОРЗ), президент Региональной общественной организации помощи больным несовершенным остеогенезом «Хрупкие дети»;

**И.В. Мясникова** – председатель правления Межрегиональной общественной организации «Помощь больным муковисцидозом», исполнительный директор Всероссийской организации редких (орфанных) заболеваний (ВООЗ);

**И.В. Пчелин** – исполнительный директор Всероссийской общественной организации «Объединение людей, живущих с ВИЧ»;

**А.В. Саверский** – президент Общероссийской общественной организации «Лига защитников пациентов»;

**Е.В. Сорокина** – координатор рабочей группы по онкологии и онкогематологии Всероссийского союза пациентов;

**В.Г. Суханов** – президент региональной общественной организации инвалидов стомированных больных «АСТОМ»;

**В.И. Сентялов** – вице-президент Общероссийской общественной организации инвалидов «Российская Диабетическая ассоциация»

**Т.А. Тарасова** – президент некоммерческого партнерства «Общество родителей детей больных язвенным колитом и болезнью Крона»;

**М.Д. Терехова** – председатель Межрегиональной общественной организации «Содействие инвалидам с детства, страдающим болезнью Гоше, и их семьям», заместитель председателя правления Всероссийской организации редких (орфанных) заболеваний (ВООЗ);

**Е.А. Хвостикова** – директор центра социальной реабилитации людей с редкими и генетическими заболеваниями Санкт-Петербургской ассоциации общественных объединений родителей детей-инвалидов «ГАООРДИ»;

**Е.К. Чистякова** – директор благотворительного фонда помощи детям с онкогематологическими и другими заболеваниями «Подари жизнь».



некие «Н.Я.»-формы («нежелательные явления»), отправить их в Росздравнадзор и ждать и... быть настойчивым. Но, как говорят в Астрахани: «А оно нам надо?...»

Из того разнообразия инсулинов, которые находятся в обороте на российском рынке, врачи сегодня еще пока могут выбрать для больного лучшее. А сможет ли завтра врач выписать пациенту не РОССИЙСКИЙ препарат, а тот, на котором он был скомпенсирован в стационаре, а значит более дорогой, европейский? Теоретически сможет, но для этого понадобится серьезное обоснование. А кто будет собирать эти доказательства?

Если же, «ну совсем не идет замена»: есть жалобы пациента – налицо снижение

осталась, но только в завуалированном виде, открывая поле для проверок Росздравнадзора.

Оптимизация здравоохранения продолжается. Планы минздрава озвучены Правительством и в них – сокращение доли финансирования здравоохранения по сравнению с 2012-2013гг.

Крупнейшие общественные организации российских пациентов обратились к руководству страны с открытым письмом, призывая пересмотреть планы «оптимизации» системы здравоохранения РФ, и исключить расходы на здравоохранение из сферы «бюджетного маневра», оставив их в основном в федеральном ведении.

Предлагаемая реформа, в соответствии с которой

# Еще один маневр минфина...

**«Обращение к Президенту» прокомментировал наш постоянный автор, вице-президент Общероссийской общественной организации инвалидов «Российская Диабетическая ассоциация» ВЛАДИМИР СЕНТЯЛОВ, поддержавший и подписавший, публикуемое на 2-й странице «Обращение...»**

Очередным шагом, осложняющим жизнь людей с сахарным диабетом, стал принятый Федеральный Закон «О контрактной системе в сфере закупок товаров, работ, услуг для обеспечения государственных и муниципальных нужд», вступающий в силу с января 2014 года.

Напомним, что с июля 2013 года врачи обязаны выписывать и выписывают лекарства на новых рецептурных бланках по международным непатентованным наименованиям (МНН), без указания торговых названий препаратов, а с января 2014 года за несоблюдение этого требования вводится административная ответственность. Зачем эти нововведения? ФАС считает, что таким образом исключается коррупционная составляющая при проведении заказов лекарственных препаратов.

Все обезличим и, как «бочонки» лото, будем доставать из игрового мешочка. Ну, может быть..!

Однако при этом Закон допускает, что биологические препараты, в т.ч. инсулины, априори признаются взаимозаменяемыми, как обычные химпрепараты, например анальгетики. Эксперты от пула специалистов и ассоциаций пациентов высказывали опасения по этому поводу еще до

вступления в силу документа, что вполне понятно.

Современные инсулины относятся к категории сложных гормональных молекулярных соединений, созданных методом генной инженерии. Весь цивилизованный мир не признает понятия взаимозаменяемости по отношению к инсулинам, подразумевая в случае гормонов, их терапевтическую (био-) эквивалентность. Однако желание снизить госрасходы на сахароснижающие средства, например за счет импортозамещения, велико, и проект становится Законом. У части сахароснижающих гормонов, т.н. «аналогов» инсулина – хумалога, лантуса и пр., производимых за рубежом, есть патентная защита и заменить их продуктами из России, Китая, Индии, Бразилии пока невозможно.

**В 2013 году заканчивается срок действия патентов на аналоги инсулинов, и мы ожидаем, что на рынок хлынут относительно дешёвые индийские и китайские препараты. К чему это приведёт?**

Часто фармкомпании предпочитают выходить на рынок нецивилизованным путём, проводя независимые исследования, доказывающие качество препарата, а путем «иным», предлагая бо-

лее низкую цену. Для российских чиновников от здравоохранения решающую роль при выборе препарата играет не качество жизни, а... цена. В результате больных могут перевести на новые, менее эффективные препараты. Люди с диабетом принимают лекарства пожизненно. Их состояние напрямую зависит от качества препарата, которое определяется не только соответствием химической формуле, но даже металлом резервуара, в котором находятся бактерии, вырабатывающие субстанции инсулина. Во всём мире, чтобы доказать эффективность нового лекарства, производитель должен заново провести все этапы клинических испытаний. В России – достаточно трёхмесячного тестирования препарата на отечественных больных диабетом, после которого происходит регистрация. Если за это время пациенту не стало хуже, препарат считается соответствующим норме. Далее качество не отслеживается.

Для специалиста есть потенциальная официальная возможность выявить, так сказать в процессе эксплуатации, явные побочные эффекты применения «дженерика», опираясь на жалобы пациента, собственные наблюдения за оным, заполнить

сахароснижающего эффекта, есть аллергические реакции, тогда должен включить свои активности товарищ пациент! Пишите об этом – в минздрав, Росздравнадзор, прокурору – и, теоретически, можно замены приостановить.

Вопрос смены инсулина должен решать врач, причем желательно в условиях стационара. Делать же замену пациентам самостоятельно, значит запрограммировать срыв компенсации недуга, что может привести к серьезным последствиям. Сегодня закон сделал серьёзную подготовку к времени «Ч», он разрешает произвести замену инсулина из выписанных по МНН, так сказать из наличия, по минимальной стоимости, причем не эндокринологом, а...

основная нагрузка в сфере охраны здоровья населения ляжет на плечи регионов, не гарантирует субъектам РФ достаточных средств даже для поддержания системы хотя бы на ее нынешнем уровне, указывается в письме. Неравенство в доходах между отдельными регионами уже сегодня создает серьезные проблемы – территориальные программы в большинстве субъектов РФ не исполняются в полном объеме. Не приходится особо рассчитывать и на поддержку со стороны федерального бюджета: создание единой федеральной субвенции позволяет руководству регионов изменять пропорции расходов на образование, здравоохранение, охрану лесов и другие нужды по своему усмотрению.

**В 2013 году заканчивается срок действия патентов на аналоги инсулинов, и мы ожидаем, что на рынок хлынут относительно дешёвые индийские и китайские препараты. К чему это приведёт?**

(апофеоз законотворчества) «первостольником» аптечного пункта.

Понимая, что эта «законная инсталляция» может привести к серьезным последствиям. В регионах ищут выход из создавшейся ситуации. Например, в поликлиниках врачи составляют списки своих пациентов, в которых указано торговое название инсулина, на котором они «скомпенсированы». Эти списки передают в аптеки. По сути дела, выписка по торговому наименованию пока

Ассоциации пациентов России, подписавшие обращение к Президенту, считают «бюджетный маневр» в сфере здравоохранения неоправданным социальным экспериментом на здоровье и жизни россиян и добиваются, чтобы основная часть расходов на медицинскую помощь и лекарственное обеспечение – сверх минимума, доступного даже самым дотационным регионам за счет собственных средств – по-прежнему финансировалась из федерального бюджета.

## Съезды эндокринологов

## Съезд в ЮАР

В ЮАР три ветви государственной власти разнесены по трём разным городам, поэтому в республике три столицы. В одной из них, в Кейптауне, открылось собрание эндокринологов и кардиологов. Собралось около двухсот человек более чем из пятидесяти стран с подавляющим количеством врачей из ЮАР и из Великобритании.

Примечательно, что в фойе помещений, где проходил южноафриканский съезд, не было ни одного выставочного стенда. Не раздавалось ни одного рекламного материала

но калорий, чем в последующих порциях. На основе этих анализов и разрабатывались молочные смеси калорийностью выше 70 ккал на 100 г. Ребенок же после первой еды отрывается и подсасывает молоко и в третий и в пятый раз. А эти четвертые и пятые порции женского молока содержат значительно меньше жира и калорий, но содержат важные компоненты, способствующие здоровью и эмоциональному благополучию младенца. Ученые показали, что на калорийных молочных смесях формируются нездоровые пищевые привычки, такие



## От Кейптауна до Москвы

В 2013 году представители РДА практически одновременно приняли участие в двух съездах эндокринологов: в городе Кейптауне (Южноафриканская Республика) и в Москве.

о том или ином фармацевтическом препарате, или о медицинском приборе.

В течение трех дней работы съезда было всего два выступления, где рассказывалось о действии лекарственных препаратов. Перед началом докладчики демонстрировали на экран слайд, с логотипами и названиями фирм, от которых получали деньги, которые оплачивали зарубежные поездки или вкладывались в иные мероприятия за последние пять лет, а также публично декларировали свою заинтересованность.

Такая честность спонсоров безусловно положительно сказывалась на восприятии материала докладов. Основные темы острых дискуссий и высказываний, которые очень часто сильно отличались от мнения основного докладчика, были сфокусированы не в фармацевтической сфере. Может быть поэтому спор на тему «Что важнее: образ жизни, питание и движение или правильное лекарственное лечение в предотвращении развития диабета 2 типа и его осложнений» завершился в пользу важности образа жизни.

Глубиной и в то же время простотой отличался доклад о пользе и правильности длительного грудного вскармливания. Оказывается, что средняя калорийность женского молока не достигает и 50 ккал на 100 г, в то время как большинство предлагаемых искусственных молочных смесей превышают по калорийности 70 ккал на 100 г. Ранее ученые, разработчики молочных смесей, измеряли калорийность женского молока в первых порциях после его искусственного извлечения молокоотсосом. В этих первых порциях действительно содержится больше жира и соответствен-

но дети выглядят более «пухлыми», полными, что никак не свидетельствует о здоровье. «Искусственники» после сорока лет чаще подвержены ожирению и развитию сахарного диабета 2 типа. После 50 лет они умирают чаще от сердечнососудистых заболеваний и от макроангиопатических осложнений сахарного диабета 2 типа, чем те, кого долго вскармливали грудью. Исследователи опрашивали родственников людей, умерших от сердечнососудистых заболеваний и от макроангиопатических осложнений сахарного диабета 2 типа, интересуясь прежде всего тем, как умершего вскармливали в раннем детстве. Теперь компаниям, производящим детское питание, придётся коренным образом пересмотреть свои подходы к оценке качества продуктов. Есть о чём задуматься...

Интересным был доклад американского профессора Ричарда Андерсона, ученика профессора Стивена Блэра, кавалера почетного знака РДА «Вместе мы сильнее!» 3 степени, о влиянии на смертность уровня и частоты физических нагрузок. Значимое и достоверное влияние на улучшение состояния уровня сахаров в крови и на уровне холестерина в крови оказывают аэробные нагрузки без одышки от 150 минут в неделю при средней скорости движения, ходьба от 4 до 6 миль в час. Между тем при превышении интенсивностей нагрузок до 9-12 миль в час смертность от инфарктов миокарда, инсультов и иных проявлений диабетической макроангиопатии, к сожалению, даже возрастала. Оценка первичного уровня подготовки и толерантности к физической нагрузке не проводилась. Профессор также указал, что умеренные тонические упраж-

нения с легкими гантелями, утяжелениями, на тренажерах для различных групп мышц при расчетном повышении частоты сердечных сокращений имеют положительное значение. Обездвиженность менее 150 минут в неделю сказывается на смертности людей с диабетом 2 типа крайне неблагоприятно. Присутствие доктора и его исследование, также как и участие РДА в этом съезде, были спонсированы компанией Кока-кола.

В последний день южноафриканского съезда развернулась почти что «дуэль на шпагах» между представителями медицинского факультета кейптаунского университета и британскими профессорами. Южноафриканцы доказывали, что повышение потребления углеводов в последнее столетие до рекомендованных сейчас 50-60% калорийности является причиной ожирения, сахарного диабета 2 типа, сердечнососудистой заболеваемости (инфарктов миокарда и инсультов). Утверждалось, что потребление белка и жира, повышенная калорийность пищи не сказывается на увеличении смертности при нормальном уровне физической активности. Британцы же, в противовес южноафриканским коллегам, отстаивали ныне существующую точку зрения о преимущественном влиянии калорийности питания и потребления жиров на смертность от сердечно-сосудистых причин. Несмотря на привлечение к дискуссии десятков специалистов, из зала заседаний консенсус не был достигнут. Дискуссию решили продолжить в апреле 2014 года в Лондоне.

С другими темами, обсуждавшимися на съезде в Кейптауне вы можете ознакомиться на сайте медицинского съезда РДА – [www.diabetes.org.ru](http://www.diabetes.org.ru)

## Московский съезд

Московский съезд эндокринологов был более представительным по количеству участников, чем южноафриканский. Был занят почти весь зал заседаний здания Правительства Москвы на Новом Арбате. В фойе были выставлены десятки стендов фармацевтических фирм. Как говорят: «Яблоку негде упасть». Каждому регистрирующемуся участнику выдавалась увесистая сумка с материалами, вес которой после посещения стендов и сбора рекламных проспектов превышал семь килограммов. Возникло стойкое впечатление, что мы присутствуем на торгово-коммерческой выставке-продаже, а не на научном мероприятии.

Подавляющее число докладов было посвящено действию разнообразных фармацевтических препаратов и их преимуществам над ранее существовавшими.

Привлекали внимание сообщения о лечении и профилактике осложнений сахарного диабета, о междисциплинарном подходе к лечению диабетического поражения сетчатки глаза, печени. Обсуждались предлагаемые алгоритмы правильного фармацевтического выбора препаратов из уже имеющегося широчайшего арсенала. Вызвал неоднозначную реакцию семинар об инсулинотерапии, как о замкнутом круге или как о «мире без границ» в связи с широким внедрением генетически модифицированных аналогов инсулина. В зале были слышны реплики: «...да, диабетикам теперь с иглы никогда не слезть...». Крайне положительным, по сравнению с ЮАР, выглядело состояние дел с учётом больных, с наличием чётких эпидемиологических и статистических данных, позволяющих проводить чёткое экономическое планирование и

бесперебойное обеспечение пациентов РФ препаратами.

На московском съезде большое внимание было уделено не столько диабету и не столько сердечнососудистым заболеваниям, сколько другим эндокринным заболеваниям, в том числе акромегалии, болезням щитовидной железы.

РДА присутствовала на московском съезде эндокринологов скромным столиком, с которого раздавались бесплатно выпуски Российской диабетической газеты (РДГ) «Жизнерадостная газета», брошюры РДА, выпуски «Российского журнала эндокринологии, диабетологии и метаболизма», материалы ассоциации «Академия безалкогольных напитков».

Было роздано около 500 комплектов материалов РДА.



К сожалению, на этих собраниях мировых светил в области диабетологии не прозвучали голоса практиков: врача-эндокринолога из поликлиники, погруженного в сотни острых конкретных проблем, врача эндокринологического отделения стационара, руководителей диабетических ассоциаций. Не было и стендовых докладов студентов, членов кружков эндокринологии медицинских университетов и академий.

Надеемся, к следующему съезду голос РДА будет услышан.

# Ее главная награда



За большой вклад в лечение диабета Галина Ивановна Поскребышева (1936-2008) – врач-диетолог и витаминолог, посмертно была удостоена звания почетного члена РДА и Золотого знака ручной работы. Она много лет проработала в 4-м Управлении Минздрава, была знатоком кулинарии и садоводства, популярной телеведущей, автором многих книг о здоровом питании и искусстве кулинарии, была награждена серебряной медалью ВДНХ за уникальные рецепты домашнего консервирования.

Много времени она отдавала познанию свойств лечебных трав и растений, в дальнейшем воплотившихся в многочисленных научно-медицинских и кулинарных разработках. Она создала систему питания для больниц, детских учреждений и санаториев, которая актуальна и по сей день. Галина Ивановна, с каким-то трепетом и вдохновением, просиживала часами над старинными манускриптами в библиотеках православных монастырей, разъезжала по всему миру и по крупицам,

с величайшей тщательностью, пропуская всё через свои руки и сердце, восстанавливала старинные русские православные и не только православные рецепты. *«Ко многому в своем деле я пришла по наитию... Чем бы человек не занимался, успеха он добьется только в том случае, если истинно любит то, чем заняты его руки, ум и душа. Кухня – это тоже искусство. Из хорошего рецепта, как из песни, слов не выкинешь. Но одного творчества в моем деле недостаточно. Полезность*

*и целесообразность – вот те два кита, на которых держится моя фантазия»* – говорила Галина Ивановна.

Создавая свои кулинарные шедевры, Галина Ивановна стремилась к тому, чтобы они отвечали требованиям правильного, рационального питания. *«Кушанья должны быть не просто вкусными, но еще и насыщенными витаминами, аминокислотами, макро- и микроэлементами, углеводами, пектинами – всем, что так необходимо нам для активной жизни»*. Всю свою жизнь Галина Ивановна пыталась донести до нас простую истину: от качества продуктов и от того, насколько сбалансировано наше питание, зависят наше здоровье, самочувствие и настроение.

Она вела активную общественную деятельность как внутри страны, так и за её пределами по пропаганде здорового образа жизни и правильного питания. Её лекции и мастер-классы в области кулинарии проводились не только для работников «кулинарного цеха», но и для домохозяек и детей в школах-интернатах и детских домах.

Обладая энциклопедическими знаниями и золотыми руками, она всегда была желанным гостем и участником многих российских теле- и радиопередач, как во времена СССР, так и в постперестроечный период.

В 2003 году ею была создана компания «Ароматы лета», которая по сей день продолжает заниматься пропагандой здорового питания и распространением продукции, созданной на основе ею разработанных рецептов. Ассортимент этой авторской продукции тщательно подобран и отвечает основным современным требованиям отечественного и зарубежного рынков питания.

Галина Ивановна была известным и популярным автором самых читаемых по кулинарии и диетологии книг в России, которые пользуются заслуженным вниманием современных читателей и расходятся большими тиражами. Среди её шедевров: «Большая кулинарная энциклопедия», «Праздничный стол», «Энциклопедия домашней кухни», «Блюда из мяса и рыбы», «Православная кухня»,

«Книга о здоровой пище», «Новейшая кулинарная энциклопедия». Главной наградой за её поистине подвижнический труд было признание читателей и зрителей.

Своими трудами и знаниями она с радостью делилась с хозяйками, с каждой женщиной живущей в нашей стране, так как сама являлась женой и матерью. Все кушанья должны готовиться хозяйкой с хорошим настроением и любовью к близким, тогда даже самое простое блюдо – будет вкусным, полезным и привлекательным. В обращении автора к читателям есть такие строки: *«Милые женщины! Мне бы очень хотелось своими рецептами помочь вам создать такую атмосферу в семье, чтобы в вашем доме всегда пахло вкусной едой и душистыми пирогами. Чтобы ваши близкие стремились к домашнему очагу, где после трудового дня их всегда ждут сытный ужин, а в выходные дни, когда все собираются за столом, приготовленный праздничный обед. Ведь ничто так не объединяет людей, как вкусная трапеза и красиво накрытый стол»*.

Елена Миронова

## РЕЦЕПТЫ ОТ ГАЛИНЫ ИВАНОВНЫ

### Топинамбур

Клубни топинамбура содержат большое количество сухих веществ, в которых содержится инулин-полисахарид, гидролиз которого приводит к получению безвредного для больных сахарным диабетом вещества – фруктозы. Содержание витаминов В1, В2, С в 3 раза больше, чем в свекле и моркови. Так же в ней содержатся минеральные элементы: железо, марганец, калий, магний, кальций, натрий, кремний, пектиновые вещества. Листья топинамбура, собранные в июле-сентябре с верхних ярусов зеленых побегов, сушат в тени в проветриваемом помещении. Высушенные листья используют при приготовлении настоя и чая. Это незаменимое средство при сахарном диабете и для его профилактики.



#### Печенье с топинамбуром

Топинамбур – 500 г, яйца – 2 шт., соль – 1/2 ч.л., сода – 1/2 ч.л., мука пшеничная – 500-600 г, масло сливочное 100 г.

Клубни топинамбура натереть на мелкой терке, добавить масло, яйца, соль, пищевую соду, муку. Замесить не очень крутое тесто.

Полученное тесто разложить ложкой на смазанный маслом противень. Выпекать в духовке при температуре 200 градусов.

### Свекла

Свекла содержит фруктозу, глюкозу, сахарозу, пектиновые вещества, клетчатку, органические кислоты, белки, аминокислоты, бетаин и бетанин, минеральные вещества (соли калия, кальция, железа, марганца, кобальта, фосфора, фтор и йод). Богата свекла витаминами В1, В2, В6, С, РР, пантотеновой и фолиевой кислотами. Сравнительно недавно в свекле обнаружен ценный витамин U, который способствует заживлению язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, обладает антиаллергическими свойствами. В диетотерапии свеклу рекомендуют при диабете, анемии, для регулирования пищеварения. Она способствует выделению шлаков, улучшает обменные процессы. Присутствие в ней магния снижает кровяное давление.



#### Котлеты со свекольной ботвой

Мясо – 500 г, чеснок – 1 долька, свекольные листья – 200 г, лук репчатый – 100 г, отруби – 1 ст.л., соль по вкусу.

Свекольные листья без черешков, мелко порубить, мясо пропустить через мясорубку вместе с луком и чесноком, смешать с измельченными свекольными листьями, добавить отруби, посолить. Сформировать котлеты и пожарить на растительном масле.

### Капуста брюссельская

В брюссельской капусте содержание минеральных солей и калия больше чем в остальных сортах. По содержанию аскорбиновой кислоты и легкоусвояемых белков она превосходит белокочанную капусту. В ней так же содержатся каротин, витамины В1, В2, В6, РР, макро и микро элементы. Используют эту капусту как диетический продукт, незаменимый в лечебном питании, при сердечно сосудистых заболеваниях, в послеоперационный период для заживлении ран. Сок брюссельской капусты исключительно полезен при сахарном диабете, а в смеси с соком моркови, салата и стручковой фасоли усиливает функцию поджелудочной железы.



#### Суп с брюссельской капустой

Капуста брюссельская – 200 г, картофель – 300 г, морковь – 100 г, лук репчатый – 100 г, масло растительное – 50 г, сметана – 100 г, петрушка укроп по вкусу.

Очищенный картофель нарезать соломкой, залить крутым кипятком, поставить на огонь. Лук и морковь нашинковать, затем пассеровать на растительном масле. Когда картофель будет готов, добавить в бульон подготовленные овощи вместе с брюссельской капустой, кипятить 5 минут, посолить. К столу подать со сметаной и зеленью.

# ЛЕДЕНЦЫ С «ОГОНЬКОМ», НО БЕЗ ДЫМА

Производитель: ООО «НПП «Вулкан»  
РФ, 414056, г. Астрахань, пер. Смоляной 2, тел. 8 (8512) 25-32-20  
E-mail: vulkan@astranet.ru, www.ooo-npp-vulkan.ru

Новинка 2013 года - это серия леденцов как на основе сахара, так и на основе сахарозаменителя лактита, призванная помочь курильщикам избавиться от никотиновой зависимости. Основа рецептуры таких леденцов – экстракты перца чили и черного перца.

Неожиданное сочетание вкуса жгучей приправы и карамели удивит Вас новизной ощущений.

Это Леденцы «Никотину НЕТ» и «Никотину НЕТ» без сахара, «Жгучий МИКС» и «Жгучий МИКС» без сахара

Основные компоненты, придающие жгучесть перцу – капсаицин и пиперин, способны стимулировать выделение эндорфинов – тех самых «гормонов счастья», которые курильщик привык получать с помощью порции никотина. Замещая курение леденцами, Вы сокращаете свою дневную «норму» сигарет, а затем вообще расстаетесь с ними - при наличии собственного твердого желания бросить курить!

Человек, бросивший курить, часто жалуется на прогрессирующую полноту, и здесь снова леденцы с экстрактами перца придут на помощь. Дело в том, что перец значительно ускоряет обмен веществ, стимулируя тем самым дополнительное сжигание значительного количества калорий. Таким образом, леденцы со жгучим вкусом не только предотвратят набор лишнего веса, но и помогут похудеть.

Капсаицин и пиперин расширяют сосуды, улучшают кровообращение, снижают давление, снимают головную боль.

Леденцы с перцем помогут сохранить бодрость и концентрацию внимания, что особенно важно, например, для водителя, который длительное время находится за рулем.

В Леденцах «STOP сигарета middle», «STOP сигарета middle» без сахара, «Это шанс» и «Это шанс» без сахара к экстрактам перцев добавлены экстракты душицы, чабреца, аира. Эти растения давно и широко известны - ограничивая воспалительные процессы, значительно уменьшая раздражение и першение в горле, они способствуют прекращению кашля – столь частого явления у заядлых курильщиков; помогут снять спазм сосудов, снизить болевые ощущения.

Леденцы «Stop сигарета maximum» и «Stop сигарета maximum» без сахара с очень жестким вкусовым контрастом на основе экстрактов перца («горячий» вкус) и мятного масла («холодный» вкус), - это для любителей острых и специфических ощущений, а также для заядлых курильщиков с большим стажем, у которых чувствительность рецепторов обычно значительно снижена.

Для тех же, кто предпочитает более мягкие ощущения, была разработана и выведена на рынок серия леденцов, у которых основным компонентом рецептуры является имбирь. Это Леденцы:

- «Оптимальный выбор»,
- «Оптимальный выбор» без сахара,
- «No problem»,
- «No problem» без сахара,
- «Деловой подход»,
- «Деловой подход» без сахара.

Имбирь имеет жгучий вкус и ароматный запах.

Именно эти свойства имбиря позволяют сделать леденцы достойной альтернативой сигарете.

У заядлых курильщиков с большим стажем обычно притупляется обоняние и снижается чувствительность вкусовых рецепторов, но вкус и запах имбиря пробивает все преграды, вызывая выброс эндорфинов, тех самых «гормонов счастья», которые курильщик получает с помощью порции никотина.

Такая «замена счастью» позволяет курящему человеку сначала сократить количество выкуриваемых сигарет, а затем и совсем забыть о них.

Складывается впечатление, что Гиппократ имел ввиду наши Леденцы с перцем и с имбирем, когда произносил знаменитую фразу: «И пусть Ваша еда будет лекарством, и пусть Ваше лекарство будет едой».

Наши леденцы никого не понуждают бросить курить, они просто помогут Вам почувствовать вкус другой жизни – жизни без никотина, они помогут каждому найти что-то полезное для себя в неожиданном и весьма запутанном лабиринте вкусов!





**КОНДИТЕРСКАЯ ФАБРИКА**  
Вкусные продукты для здорового образа жизни

**ДИАБЕТИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ**



Строгий режим питания с постоянным соблюдением ограничений - не повод отказывать себе в маленьких удовольствиях. Ведь что может быть приятней пасмурным утром или холодным осенним вечером, чем чашечка чая с хрустящим печеньем.

Осознавая важность здорового питания, мы создали максимально натуральное печенье «Полезный Завтрак. С овсяными отрубями и злаками» из цельнозерновой ржаной муки, в которой присутствуют все составные части зерна: оболочка, зародыш и ядро. Таким образом бережно сохраняются полезные вещества, которые подарила ржаному зерну природа.

Люди, чей рацион богат продуктами из цельнозерновой муки менее подвержены сердечно-сосудистым заболеваниям, реже страдают от повышенного холестерина и болезней желудочно-кишечного тракта.

✓ Яблочные волокна являются ценным источником клетчатки, которая надолго создаёт ощущение сытости, а также стимулирует работу иммунной системы.

✓ Натуральный сахарозаменитель мальтит не повышает уровень сахара в крови, благодаря чему рекомендован для диабетического питания.

✓ Овсяные отруби подарят заряд энергии и хорошего настроения на целый день.

✓ Высокоолеиновое подсолнечное масло содержит олеиновую кислоту, способствующую профилактике атеросклероза и опухолевых заболеваний, и витамин молодости Е - природный антиоксидант, замедляющий старение.

✓ Внутри коробочки находится 8 подфасованных брикетов, так что печенье удобно брать с собой: положить в дамскую сумочку, бардачок автомобиля, дать ребёнку в школу.



*Другие новинки от «Хлебного Спаса»*



Полезный Завтрак. Имбирное с яблоками



Полезный Завтрак. Мультизлаковое



Полезный Завтрак. Мультизлаковое в индивидуальной упаковке



ООО «ДИАЛ-К», РФ, 249610, Калужская область, г. Спас-Деменск, ул. Советская, д. 3, тел./факс: +7 (48455) 2-25-98, 2-12-96, e-mail: dialinfo@mail.ru  
КФ «Хлебный Спас», РФ, 115201, г. Москва, ул. Котляковская, 6, тел./факс: +7 (495) 644-00-03, e-mail: hlebspas@mail.ru  
[www.hlebspas.ru](http://www.hlebspas.ru)



**ДиетМарка- для тех, кто заботится о своем здоровье!**



**Если вы заботитесь о своем здоровье!**  
Зерновые продукты питания с повышенным содержанием пищевых волокон

**Отруби хрустящие «ДиетМарка»**

- В 70 г наших отрубей содержится 100% суточной нормы пищевых волокон
- Изготовлены без добавления муки
- Рекомендованы НИИ Питания РАМН в качестве лечебно-профилактического продукта, способствующего улучшению функционального состояния ЖКТ



[www.dietmarka.ru](http://www.dietmarka.ru) +7 8412 44-79-84 e-mail: dietmark@sura.ru

## Мак Мастер

Продукты Функционального Питания

Восемь лет назад в компании Макарон-Сервис было начато производство макаронной продукции, которая предназначена, в первую очередь, для обогащения рациона больных сахарным диабетом. Это макаронные изделия зерновые, ржаные, из топинамбура. А так же для обогащения рациона больных фенилкетонурией и целиакией. Это макаронные изделия безбелковые, рисовые, кукурузные и гречневые. В «Макарон-Сервис», таким образом, сформировались два направления работы: «черное» (упомянутое выше макаронные изделия) и «белое». Производство безглютеновой продукции это совершенно отдельный поток, и, благодаря тщательному контролю состава входящего сырья, можно утверждать, что глютен в конечных продуктах содержится не более, чем это предусмотрено стандартами. Это подтверждают и проверки независимой компанией «Хеломедика».

Три года назад ООО «Макарон-сервис» начало выпуск безбелковых смесей для выпечки, которые можно использовать как в домашних условиях, так и в секторе HoReCa. С их помощью можно делать пельмени.

Буквально полгода назад был налажен выпуск из таких смесей печенья (сахарное, соленое, гармония, песочное) и вафель.



Шоколад ООО «Грант-Сервис» производится по ГОСТу, в составе которого какао массы минимум 60%

Изготовлено из высококачественного натурального сырья без добавления консервантов

**НАША ПРОДУКЦИЯ ПРОХОДИТ ПОСТОЯННЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КОНТРОЛЬ КАЧЕСТВА ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ**



**ИЗОМАЛЬТ** – заменитель сахара, который производится исключительно из свекловичного сахара

- Не является интенсивным подсластителем
- Является безвредным для зубов, защищает их от кариеса и образования зубного налёта
- Не влияет на уровень глюкозы в крови, поэтому является диабетическим ингредиентом
- Содержит в 2 раза меньше калорий в сравнении с сахаром

Оптовые продажи: тел.: +7 (495) 789-83-49

E-mail: clients@diapro.ru

**Шоколад ООО «Грант-Сервис» на изомальте**

# 5 причин начать день с Мюсли...



Елена Шаламова, двукратная чемпионка Мира и Европы, чемпионка Олимпийских игр в Сиднее по художественной гимнастике. Заслуженный мастер спорта.

**1**  
Мюсли на завтрак отлично утоляют голод, придадут сил на целый день!

**2**  
Злаки, сухофрукты и орехи богаты витаминами и минеральными веществами, что очень важно для нашего организма!

**3**  
Мюсли помогают похудеть! Простые и сложные углеводы, содержащиеся в мюсли, поддерживают организм в тонусе!

**4**  
Мюсли поднимают настроение! Когда мы едим мюсли, наш организм вырабатывает вещества, способствующие улучшению настроения!

**5**  
Мюсли - это быстрый и полноценный, действительно вкусный и полезный завтрак без хлопот!

## Как обеспечить себе здоровое и вкусное питание? Поддержать фигуру? Сохранить красоту и хорошее настроение?

Без чего нам не прожить? Первое, что приходит в голову: воздух, вода и пища – наиболее важная из энергетических основ нашей жизни.

Но вот вопрос: возможно ли добыть энергию как можно быстрее и израсходовать ее как можно медленнее?

К счастью, это возможно!

Мудрая природа, как обычно, пришла нам на помощь, сбалансировав сочетание простых и сложных углеводов.

Наша компания предлагает вкусные и полезные мюсли «Эпоха Злаков», которые позволяют соблюсти оптимальный баланс между быстрым насыщением и длительным сохранением этого чувства.

Стоит ли говорить о том, что смеси из специально подобранных зерновых хлопьев, сочных экзотических фруктов, орехов и семечек богаты необходимыми организму витаминами,

минеральными веществами, аминокислотами, клетчаткой, лецитином, без которых немислимы ни здоровье и красота, ни молодость и хорошее настроение.

А если безусловная польза сочетается с удивительным вкусом, то разве можно устоять против такого гармоничного лакомства?

Остается лишь добавить, что мюсли «Эпоха Злаков» - это еще и максимально удобный продукт! Он будет рядом с вами не только дома во время завтрака, обеда или ужина, но и, забравшись в удобный стаканчик, сопровождает на работу, в командировку или на пикник.

Он найдет подход к каждому члену вашей семьи – широкий выбор видов мюсли открывает простор вкусовой фантазии и взрослым, и детям.

Всё очень просто: достаточно залить мюсли молоком, йогуртом или соком - и этот продукт с удовольствием поделится с вами всеми запасами энергии, которыми наградила его природа!



Приятного аппетита!

ООО Компания «Люкс-Версия», +7(499) 903-73-83  
г. Москва [www.zlaki.ru](http://www.zlaki.ru) [lux@zlaki.ru](mailto:lux@zlaki.ru)

# Fit PARAD ПРИРОДНЫЙ ЗАМЕНИТЕЛЬ САХАРА НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ

«ФитПарад» – это новый тип эффективного многофункционального природного сахарозаменителя с высокой степенью сладости, великолепным гармоничным вкусом и с минимальной калорийностью! **Граммы вместо килограммов сахара!**

«ФитПарад» – именно природный подсластитель, обладающий высокой природной биологической ценностью. В отличие от синтетических сахарозаменителей «ФитПарад» абсолютно безвреден для организма. Не содержит ГМИ. Все его ингредиенты получены только из натурального сырья. Это:

- **стевиозид**, вырабатываемый из растения стевия, также известного под именем медовая трава;
- **эритрит**, один из лучших природных сахарозаменителей для снижения массы тела, вырабатываемый из кукурузы;
- **экстракт топинамбура** сухой, получаемый из топинамбура – растения с уникальным составом макро- и микроэлементов, оказывающих благотворное влияние на систему пищеварения;
- **экстракт плодов шиповника** сухой, получаемый из шиповника – растения с богатым набором макро- и микроэлементов;
- **сукралоза**, вырабатывается из сахара, не обладает энергетической ценностью.

Природный сахарозаменитель «ФитПарад» рекомендуется для диетического, лечебно-профилактического и диабетического питания, поскольку относится к функциональным пищевым продуктам, которые, согласно ГОСТу Р 52349-2005, предназначены для систематического употребления в составе пищевых рационов всеми возрастными группами здорового населения, снижают риск развития заболеваний, связанных с питанием, сохраняют и улучшают здоровье за счет наличия в своем составе физиологически функциональных пищевых ингредиентов.

«ФитПарад» – подсластитель, исключительно полезный для здоровья. Он содержит уникальный набор витаминов, макро- и микроэлементов, инулин, пектиновые вещества, клетчатку, незаменимые аминокислоты.

Оказывает пребиотическое, оздоровительное и лечебно-профилактическое действие на организм. Благодаря наличию в своем составе инулина, фруктоолигосахаридов, витамина В и кремния комплексно способствует усвоению кальция организмом. Это настоящая сладкая аптека!

«ФитПарад» незаменим для коррекции веса, улучшения фигуры без каких-либо побочных действий. Он позволяет сохранять здоровье, поддерживать прекрасную форму без утомительных диет и разрушительных насильственных воздействий на организм.

«ФитПарад» с полным правом можно отнести к инновационным подсластителям высочайшего качества. Ведь он изготовлен с использованием последних достижений науки и технологий и отвечает всем требованиям Института питания Российской Академии Медицинских наук и Роспотребнадзора. Вдобавок подсластитель проходит строжайший контроль на предмет качества.

## Кому предназначен «ФитПарад»?»

- Диабетикам и тем, кто по медицинским показаниям не может употреблять сахар.
- Сторонникам системы здорового питания.
- Тому, кто хочет похудеть.
- Сладкоежкам.
- Спортсменам.
- Людям, живущим в напряженном ритме.

Природный сахарозаменитель «ФитПарад» незаменим на кухне здорового питания. Благодаря своим свойствам идеально подходит для приготовления сладких блюд – он устойчив к нагреванию и готовится как обычный сахар!

Подробности – на Интернет-сайте: [www.piteko.ru](http://www.piteko.ru)

Когда сладкое полезно...

100 грамм смеси ФитПарад №1 = 0,07 ХЕ



ЗАМЕНИТЕЛЬ САХАРА ОСНОВА: ПРИРОДНЫЕ КОМПОНЕНТЫ

содержит натуральный экстракт стевии

200 г смеси пищевой сладкой ФитПарад №1 почти с нулевой калорийностью заменяет 1 кг сахара!



ООО «Питеко», Россия, 603069, г. Н.Новгород, пгт. Мостоотряд, 51  
тел.: +7 (831) 269-17-51  
[www.piteko.ru](http://www.piteko.ru)  
e-mail: [info@piteko.ru](mailto:info@piteko.ru)

**МОЛОДЕЦ**  
Эксперт в сфере производства хлебцев

Система менеджмента качества предприятия  
сертифицирована на соответствие требованиям  
международного стандарта ИСО 9001:2008

**ISO 9001:2008**  
Certified Management System

## НОВИНКА! Бородинские



**Уникальная альтернатива европейским хлебцам!  
Хлебцы, которые точно купят!**

«Хлебцы – Молодцы Бородинские» были разработаны на основе предпочтений потребителей. Хлебцы – Молодцы Бородинские абсолютно новая технология для рынка хлебцев!

Компанией «Молодец» была разработана совершенно новая технология хлебцев - тонкие цельнозерновые хлебцы. И в отличие от европейских брендов, представленных на российском рынке,

«Хлебцы – Молодцы Бородинские» сделаны не из ржаной муки, а из цельного зерна.

**свежий и неповторимый вкус**

**Соки и нектары "ARSHANI" изготавливаются с добавлением фруктозы, что незаменимо для людей, страдающим сахарным диабетом, а так же людей, заботящихся о своем здоровье.**

\* Вся ассортиментная линейка строго сертифицирована.  
\* Постоянный контроль качества готовой продукции.

**Соки Arshani - это гарантия здоровья от самой природы!**

**ООО ТПК "Аршани": тел. 8 (499) 922-05-06**  
E-mail: arshani@bk.ru

## ЛЮБЛЮ КАК СОЛЬ

Спросил как-то король своих дочерей: «Как вы меня любите?»

Старшая дочь отвечает: «Как золото». Средняя принцесса ей вторит: «Как камень драгоценные». А младшенькая, самая любимая глупость сморозила: «Как соль, батюшка». Да еще спорить стала: «Соль, батюшка, самое ценное, что на свете есть».

Осерчал король и выгнал дочь из дворца. После долгих скитаний принцесса нанялась кухаркой во дворец соседнего короля. Да так приглянулась принцу, что он решил жениться на простой девушке. Пригласили на свадьбу и отца принцессы. Все гости на пиру веселятся, радуются. Только отец мрачный, еда в горло не лезет – пресная, невкусная. Не понимает он, как все вокруг такое угощение за обе щеки уплетают. Тут невеста ему и говорит: «Все ваши кушанья – и мясо и пирожные без соли готовились, потому и радости от такой пищи нет».

Понял тут король, что самое ценное может быть самым обыденным.

Обыкновенную соль можно сделать еще более ценным продуктом, если добавить в нее соли калия и магния, а также обогатить йодом. Для чего это делается?

Рацион современного человека включает в себя очень много продуктов глубокой промышленной переработки, где в качестве консервантов используется соль. Если учесть также пристрастия наших соотечественников к всевозможным разносолам, то потребление соли превышает потребности организма в этом минерале в несколько раз!

Компания «ВАЛТЕК» специализируется на производстве продуктов оздоровительного питания. Специалистами разработана специальная соль «ВАЛТЕК» для повседневного употребления, в которой 30% хлорида натрия – обычной соли, заменены на соли калия и магния, которые благотворно влияют на работу сердца и сосудов. Эта соль йодированная, оберегает щитовидную железу, а также улучшает мозговую деятельность. Ее можно использовать для приготовления и холодных и горячих блюд. А самое ценное в соли «ВАЛТЕК» то, что это ежедневный маленький вклад в наше здоровье, который не требует от нас особых усилий!



**20 ЛЕТ**  
**Валетек**  
ВАШ ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ!

ЗАО «Валетек Продимпэкс»  
[www.valetek.ru](http://www.valetek.ru)

Справки по тел. 8-800-555-47-55 (звонок бесплатный)

**СПРАШИВАЙТЕ В МАГАЗИНАХ ГОРОДА!**



**ZipLine** Полезные продукты на вашем столе

Только тщательный отбор сырья, контроль качества и компетентность в области правильного питания позволяют нам привести наших потребителей

**ОТ ПИТАНИЯ к ЗДОРОВЬЮ!**

Продукты из сои, зерновые отруби в ассортименте и т.д. предлагает наша производственная компания.  
 ООО «Здоровье и питание» г. Санкт-Петербург, тел. (812) 622-23-04  
 www.zipfood.ru

**Печенье из муки амаранта.**

Компания ООО «ПФ «АВАНГАРД» разработала линейку уникальных продуктов на основе муки амаранта. Амарант признан экспертами продовольственной комиссии ООН наиболее перспективной зерновой культурой XXI века. Амарантовая мука обладает уникальным биохимическим составом. Содержание белка в муке амаранта в 1,5 раза больше чем в пшеничной. Белковый состав практически идеально сбалансирован и содержит все восемь незаменимых аминокислот. А по количеству триптофана, тирозина и фенилаланина белок амаранта приравнивается к белку женского грудного молока.

В муке амаранта содержится также два сильнейших природных антиоксиданта – сквален и витамин Е, витамины В1, В2, РР, D, В4(холлин), макро- и микроэлементы – железо, калий, фосфор, кальций, магний, медь.

Амарантовая мука обладает мощными иммуностимулирующими, противоопухолевыми и ранозаживляющими свойствами.

Мука амаранта не содержит глютена – основной причины непереносимости белка злаковых культур (целиакии).

Вся линейка печенья выпускается с использованием природного заменителя сахара – изомальта и натурального подсластителя – стевии.

Изомальт – низкокалорийный сахарозаменитель нового поколения. Он обладает низким гликемическим индексом (рекомендуется для больных сахарным диабетом), не является источником питания для бактерий, поэтому в отличие от сахара не способствует развитию кариеса. Усваивается постепенно, обеспечивая равномерную энергоподпитку, действует как балластное вещество и стимулирует активную работу кишечника.

Стевиозид – самый безопасный натуральный подсластитель. Стевия нормализует все системы организма, восстанавливает углеводный, липидный и белковый обмен, повышает защитные функции организма, нейтрализует и удаляет из него токсины (в том числе радионуклиды). Не имеет противопоказаний к применению.

В составе новых изделий не содержится искусственных подсластителей, консервантов, красителей, улучшителей вкуса и прочих ненатуральных ингредиентов. Содержание генно-инженерно-модифицированных организмов не допускается.

Использование натуральных подсластителей в комплексе с целебными свойствами амарантовой муки позволили получить линейку новых видов печенья, аналогов которому нет.



**ДИЕТ ПРОМ**  
Здоровье - стиль жизни!



Компания «Диет Пром» представляет Вашему вниманию новинки диабетического рынка под новой торговой маркой «MINI CALORIE».

Мы выпустили хорошо известный на рынке продукт – фруктозу, в более удобной форме и упаковке. Фруктоза наиболее распространенный в нашей стране натуральный заменитель сахара. Популярность данный сахарозаменитель приобрел благодаря таким качествам как: вкус практически такой же как у сахара, сладкость в 1,7 раза выше чем у сахара, менее аллергичен по сравнению с сахаром, и конечно же фруктоза является наиболее изученным и проверенным временем сахарозаменителем.

Удобная форма выпуска. Не сыпется. Удобно вести подсчет потребления углеводов и калорий.

ООО «Диет Пром» www.diet-prom.ru  
 г. Владимир, Коммунальный спуск д.1, тел.: (4922) 37-09-50

**МЕДИЦИНСКИЙ КАБИНЕТ**


**Как бороться с депрессией, если у вас диабет?**

Чтобы улучшить состояние здоровья людей с диабетом, страдающих депрессией, и облегчить тяжесть заболевания, необходимы согласованные стратегии клинической помощи, а часто и простые рекомендации.

Посетив любую клинику или специалиста-психолога, можно легко справиться с начинающейся хандрой и узнать, как преодолеть депрессию. На самом деле это не так сложно. Достаточно придерживаться простых правил.

- Примите контрастный душ! Вы почувствуете прилив бодрости и приятную встряску – изгоняйте депрессию.
- Подольше спите! Никогда не отказывайте себе в сне и не пренебрегайте им.
- Занимайтесь спортом! Спорт – лучшее средство от депрессии. Активные физические упражнения поднимут вам настроение, повысят тонус, у вас появится чувство гордости за себя, чувство уверенности и удовлетворенности.
- Измените свои будни! Сходите на выставку, в театр, кинотеатр, пойдите на природу – отвлеките себя.
- Путешествуйте – открывайте для себя новое! Новые места, новая культура подзарядят вас позитивной энергией. Домой вы обязательно вернетесь полным сил, приятных эмоций и впечатлений от поездки.
- Читайте интересные и увлекательные книги!
- Сделайте небольшую перестановку в квартире! Есть люди, которым достаточно переставить местами все свои вещи на столе или в квартире – и у них депрессия как ветром сдуло!
- Найдите себе хобби! Это может быть: креативность на кухне и выдумка новых рецептов, увлекательные фотографии животных, изучение китайского языка и многое другое.
- Встречайтесь с друзьями! Вы можете все-все кому-то откровенно рассказать, излить душу, поплакаться. Найдётся обязательно человек, который сможет вас поддержать, выслушать и помочь советом.

**Сделайте для себя хотя бы половину перечисленного, и диабет покажется комариным укусом, не способным испортить вам настроение!**



По материалам портала «Мой диабет»

## Пчелы против варикоза!

Что такое варикоз Игорь Коркуленко забыл навсегда, после того, как узнал о пользе пчелиного яда. 30 лет Игорь Тихонович проработал в обычном медицинском центре. А в 50 сменил профессию и стал пасечником.

Закон любого пасечника: все, что можно вылечить без операции, лечи только пчелами. С помощью апитерапии или лечения пчелиным ядом, доктор Коркуленко лечит варикоз, псориаз, артрит, грыжу межпозвоночных дисков и другие, казалось бы неизлечимые болезни. Многие врачи рекомендуют просто втирать в ноги мазь на основе того же пчелиного яда, но доктор Коркуленко с ними не согласен. Чтобы получить лечебный эффект, надо втереть в кожу несколько килограммов мази.

### Это надо знать:

Всем известно: пчела делает укол жалом, то есть вводит яд под кожу. А мазь наносится на кожу, и потому полезные вещества попросту не доходят до глубоких тканей. Процесс укуса пчелы похож на обычный укол. Ведь, когда пчела жалит человека, в организм сразу попадает около 50 различных веществ – минеральные вещества, кислоты, жиры, белки, углеводы, ацетилхолин.

На счету Игоря Тихоновича – сотни вылечившихся и благодарных па-

циентов. Каждый из них не забывает сказать «спасибо» спасителю. После укуса пчелы они благодарят его новой «пчелкой». **«Вот таких глиняных пчелок мне дарят и привозят из разных стран. Пациенты безумно благодарны своему излечению. Есть пчелки из Египта, Марокко, Болгарии»**, – рассказывает Игорь Тихонович.

12 сеансов, утверждает лекарь, и можно увидеть, как вены уменьшаются в диаметре. Рецепт Игоря Тихоновича прост.

Доктор придерживается многолетней схемы лечения пчелиным ядом: **«В первый год лечения проводят 3 курса укусов, во второй – 2, а в третий год – 1. За один сеанс ставится от одной до 15 пчел. И ставятся они на специальные зоны, открытые нашим ученым в XVIII веке, и по локализации соответствуют точкам акупунктуры. Помните, такое лечение должен проводить специалист»**.



## Долгожданное чудо

Екатерина Большова всегда мечтала о детях. Если бы не мамин рецепт, у нее никогда бы не родилась долгожданная дочка! У Екатерины повышенная свертываемость крови – не редкость для беременных женщин. Врачи пожимали плечами и с каждым визитом выписывали огромное количество препаратов. Но никакие таблетки не смогли улучшить состояние будущей мамы. Через некоторое время, почувствовав ухудшения самочувствия, Катя испугалась.

**«Я прибавила почти 30 килограммов, у меня появились отеки. Лицо, руки, ноги, все тело. Вставая на весы, я с ужасом смотрела на стрелку. Мой вес был сто килограммов»**, – вспоминает Екатерина.

Будущая мама обратилась за помощью к самому близкому и родному человеку – своей маме, которая все недуги лечила «бабушкиными рецептами». Основные ингредиенты оказались в шкафу: клюква, яблоки, грецкие орехи. Екатерина принимала средство раз в день, по столовой ложке. Роды прошли без осложнений, а девочка родилась здоровой. Теперь они с мамой уверены: клюква – дороже любых лекарств, ведь она принесла в их жизнь – чудо.

### Это надо знать:

В клюкве содержится много полез-



ных веществ, которые улучшают текучесть крови, в частности природный аспирин. Аспирин – это вещество, которое препятствует слипанию тромбоцитов, а значит, снижает вязкость крови. Его можно принимать в таблетках, а можно вместе с продуктами. Основу аспирина составляют салицилаты. Их очень много в ягодах клюквы. Но клюква, скорее, профилактическое средство. Если вы уже больны, не стоит экспериментировать с едой, лучше обратиться к врачу.

Екатерина поделилась рецептом с нашими читателями:

**Для нашего волшебного рецепта нам понадобятся: яблоки зеленые и обязательно кислые, орехи грецкие и сибирская клюква. Все это размельчам блендером. Варим сахарный сироп в кастрюле около часа. Заливаем полученную смесь. Закатываем в баночки и оставляем на ночь. Средство готово.**

## Фруктовый сок как фактор риска

Некоторые фрукты и ягоды, в первую очередь черника, виноград и яблоки, существенно снижают риск диабета 2 типа. В то же время, высокий уровень потребления фруктовых соков, наоборот, повышает риск развития заболевания. Такой вывод сделали авторы масштабного исследования, результаты которого опубликованы в журнале *British Medical Journal*.

Авторы, работавшие под руководством Ки Сана (Qi Sun) из Гарвардской Школы общественного здравоохранения, провели анализ массива данных, полученных в результате проходивших в период с 1984 по 2008 годов трех масштабных исследований здоровья взрослых американцев обоих полов, в которых приняли участие в общей сложности 182 382 человека. Все участники не страдали тяжелыми хроническими заболеваниями на старте исследований. К их концу у 12 198 человек (6,5 процентов)

был диагностирован диабет 2 типа.

Каждые четыре года участники отвечали на вопросы анкеты, касающиеся рациона их питания, в том числе по объему потребления десяти видов фруктов и ягод – винограду или изюму; персикам, абрикосам или сливам; черносливу; бананам; мускусной дыне; яблокам или грушам; апельсинам; грейпфрутам; клубнике и чернике. Также оценивалось потребление яблочного, апельсинового, грейпфрутового и других фруктовых соков.

С учетом всех приводящих факторов риска было установлено, что еженедельное употребление в пищу двух-трех порций фруктов или ягод – в первую очередь черники, винограда или изюма, черносливы, а также яблок и груш – на 23 процента снижает риск развития диабета 2 типа в сравнении с уровнем потребления менее одной порции в месяц.

В то же время, у тех, кто выпивает одну или более порции фруктового сока каждый день, риск диабета увеличивается на 21 процент. Замена хотя бы трех порций сока в неделю



фруктами или ягодами снижает этот риск на 7 процентов.

Как полагают авторы, положительная связь между потреблением сока и риском диабета объясняется его высоким гликемическим индексом (скоростью усваивания содержащихся в пищевых продуктах углеводов), чего нельзя

сказать о целых фруктах и ягодах. Благоприятный эффект некоторых видов фруктов может объясняться наличием в них специфических химических компонентов. Но в целом причины, лежащие в основе выявленного феномена, требуют дальнейшего пряснения, отмечают авторы.

## Клубника для профилактики диабета

Недавнее исследование, проведенное учеными Солкского института биологических исследований (Калифорния), показало, что флавоноиды, которые в значительном количестве содержатся в клубнике, могут предотвратить диабет и психические расстройства.

Употребление в пищу 37 ягод в день является профилактикой не только этих заболеваний, но и, возможно, рака.

Флавоноид (антиоксидант) физетин, который в наибольшем количе-

стве содержится в плодоножке клубники и значительно меньше – в других ягодах, овощах и фруктах, намного уменьшает вероятность осложнений диабета. Было доказано, что физетин способствует выживанию искусственно выращенных нейронов и улучшает память у здоровых мышей.

В ходе эксперимента выяснилось, что физетин предотвращает осложнения на почки и мозг у мышей, больных сахарным диабетом 1-го типа. Более того, ученым удалось опреде-

лить вероятную молекулярную основу действия препаратов с содержанием физетина.

Ученые ставили перед собой задачу исследовать влияние физетина на нервную систему. Однако его эффект на другие органы был настолько заметен, что они параллельно зафиксировали и эти показатели.

Специалисты также отмечают, что наиболее эффективно флавоноиды работают в различных комбинациях друг с другом.



**Начинаться диабет может по-разному**

Иногда вы буквально за две недели теряете 10 килограммов, пьёте по 4-5 литров жидкости в день и почти столько же выделяете с мочой. Это значит, что положение довольно серьёзное и лучше обратиться к врачу немедленно.

Иногда те же симптомы проявляются медленно и постепенно. В течение многих месяцев

оказался нормальным – рано радоваться). Необходимо сдать ещё 2-3 анализа как натощак, так и после еды. Лучше, если вы будете измерять сахар крови в лаборатории, а не на глюкометре вашей соседки. Так меньше вероятность ошибки. Если в двух анализах выявлен высокий уровень сахара в крови, эндокринолог поставит вам диагноз «сахарный диабет» и назначит лечение, которое в зависимости от фор-

даться как следует. Но ненадолго.

**Чувство вины.** Самообвинениями можно заниматься долго и с увлечением. И повод найти несложно: не соблюдали диету, много работали, мало отдыхали, не обратились вовремя к врачу, переболели гриппом «на ногах», не то съели, не то выпили – и вот результат.

А можно и вовсе без повода, просто «по жизни»: «так



**Спасительная тройка**

**Сахарным диабетом может заболеть любой человек, независимо от пола, возраста, наследственности, телосложения и стиля жизни. Но к группе риска относятся и люди, у которых всего лишь выше вероятность заболеть диабетом. Людей «обречённых на диабет» нет. Также нет таких, которые «не заболеют никогда, ни при каких обстоятельствах». Поэтому первое, что вам следует запомнить, диабет – не ваша вина и не признак врождённой неполноценности. Это просто рулетка.**

вас беспокоят сухость во рту, усиленная жажда, учащённое и обильное мочеиспускание, зуд кожи и половых органов. Также могут проявиться гнойничковые высыпания на коже и слизистой оболочке, может развиться пародонтоз, начаться выпадение зубов, ухудшиться зрение, проявиться онемение в нижних и верхних конечностях.

Обязательно ли эти симптомы указывают на сахарный диабет? Нет, со-всем не обязательно. Сухость во рту, особенно по ночам, часто появляется, если у вас заложен нос и вам приходится дышать ртом, кожный зуд может быть связан с заболеваниями печени или с аллергией, учащённое мочеиспускание часто бывает следствием воспалительных заболеваний почек или мочевого пузыря. У мужчин, кроме того, эти признаки развиваются при аденоме предстательной железы, у женщин – при опущении стенок влагалища. Обильная жажда и обильное мочеиспускание могут быть попросту признаками невроза.

Иногда Вы можете ощущать себя полностью здоровым человеком, и только случайный анализ крови выявит у вас высокий уровень сахара.

**Какое обследование необходимо?**

Даже если первый анализ крови выявил повышение сахара, пугаться рано (а если он

мы диабета будет заключаться в соблюдении диеты, приёме дополнительно к диете антидиабетических таблеток или в инъекциях инсулина.

Если же все анализы оказались в пределах нормы, вам скорее всего предложат сделать нагрузочный тест на толерантность к глюкозе. Если при проведении теста будут выявлены высокие сахара, вам выставят диагноз «скрытый сахарный диабет» и порекомендуют соблюдать диету. Если вы отнесётесь к этой рекомендации с пренебрежением, скрытый сахарный диабет с большой вероятностью позже перейдёт в явный.

**Что вы при этом почувствуете?**

Если вы не отдадитесь всецело во власть страхов, а будете искать способ жить вместе с диабетом (именно жить, а не существовать), тогда всё пойдёт само. И инсулин окажется не так страшен, и с диетой всё наладится, и жизнь постепенно войдёт в колею.

Кроме страха вы можете испытывать и другие чувства. Это обида, гнев, чувство вины, отрицание или безразличие.

**Обида и гнев.** Вполне естественно обидеться на весь мир за то, что вам преподнесли такой неприятный сюрприз. Не прогоняйте эти чувства. Дайте себе погоревать или рассер-

всегда, я такой слабый, неполноценный, глупый, что ко мне липнет любая пакость, лучше такому уроду и не рождаться на свет». Только толку от этих обвинений никакого. В прошлое не вернёшься для того, чтоб его переделать, а ваше чистосердечное раскаяние вряд ли будет учтено на Высшем Суде. Зато пока вы предаётесь терзаниям, пропадает без надзора ваше будущее.

**Отрицание или безразличие.** На первый взгляд такая реакция может показаться самой благополучной. Человек спокоен, даже весел. Он не льёт слёз, не жалуется. Он словно забыл о том, что с ним случилось. Однако именно такое положение дел представляется самым серьёзным. Ведь если мы отказываемся видеть опасность, мы ничего не сможем сделать для того, чтоб её предотвратить. И в таком случае врач почти ничего не сможет сделать, ведь пока мы боимся дать волю своим отрицательным эмоциям, мы не можем пережить их и жить дальше.

Ещё хуже, если вы твёрдо решили закрыть глаза на свою болезнь и жить так, как будто ничего не случилось. Ещё не один диабет не рассосался сам собой. Напротив, оставшись без надзора, он быстро набирает обороты, и когда вы снова обратите на него внимание,

положение может ухудшиться. Если у вас аппендицит, единственная ваша задача – лечь на операционный стол и отдаться в руки врачей. Но не один врач не сможет победить диабет без вашего участия. Но когда вы перешагнёте свой страх и возьмётесь за дело, вы, возможно, увидите, что ответственность, которую вам предстоит взять на себя, вовсе не так тяжела и неподъёмна, как казалось вначале.

Предположим, что вы пережили первые, самые трудные дни, начали выполнять рекомендации врача и быстро почувствовали улучшение. Теперь стоит задуматься над двумя не совсем медицинскими, но очень важными понятиями: самоконтроль и выбор.

Мы привыкли к тому, что болезни лечит врач, а мы лишь выражаем ему своё одобрение или неодобрение. Но, к сожалению, диабет, за редким исключением, неизлечим, и вам, скорее всего, предстоит прожить с ним всю жизнь, практически каждый день делая что-то для того, чтоб сохранить собственное здоровье. Ни один врач не проживёт эту жизнь за вас.

Поэтому хорошо будет, если вы с самого начала будете привыкать ходить своими ногами. Сами, без напоминаний, регулярно сдавать сахар крови, сами вводить инсулин или принимать таблетки, при необходимости меняя дозу, сами беспокоиться о профилактике осложнений. Это не значит, что вы должны проститься навсегда с кабинетом эндокринолога в вашей поликлинике. Совсем нет. Но врач лишь контролирует ваше состояние, даёт советы в тех случаях, когда вы чего-то не понимаете. Но он не заменит вам ни родителей, ни няню, да вы и сами вряд ли будете

нуждаться в этом, если хотите остаться взрослым человеком и жить полноценной жизнью.

Во многих зарубежных учебниках, говоря о способах лечения диабета, пациенту предлагают представить русскую тройку. Три лошади символизируют собой три главных принципа терапии: диету; инсулин или антидиабетические таблетки; физические упражнения. Так вот, править этой тройкой должны вы и только вы. Врач сидит сзади и время от времени указывает вам дорогу. Но с другой стороны, не стоит лихачить, править с закрытыми глазами, говорить, что вы «уже всё знаете». Будьте внимательны к себе, не нарушайте рекомендаций врача, всегда думайте, прежде чем что-либо сделать. Тогда вы добьётесь успеха.

Вы можете иногда нарушать диету, компенсируя это физическими упражнениями, или приёмом травяных сборов, или увеличением дозы инсулина. Правы вы или нет, подскажет вам только результат ваших анализов и общее самочувствие. Никто не вытащит у вас изо рта ложку мёда, никто не засунет туда насильно таблетку. Никто не запретит пойти и отдать все деньги экстрасенсу. Вы – взрослый человек и сами принимаете решения.

Но прежде, чем вы начнёте революцию в лечении диабета, попробуйте традиционные схемы. Как показывает практика, к этим старым проверенным способам в конце концов приходят 99% больных диабетом. И снова повторю: не позволяйте панике завладеть вами. Попробуйте выполнить советы вашего врача, и вы увидите, что не так страшен чёрт, как его малюют.

По материалам сайта [www.diabetr.ru](http://www.diabetr.ru)



**Выявлены генетические маркеры**

Открытие, которое совершили ученые из США, будет иметь огромное значение для миллионов женщин во всем мире: раннее выявление предрасположенности к гестационному диабету позволит защитить здоровье и будущих матерей, и их потомства.

Кроме сахарного диабета 1-го типа (юношеского) и 2-го типа, приобретенного, который развивается у людей, ведущих нездоровый образ жизни, существует еще одна разно-

видность этой болезни, которая поражает только женщин, причем беременных.

Так называемый гестационный диабет или диабет беременных развивается не менее чем у 18% будущих матерей. В подавляющем большинстве случаев он проходит после рождения ребенка.

Но в период беременности гестационный диабет может вызывать серьезные нарушения в организме женщины, а также приводить к развитию

крупного плода, что затрудняет процесс родов.

«Зная еще до начала беременности, что у будущей матери имеется высокий риск развития гестационного диабета, можно начать мониторинг уровня глюкозы в ее крови и в случае необходимости быстро нормализовать этот показатель, не допуская развития диабета», – отмечает руководитель исследования профессор Уильям Лоуэ (William Lowe).

Проблемы здорового питания и рационального движения, психологического благополучия граждан волнуют как самих людей, так и озадачивают правительства многих стран. С 2013 года Международная Диабетическая Федерация (МДФ) объявила через свой журнал Diabetes Voice политику здорового питания и здорового образа жизни ведущим приоритетом. Но путь от деклараций до конкретных действий, до достижения реальных результатов довольно

М.В. Богомолов. После смерти А.И. Белкина московское подразделение школы переместилось в Научно-производственный внедренческий медицинский центр «Вита-Элин». Большинство возникших позже школ диабета уделяли преимущественное внимание фармацевтическим методам лечения диабета и ожирения. Школа имени Эрнесто Рома все 25 лет своего существования основное внимание уделяла аспектам здорового образа жизни: рас-

профиля, окончивших московское медицинское училище №7.

Как и все общественные организации и входящие в них подразделения, «Вита-Элин» не получал и не получает государственного финансирования и работает на принципах самофинансирования и самокупаемости. Когда в 1996 году РДА остро поставила вопрос о подготовке и переподготовке менеджеров продовольственных торговых сетей, формирующих ассортимент



## «Вита-Элин» – 20 лет

Новые формы обучения и консультирования пациентов

**О потребительской экспертизе диетических продуктов питания и новых формах обучения пациентов с повышенным весом, атеросклерозом, артериальной гипертензией и сахарным диабетом.**

длинный. Среди всех национальных диабетических ассоциаций мира Российская Диабетическая Ассоциация (РДА) занимает в указанной области одно из лидирующих мест.

Школа психофизической саморегуляции имени Эрнесто Рома Российской Диабетической Ассоциации (РДА) начала свою работу в январе 1988 года на базе Московского психондокринологического центра под руководством проф. А.И. Белкина, основателя современной психондокринологии. Непосредственную работу с пациентами координировал врач психондокринолог

четного движения, рационального питания, психологического благополучия при вспомогательной фармакотерапии.

С момента основания медицинским центром «Вита-Элин», являющимся коллективным членом РДА, руководит Ефим Матвеевич Бородавко. Медицинскому центру в этом году исполнилось 20 лет. Совет директоров РДА вручил директору центра благодарственное письмо и ценный подарок. На базе центра проходили бесплатные занятия школы, проходила подготовка сотен медицинских сестер диабетологического

функциональных, диетических и диабетических продуктов, встала проблема о правдивой маркировке таких продуктов. При содействии ведущих специалистов страны, врачей, технологов, докторов и кандидатов наук были разработаны Стандарты качества организации РДА для нанесения знака соответствия «Российская диабетическая ассоциация рекомендует».

В определённых спорных случаях требуется проведение потребительской экспертизы продуктов питания. Наиболее часто определяет влияние потребления про-

дуктов на вес и на структуру тела, на содержание жиров в крови. Необыкновенно важным также является определение гликемического индекса, значение которого часто выносится на упаковку продукта, что бы продемонстрировать уровень подъема сахара в крови после потребления продукта по сравнению со стандартным продуктом – глюкозой или белым несдобным хлебом.

С развитием интернет технологий стало понятно, что можно значительно снизить себестоимость обучения или врачебных консультаций, сделав их доступными для пациентов из любого уголка страны, где есть интернет. Оплачивая банковским переводом или «электронными деньгами» консультацию или

курс из нескольких занятий, пациент получает возможность общения через Скайп, телефонную сеть или иной способ дистанционной связи с необходимым ему специалистом. Во многих случаях отпадает необходимость приезда в столицу.

Практически закончились все строительные и подготовительные работы по открытию медицинского центра РДА в Белгородской области, который тоже уделит пристальное внимание формированию здорового образа жизни. Задать вопросы интересующим вас специалистам можно на Форуме сайта РДА [www.diabetes-ru.org](http://www.diabetes-ru.org) или сайта медицинского центра РДА [www.diabetes.org.ru](http://www.diabetes.org.ru) и по адресу электронной почты [5053399@mail.ru](mailto:5053399@mail.ru)

## Медицинский кабинет



# Скажи себе спасибо!

Вирусные и невирусные инфекции у больных диабетом

**Мы знаем, что в случае вирусных инфекций с заболеванием борется иммунная система организма. Однако существует два вида иммунитета: врожденный и приобретенный. Последний также может называться «специфическим». Он образуется после прививок или в результате перенесенного заболевания. Первый же тип иммунитета является изначальной способностью организма уничтожать все инородное.**

### Как поддержать и укрепить хороший неспецифический иммунитет?

Просто и вместе с тем эффективно! Перейдите на здоровое питание, откажитесь от вредных привычек, займитесь физкультурой с адекватными вашему уровню здоровья физическими нагрузками и боритесь с гиподинамией. Помните, что отрицательное влияние на иммунитет оказывают постоянные нервные стрессы, тяжелые физические и умственные нагрузки, употребление алкоголя, неправильное питание, влияние загрязненной окружающей среды и курение, как активное, так и пассивное.

Следуя этим несложным принципам и стараясь вести здоровый образ жизни, вы обеспечите себе защиту от различных заболеваний. Вообще, бережное отношение к собственному здоровью должно стать хорошим тоном и тогда оно же и обеспечит вам долгую и счастливую жизнь.

### Однако, причём тут диабет?

Инфекционные заболевания сегодня являются одной из главных причин заболеваемости и смертности среди людей с диабетом. Страдающие сахарным диабетом не только подвержены более частому и тяжелому течению инфекционных заболеваний, но и наоборот, инфекция является наиболее частой причиной дестабилизации заболевания. Некоторые инфекции даже характерны только для больных диабетом и крайне редко встречаются у тех, кому такая болезнь не знакома. Примеры таких заболеваний: риноцеребральный мукоромикоз, злокачественный наружный отит, эмфизематозные инфекции.

Как уберечь себя от таких напастей? В первую очередь заведите привычку сдавать анализы на инфекции – это может оказаться весьма полезно, ведь многие заболевания имеют достаточно длительный инкубационный

период. Так что, сдав анализы, вы можете быть неприятно удивлены с одной стороны, но сможете принять ряд мер ещё до манифестации, что в значительной мере снижает риск получить полномасштабное заболевание и сопутствующие ему осложнения.

Повышенный уровень сахара крови приводит к повышению уровня глюкозы в тканях, и когда это происходит у человека с диабетом, инфекционные процессы могут развиваться быстрее за счёт размножения бактерий. Наиболее распространенные места скопления инфекционных бактерий – это почки, дёсны, мочевого пузыря, стопы и кожа.

Немедленно обратитесь к врачу, если вы обнаружили у себя такие симптомы инфекционного заболевания как:

- выделения из паху, заложенность носа,
- головная боль или чувствительность над скулами,
- сухой или влажный кашель, длящийся более двух дней,
- белые пятна вокруг рта или языка,

- тошнота, рвота или диарея,
  - зуд в области промежности,
  - мочеиспускание: боль, жжение, постоянные позывы или частое мочеиспускание,
  - температура выше 38,3°C, пот и озноб,
  - сыпь на коже, боль, чувствительность, покраснение или отек,
  - рана или порез, которые не заживают,
  - красная, теплая или дренирующая язва,
  - чувство першения в горле или боль при глотании,
  - гриппоподобные симптомы (ломота в теле, головная боль или усталость) или общее недомогание,
  - кровянистая, мутная моча, отличающаяся необычным запахом.
- Следите за своим организмом и обязательно не откладывайте лечение или даже простое обращение к врачу. Вы сами себе скажете спасибо!

По материалам Портала «Мой Диабет»

# Воспалительные заболевания пародонта ухудшают течение сахарного диабета

Оба заболевания – сахарный диабет и воспаление пародонта – широко распространены во всем мире. За последние 10 лет было проведено множество исследований для выяснения связи между диабетом и пародонтитом. Сегодня уже не вызывает сомнений, что эта связь существует и носит двусторонний характер.

Доказано, что пациенты с сахарным диабетом более подвержены развитию воспалительных заболеваний десен, поэтому пародонтит стоит на шестом месте среди основных осложнений диабета. И наоборот, если в полости рта имеется воспаление пародонта, это приводит к обострению диабета. Основной причиной заболеваний десен являются бактерии зубного налета, которые в процессе своей жизнедеятельности вырабатывают токсины, вызывающие воспаление и повреждение тканей пародонта. Воспаление десен вызывает реакцию организма, что ведет к ухудшению контроля сахара в крови, осложняет течение сахарного диабета и повышает риск развития осложнений.

Каждый пациент с сахарным диабетом должен быть информирован о том, насколько важно поддерживать здоровье полости рта. Пациенты с сахарным диабетом должны четко знать, что надлежащая гигиена полости рта и эффективное лечение воспалительных заболеваний пародонта способствует улучшению контроля сахара в крови и снижению риска развития осложнений сахарного диабета. Чтобы лечение заболеваний пародонта было более успешным, и не обострялся сахарный диабет, пациент должен обязательно сообщать стоматологу о наличии сопутствующего заболевания и о том, какое лечение по поводу сахарного диабета проводится. Контроль должного уровня сахара в крови при сахарном диабете улучшает проводимое лечение пародонтита.

Таким образом, пациентам, страдающим сахарным диабетом, важно не допускать или своевременно устранять воспаление десен. Для этого необходимо регулярно посещать стоматолога, даже в случае отсутствия признаков воспаления пародонта, для профессионального осмотра и рекомендаций по уходу за

полостью рта. Так же важно обращать внимание на появление очевидных признаков воспаления десен, таких, например, как кровоточивость при чистке зубов, отечность, болезненность десен, и незамедлительно обращаться на прием к стоматологу. Для домашнего ухода за полостью рта важно подобрать специальные средства гигиены полости рта, которые будут защищать от бактерий зубного налета, то есть оказывать антибактериальное действие и бороться с воспалением десен и их кровоточивостью. С этой целью можно рекомендовать использовать комплекс средств Colgate® Total Pro-Здоровье Десен, разработанный специально для пациентов с заболеваниями пародонта, обладающий антибактериальным действием и эффективно снижающий кровоточивость и воспаление десен, что особенно важно для пациентов с сахарным диабетом.

Комплекс Colgate® Total Pro-Здоровье Десен включает в себя целый набор средств для ежедневного ухода за полостью рта:

- зубная паста Colgate® Total Pro-Здоровье Десен с уникальной формулой триклозан/сополимер образует защитный слой на поверхности зубов и десен, оказывая двойное действие, направленное на причину и на симптомы воспаления десен. При использовании зубной пасты Colgate® Total Pro-Здоровье Десен выражено снижаются кровоточивость и воспаление десен, а также образование зубного налета;

- ополаскиватель для полости рта Colgate® Total Pro-Здоровье Десен с антибактериальным компонентом дополняет и усиливает действие зубной пасты Colgate® Total Pro-Здоровье Десен, проникая в труднодоступные для чистки места;

- зубная щетка Colgate® Total Pro-Здоровье Десен эффективно и бережно удаляет зубной налет, особенно

вдоль линии десен, не травмируя воспаленные ткани;

- лента и ершики Colgate® Total эффективно удаляют налет из межзубных промежутков.

Для максимального эффекта рекомендуется использовать весь комплекс средств Colgate® Total Pro-Здоровье Десен, так как они решают проблему воспаления десен комплексно – до-

полняют действие друг друга. Все средства Colgate® Total Pro-Здоровье Десен можно использовать ежедневно в течение длительного времени для профилактики и снижения воспаления десен, не опасаясь развития побочных явлений. Данные многочисленных клинических исследований доказывают высокую эффективность и безопасность всех средств Colgate® Total Pro-Здоровье Десен.

## Резюме

Между сахарным диабетом и заболеванием пародонта есть двусторонняя взаимосвязь. Воспаление

пародонта ухудшает течение сахарного диабета и повышает риск развития осложнений. Для профилактики и снижения воспаления пародонта необходимо регулярно посещать стоматолога, при необходимости проходить профессиональное лечение, а для домашнего ухода использовать специальные средства гигиены для полости рта с антибактериальным и противовоспалительным действием.

Константинова В.Е., к.м.н., главный врач стоматологической клиники, г. Москва

## Забота о здоровье десен Ваших пациентов

### НОВИНКИ

**ЗУБНАЯ ЛЕНТА**  
Для ежедневного удаления зубного налета из межзубных промежутков



**МЕЖЗУБНЫЕ ЕРШИКИ**  
Для ежедневного удаления зубного налета из межзубных промежутков



**ОПОЛАСКИВАТЕЛЬ ДЛЯ ПОЛОСТИ РТА**  
Для дополнительного ежедневного контроля образования зубного налета. Содержит 0,075% цетилпиридиния хлорида и 225 ppm ионов фтора

**ЗУБНАЯ ПАСТА**  
с технологией Триклозан / Сополимер (1450 ppm F)  
Для длительного антибактериального эффекта и прямого противовоспалительного действия на десны



**ЗУБНАЯ ЩЕТКА**  
Утонченные щетинки эффективно и бережно удаляют налет, особенно вдоль линии десен



СИСТЕМА ПО УХОДУ ЗА ПОЛОСТЬЮ РТА С КЛИНИЧЕСКИ ПОДТВЕРЖДЕННОЙ ЭФФЕКТИВНОСТЬЮ. РАЗРАБОТАНА В СООТВЕТСТВИИ С ИНДИВИДУАЛЬНЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ ВАШИХ ПАЦИЕНТОВ

Colgate® Total Pro-Здоровье Десен – это единственная система, содержащая зубную пасту с технологией Триклозан / Сополимер с клинически доказанным двойным действием

- Для ежедневной гигиены пациентам с гингивитом или высоким риском его развития, а также при появлении кровоточивости десен
- Система, позволяющая рекомендовать набор продуктов, отвечающий индивидуальным потребностям каждого пациента

РЕКОМЕНДУЙТЕ СИСТЕМУ COLGATE® TOTAL PRO-ЗДОРОВЬЕ ДЕСЕН ВАШИМ ПАЦИЕНТАМ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ДЕСЕН

Ссылки: 1. Amornchat C et al. (2004) Mahidol Dent J 24(2): 103–111. 2. Lindhe J et al. (1993) J Clin Periodontol 20(5): 327–334.

Colgate®

ВАШ ПАРТНЁР В ЗДОРОВЬЕ ПОЛОСТИ РТА

www.colgateprofessional.ru



## «Не диета, а программа»

Девчонки должны были сбросить за месяц по 6 килограммов. Как? Не есть, не пить и спортом заниматься? Не совсем! В рацион питания Алины включили кефир настоящий, в составе которого только молоко и закваска на кефирных грибах, а напитком Карины стал продукт кефирный «настоящий» – тот, где используются стабилизаторы и сухая закваска.

Мы обратились к Маргарите Королевой – врачу-диетологу, чтобы она помогла подобрать для близняшек правильную кефирную диету, иначе «двое из ларца» заработают гастрит или еще какую-нибудь неприятность. Чем закончился эксперимент, вы узнаете в конце статьи, а пока я бы хотела вернуться к Маргарите и рассказать, как звезды шоу-бизнеса похудели благодаря доктору Королевой, какая диета поможет навсегда избавиться от лишних килограммов и что заставило известного диетолога «голодать».

**– Маргарита, врач-диетолог – это твоя профессия, о которой вы всегда мечтали?**

– Я закончила Первый медицинский институт с отличием, потом – клиническую ординатуру по специальности «кардиолог». Я – кандидат медицинских наук именно в области кардиологии. В институте мне были интересны абсолютно все направления – эндокринология, гастроэнтерология, фармакология... И всякий раз, когда в учебной программе начиналось новое направление, мне казалось: вот этим я буду заниматься всю жизнь! Но после института я ушла в декрет, и главным моим делом стал сын. Как человек рассудительный и ответственный, заботу о доме и родных я стала превращать в искусство: приготовление пищи и внимание каждому

члену семьи в полном объеме. Но я предрасположена к лишнему весу и первые полгода после рождения ребенка весила 85 кг. Сначала я не переживала по этому поводу, но понимала, что с каждым днем близится час, когда нужно будет выйти на работу... И лишние 30 килограммов, которые я набрала, пока долго и счастливо кормила сына, меня не радовали.

**– Сила воли, стройные подруги, любимый муж... Что заставило вас побороть лишний вес и стать такой стройной, как сейчас?**

– Как раз любимый муж. Он однажды сказал, увидев мои слезы: «Милая, не переживай, это генетика, и ничего тут не поделаешь. Я принимаю и люблю тебя такой, какая ты есть». На что я ответила: «Генетика?! Да этого не может быть!». Генетика может только определить направление, но реализовать его или нет может только свободный выбор человека. Я делала выбор в пользу плюшек, сметанки, каких-то изысков, которые готовила сама. Это был мой выбор, и я решила доказать всем, и в том числе мужу, что генетика абсолютна ни при чем. Обложилась горами профессиональной литературы, чтобы грамотно подойти к вопросу, и вес стал уменьшаться.

**– Вы разработали «идеальную диету»? Со словом диета у многих людей ассоциируется ГОЛОДАНИЕ. Вы стали голодать?**

– Нет, я не оставляла себя голодной, обязательно ела. Устраивала разгрузочные дни: кефирные, кефирно-огуречные, картофельные. В итоге за пять месяцев работы цифры моего веса поменялись местами – с 85 до 58, то есть минус 27 кг. Причем я в это время продолжала кормить сына. Не могу сказать, что у меня

стало меньше молока. Более того, в какой-то отрезок времени лактация даже увеличилась.

**– То есть вы «сели на правильную диету» и похудели?**

– Я не люблю слово «диета» вообще – ни по отношению к себе, ни по отношению к другим людям. Я разработала именно программу питания. Хотя диеты имеют право на существование, как обозначение некоего действия, которое ограничено во времени. Для диет характерно то, что за короткое время они придают динамику неким процессам, в том числе и снижению веса, особенно если килограммы были набраны в то время, когда человек расслабился и позволил

не менее 13 недель. Я не устаю повторять своим пациентам: «Главный жизненный приоритет – ваше здоровье, вы должны быть нацелены на то, чтобы его улучшить и сохранить на много лет! Эта мотивация универсальна на все времена. И, главное, будьте оптимистами, совершенствуйтесь и учитесь получать удовольствие от здоровой пищи и от нового образа жизни в целом!» Одна моя пациентка, актриса, долгое время не могла стабилизировать свой вес, то и дело нарушала составленную для нее программу питания. И в результате она то худела на 3-5 килограммов, то поправлялась. А объясняла это так: «Мне приходится готовить

это дисциплинирует и помогает разобраться, в чем ваши ошибки: в длинных перерывах между приемами пищи, в больших порциях или в недостаточном количестве воды. Людям, предрасположенным к лишнему весу, нужно питаться регулярно и брать с собой на работу полезные перекусы. Помните: когда случится приступ голода, есть риск сорваться и утолить его фастфудом. Если вы забыли взять с собой еду из дома, купите по дороге кефир или йогурт, фрукты, свежие овощи, зерновые хлебцы. Заранее планируйте рацион на неделю, составляйте список и не отправляйтесь в магазин на голодный желудок! Смотрите на

**Полгода назад команда журналистов решила провести эксперимент над двумя «беззащитными» близнецами Алиной и Кариной.**



себе лишнее. Диета позволяет человеку за короткий промежуток времени обрести желаемую форму, а вот как сохранить ее дальше – это вопрос долгосрочный. Поэтому и существуют программы питания, чтобы лишние килограммы не вернулись с лихвой.

**– А что делать с генами? Ну, все в семье любят покушать... да пожирнее!**

– К этому вопросу нужно подходить комплексно. Генетика – это то, что мы получили изначально, но ведь есть постоянные внешние факторы. Восприятие этих факторов и ответная реакция на них также очень важны. То есть образ жизни играет не меньшую роль, чем генетическая предрасположенность. И мы можем менять свой образ жизни, не трогая гены. А вот в этом уже далеко не все разбираются. Это очень серьезная тема.

**– Как отказать от избытка яств? Как не переедать и полюбить невкусную морскую капусту?**

– Человек ко всему привыкает. Психологи считают: чтобы сформировалась и закрепилась привычка, должно пройти

несколько блюд – отдельно для себя и для мужа с сыном. Супруг любит жареное мясо, сын обожает картошку, пельмени, макароны. Ужинаем вместе, и от их еды исходят такие дурманящие ароматы. Я же вприхиваю в себя свой салатик и курицу, приготовленную на пару. Какое-то время держусь, но искушение выше моих сил». Я посоветовала один выход – сделать близким своими союзниками, а значит, плавно перевести на такой же здоровый рацион питания. Например, вместо жареного мяса актриса стала готовить такой «вечерний натюрморт»: индейка под клюквенно-апельсиновым соусом с брокколи. Чтобы сохранить полезные свойства брокколи, соцветия ошпаривают кипятком или держат в кипящей воде 2-3 минуты. Трудно исключить из рациона мальчика макароны с сосисками? Но он все-таки перешел на пасту с овощным соусом. Ведь соус можно сделать таким, что пальчики оближешь: помидоры, болгарский перец, кусочки острого перца, авокадо, оливковое масло, сок лимона, ароматные травы... Так проблема моей пациентки была решена, ее вес стабилизировался. Да и муж потерял 16 килограммов и за это благодарен жене.

**– Маргарита, и все-таки раскройте секреты правильного питания. Какими должны быть завтраки, обеды и ужины, чтобы всегда порхать как бабочка?**

– Взвешивайтесь не реже раза в неделю и после каждого «пищевого зигзага». Это поможет быстро обнаружить, что вы начали поправляться, и подкорректировать питание. Ведите «дневник питания» –

полках только на продукты из списка. В доме не должно быть еды, от которой вы можете начать полнеть. Не провоцируйте себя! Еще не советую ходить в гости на голодный желудок. Перед выходом поешьте. В гостях же можно перекусить салатом или кусочком рыбы с овощным гарниром. Постарайтесь не реже одного раза в неделю проводить разгрузочные дни. Я каждый понедельник ем лишь отваренный рис. Кому-то нравятся кефир, кому-то гречка. И пейте больше воды. Жидкость в организме поддерживает высокий метаболизм, который не дает набирать вес.

**– С доктором Королевой можно говорить долго, забыв про обед и ужин. Она знает все секреты здорового питания. Мы вспомнили про наш эксперимент с близняшками. Маргарита, кто же все-таки похудел Алина или Карина без вреда для здоровья?**

– Через месяц обе близняшки похудели, но разница все-таки была: Алина, которая пила «настоящий» кефир, сбросила пять килограммов, Карина, которая пила продукт кефирный, – три килограмма. Секрет прост: в составе кефирного продукта – сухие бактерии, это практически мертвые компоненты. К тому же часть молока в «кефирных напитках» заменяют растительным пальмовым жиром. Хотя такие напитки относительно безвредны для организма, но и пользы для здоровья никакой. Поэтому залог правильного питания и стройной фигуры – это еще и «настоящие» продукты. Обязательно читайте состав и будьте здоровы!

**Беседовала  
Олеся Соловик**