



Вопросы о потреблении мороженого часто задаются в последние тридцать лет на занятиях Клуба «Школа психофизической саморегуляции им. Эрнесто Рома» (Школа диабета РДА).

Может ли мороженое выступать диабетическим продуктом питания: <http://www.diabetes-ru.org/files/prodavcu-proizvoditelyu/standart-diabet-product.pdf>

Детям с диабетом родители часто ошибочно приобретают фруктовое мороженое или фруктовый лед. Нужно понимать, что мороженое приемлемое для инсулинзависимого человека (СД1) с нормальной массой тела принципиально отличается от мороженого для инсулиннезависимого человека с диабетом 2 типа (СД2) и с повышенной массой тела. Для инсулинзависимых потребителей предпочтительно высокожирное, шоколадное мороженое. Жир замедляет всасывание углеводов. Сахароповышающий эффект от употребления 70 -100 граммов даже обычного мороженого типа «пломбир» сопоставим с потреблением одного куска белого несдобного хлеба. Но высокожирные, значит и калорийные сорта мороженого нежелательны для людей с повышенным весом и ожирением (СД2). Потребителям с СД2 предпочтительны низкокалорийные сорта мороженого (фруктовое, фруктовый лед и т.п.). Для снижения скорости всасывания углеводов мороженое лучше потреблять после основного приема пищи, предпочитать сорта мороженого на фруктозе, на сорбите, на сукралозе, других подсластителях и сахарозаменителях. Сорта мороженого прошедшие потребительскую экспертизу содержат на своей этикетке знак РДА с надписью «Рекомендовано Российской Диабетической Ассоциацией». При потреблении сорбитсодержащих сортов нужно быть осторожным: сорбит расслабляет стул. В соответствии с концепцией члена Экспертного Совета РДА, Кавалера Почетного знака РДА «Вместе мы сильнее!» проф. Б.А. Шендерова (

<http://www.diabetes-ru.org/ru/kavalery-znaka-vms/3-stepen/shenderov-boris-arkadevich>), автора терминов «пробиотик», «пребиотик» и иных, острота течения многих форм диабета обусловлена остротой хронического воспаления в организме, первично обусловленного дисбактериозом – нарушением содержания нормальной микрофлоры организма. Сейчас некоторые производители мороженого пытаются добавлять в

продукт пробиотики и пребиотики, к чему РДА относится крайне положительно и с большим пониманием. Метаболический синдром вероятно может протекать легче при потреблении пробиотиков и пребиотиков. Появляются исследования о позитивном влиянии мороженого на функции центральной нервной системы (память, запоминание, восприятие, бодрость, борьба с синдромом хронической усталости) при потреблении 30 -100 граммов мороженого на завтрак. Аналогичного мнения о пользе мороженого для здоровья придерживаются японские ученые:

<http://www.independent.co.uk/life-style/health-and-families/health-news/ice-cream-breakfast-more-intelligent-japanese-scientist-yoshihiko-koga-smarter-clever-morning-a7434091.html>

МОО РДА будет пристально следить за проблемой. Только за 2016 год Президент РДА врач-эндокринолог М. Богомоллов четырежды выступал перед членами Союза Мороженщиков России возглавляемого В.А. Выгодиным и В.Н. Елховым о необходимости расширения ассортимента диетических сортов мороженого. Материалы для технологов и производителей по вопросу публиковались в Газете Союза Мороженщиков России. Надеемся, что к летнему сезону появятся нужные потребителю сорта диетического мороженого. Пока большинство родителей детей с диабетом и взрослых любителей диетического мороженого **ВЫНУЖДЕНЫ** пользоваться достаточно дорогими кухонными машинами для приготовления мороженого. В последние 2-3 года РДА проанализировала **РЕЦЕПТУРЫ** мороженого прилагающиеся к полутора десяткам таких фирменных кухонных приспособлений. Для 2-3 фирм удалось видоизменить рецептуры, сделав их приемлемыми для людей с диабетом. Мастер-классы по приготовлению мороженого пройдут в клубном кафе РДА и в подразделениях