

# Жизнерадостный Вестник

Санкт-Петербургский выпуск Российской Диабетической Газеты. 10/270У1-2013

СПОНСОР ВЫПУСКА



**ДИАМИР К**

продажа диетических  
и диабетических продуктов  
www.diamirka.ru

**16+**

**От редакции**

Друзья, вот уже пять лет, как наше издание выходит в свет. Мы всегда стараемся поделиться с нашими читателями всем, что интересно. Основная цель газеты – пропаганда здорового образа жизни, а тема нынешнего номера – борьба с лишним весом и ожирением.

Журналистам редакции удалось пообщаться со многими специалистами, узнать их мнения и донести до читателей все полезные рекомендации. Врачи, инструкторы, спортсмены – традиционные гости на страницах «Жизнерадостной газеты».

Читайте, узнавайте новости, и будьте здоровы!

А.Д. Кондратьева

Главный редактор Санкт-Петербургского выпуска РДГ, Председатель ФРС РДГ, Коммерческий директор ООО «ТД «Диамир К»».

**Колонка  
президента  
РДА**



## Отскребём планету от жира.

Нес. Пожар, спонсором гримама замечена для Российской Диабетической Ассоциации (РДА). Нам бы с Российской Федерацией управится. Почему РДА опять поднимает вопрос об ожирении? Дело в том, что увеличение массы жировой ткани наиболее вредит и снижает чувствительность организма к самопроизвольному гормону инсулину (инсулинрезистентность). Повышенная энергетическая ценность (калорийность) питания по отношению к расходу энергии в процессе обычных физических нагрузок, характерных человеку, неизбежно увеличивает массу жировой ткани. Следует различать ожирение (увеличение массы жировой ткани) от повышенной, по отношению к расходу, массы тела. У ожиревших людей гиперлипидемия может быть масса тела повышенной за счёт мышечной ткани. У женщин толстая депушица с нежной массой тела может быть высокой процент жировой ткани с физиологическими симптомами ожирения. Но статистически доказано, более тяжёлая категория людей имеют повышенный риск именно за счёт жировой ткани. В силу действия сложной патологической биохимической процессов ожирение приводит к повышению уровня холестерина в крови, повышению артериального давления, повышению уровня сахара (глюкозы) в крови. Такое сочетание симптомов было подробно описано Фрейтманом членом РДА профессором Ренеаном (США), доктором медицинских наук, «надеждам Фейелом», «новаторским адвокат», «надеждам инсулинрезистентности», биологом и болгарским профессором мы публикуем в этом номере. Люди с этим синдромом живут достаточно долго. Они умирают от инфаркта или инсульта (поражения сердца), инсульта (поражение мозга), при аугментации «накала ожирения» и от иных причин. Что может сделать человек, чтобы не стать Меландра и других государственных органов для улучшения своего здоровья и улучшения его качества?

Во-первых, нужно нормализовать питание по калорийности и соответственно компонентам: жира, белка, углеводов. Для облегчения этой задачи при выборе продуктов питания Вы можете воспользоваться «Классификацией РДА калорийности продуктов», которую мы публикуем в этом номере на стр. 30.

Во-вторых, необходимо поднять уровень физической активности хотя бы до минимального уровня: 150 минут прогулки в неделю или занятия через день по 45-50 минут аэробными видами спорта (СВЗ ОБДМЖК: лыжи, в том числе роликовые; плавание; спортивная или охотничья (с палками) ходьба; велосипед; при возможности следует проводить занятия (линейный тренажёр). На сайте РДА, в разделе питания, Календарь полезного знака РДА «Вместе мы сильнее!» 3 столбца профессора Светлана Бодра (Директор спортивной школы Университета Южной Каролины) опубликована книга «Биохимическая программа как лекарство», позволяющая рассчитать индивидуальную физиологическую нагрузку.

В-третьих, рекомендуем достичь психологического благополучия, спокойствия, удовлетворения.

Будь как светит на наше здоровье на форуме сайта РДА [www.diabetes.ru/форум](http://www.diabetes.ru/форум). Многие членами строятся богатства, физической активности, приятного аппетита при питании программы для здоровья программы!

**Вместе мы сильнее!**

Президент РДА М. Богданов,  
врач психоневролог, диетолог.

**Михаил Ахманов**

## РЕЦЕПТЫ ИЗ КНИГИ: «220 РЕЦЕПТОВ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ДИАБЕТИКА»

**ОТКРЫТЫЙ ПИРОГ  
С РАЗЛИЧНЫМИ НАЧИНКАМИ**

Приготовить тесто из ржаной муки с молоком (сметаной) и яйцами, с добавкой соли и разрыхлителя. Тесто не должно быть крутым, а такое, которое плывет в пальцах. Смешать большую сковороду растительным маслом, выложить на нее тесто и распределить его по поверхности сковороды примерно слоем толщиной 1 см. Эту операцию лучше делать ладоню, смазанной растительным маслом (чтобы тесто не липло к пальцам). Приготовить заправку и выложить ее поверх теста – слой заправки должен быть 2-3 см. Края теста слегка защипнуть, заправку посыпать сверху тертым сыром. Выпекать в духовке 30-40 мин., есть свежее и горячим.

Надо отметить, что разнообразие этого блюда потрясающее – в зависимости от заправки Вы получите совершенно разный вкус!

Я привожу рецепт самой простой заправки, но для нее можно использовать мясные консервы, копченую рыбу, креветки, грибы, различные сорта сыра и так далее. Разумеется, парог можно делать из пшеничной муки или из смеси пшеничной и ржаной муки.

Рецептура: 2 стакана ржаной муки, 1/2 стакана молока, 1/2 ст. ложки разрыхлителя, соль – по вкусу, яйца – 4-5 шт. Заправка – обычный салат с вареной колбасой, крутым яйцом, консервированными горошком и луком, можно добавить майо-

неза и немного измельченной вареной картошки. В заправку добавляется сырое яйцо, чтобы она имела вязкую консистенцию и хорошо запеклась.



Михаил Ахманов

**СЛАДКИЙ КЕКС**

Ржаную муку перемешать с сухим молоком, добавить соль, соду, яйца, немного колитита, изюм или мак; можно добавить немного творога. Масло снова перемешать; полученное тесто выложить на сковородку и выпекать в духовке около часа. Такой кекс очень вкусен в свежем виде. Заправку можно разнообразить, добавляя вместо изюма или мака мелко нарезанные свежее яблоки, можно посыпать кекс сверху натертой на терке лимонной цедры шоколадной конфетой.

продолжение на стр. 2.

**4 стр., ГОСТИНАЯ**



**Эвклид Кюрдзидзе**  
«Самое великое –  
жизнь другого человека»

**03, 25 стр., МНЕНИЕ**



**Копылько М.В.**  
«Вода – показатель  
молодости организма»

**23 стр., ПИТАНИЕ**



**Диамир К**  
Идеальная полка

**32-33 стр., МЕТОД**



**Яшков Ю.И.**  
«У хирурга  
большая возможность»

продолжение начато на стр. 7.

**Михаил Ахманов****РЕЦЕПТЫ ИЗ КНИГИ:****«220 РЕЦЕПТОВ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ДИАБЕТИКА»**

**Рецелтура:** 2 стакана ржаной муки, 3/4 стакана сухого молока, 1/2 ст. ложки оджи, щепотка соли, яйца – 6 шт., изюм – 2-3 ст. ложки, изюм – 2-3 ст. ложки.

**ПЕЧЕНЬЕ С ТВОРОГОМ**

Приготовить тесто, тщательно перемешав ржаную муку, творог, маргарин – с добавкой соли и соли. Тесто окладить в холодильник. Раскатать толщиной 1 см, вырезать печенье формочкой или рюмкой, выложить на противень, выпекать 5-10 мин.

**Рецелтура:** 2 стакана ржаной муки, 250 гр. маргарина, 1 ст. ложка соли, щепотка соли, 100-150 г творога. Можно добавить ваниль и изюм. Печенье нужно съесть в течение двух-трех дней; свежее оно очень вкусно, но быстро черствеет.

**ВЗБИТЫЕ СЛИВКИ ИЛИ КРЕМ ИЗ СЛИВОК**

Это блюдо представляет собой нежный крем на сливках или подсластителе, менее жирный, чем крем из сливочного масла и ступенного молока, которым заправляют обычные пироженки.

Приготовление взбитых сливок сопряжено с некоторыми тонкостями. В классическом варианте нужно сбивать сливки жирностью не менее 30%, причем сам процесс сбивания осуществляется либо вручную, либо ручным миксером, либо с помощью кухонного комбайна, в крышке которого имеется отверстие для доступа воздуха. Но добавление желатина позволяет готовить крем из сливок пониженной жирности – например, двадцатипроцентный. Действуем следующим образом:

замачиваем на два часа желатин в небольшом количестве молока, затем нагреваем молоко с желатином на очень слабом огне, непрерывно помешивая (чтобы желатин не пригорел) и не доводя до кипения. Набуший желатин быстро растворяется. Ждем, когда смесь охладится (в этот

момент можно добавить в нее ложечку лимона, ванилин, кофе, какао или фруктовый концентрат) – тогда изделие приобретет соответствующий привкус). В охлажденную смесь молока и желатина добавляем сливки или разогретые в небольшом количестве молока таблетки подсластителя и вливаем охлажденные сливки; затем смесь взбиваем (4-5 минут с использованием кухонного комбайна), разливаем в формочки или чашки и помещаем в холодильник, чтобы изделие окончательно охладилось и застыло. Получается нежный сладчайший крем из сливок, который можно есть либо использовать для заправки тортов и пирожных.

**Рецелтура:** 0,5 литра сливок жирностью 20%, две ст. ложки кислоты или 6-8 таблеток подсластителя, три-четыре ст. ложки молока, две чайные ложки желатина. Чем больше Вы возьмете желатина, тем более плотным получится крем. Если вы возьмете сливки жирностью 30%, нет необходимости добавлять желатин.

**МОСЛИ**

Это швейцарское блюдо, представляющее собой нечто вроде сладкой каши. Сейчас мосли продаются в магазинах в виде сухой смеси или батончиков, но вы можете приготовить это блюдо сами – из орехов, изюма, зерна, различных зерновых хлопьев и молока. Единственным нежелательным продуктом является изюм, поскольку не берите его слишком много. Орехи мелко порежьте, разомните зерновой хлебчик, добавьте хлопья, выложите изюм, смешайте все эти ингредиенты и залейте молоком 3,5%. Едят это блюдо в холодном виде, и подсластитель для Вас рецепт вы можете установить сами. Я рекомендую такую состав: стакан молока, оджи хлебчик (одна кружка), две ст. ложки орехов, одну ст. ложку изюма (без верха), хлопья – по вкусу.

**ДРАЧЕНА**

Взбить яйца с кислотой в миксере до получения пышной массы, добавить к ней сливки, муку, разрыхлитель и быстро замесить тесто. В сковороде нагреть масло (расплавиться или растопленное сливочное), вылить в сковороду тесто и выпекать в духовке, пока драчена не поднимется и не зарумянится.

**Рецелтура:** один стакан муки (лучше всего ржаной или из смеси), один стакан сливок малой жирности (можно использовать молоко), 5-6 яиц, от одной до полутора столовых ложек соли, 1/2 чайной ложки разрыхлителя теста.

**ОСЯННОЕ ПЕЧЕНЬЕ**

Взбить яйца с кислотой или с разведенным в небольшом количестве воды таблетками сахарозаменителем. Размешать маргарин тщательно перемешав с овсяными хлопьями, добавить соль, лимонную кислоту, ванилин (по вкусу), затем смешать со взбитыми яйцами. Смесь должна постоять 30-40 минут, после чего ее выкладывают столовой ложкой на смазанный маслом противень, каждую порцию – одно печенье. Выпекать в духовке, пока печенье не станут коричневого цвета.

**Рецелтура:** 3 стакана овсяных хлопьев, 100 г маргарина, 2 яйца, 1-2 столовые ложки кислоты, соль, ванилин и лимонная кислота по вкусу.

**ПЕЧЕНЬЕ С ТИМОМ**

Смешать ржаную муку с расплавленным маргарином, яйрами и молоком, добавить тими, соль, разрыхлитель и замесить тесто. Выдержать тесто полчаса, потом раскатать в пласт не толще одного сантиметра, и нарезать печенье ножом или с помощью фигурной формы. Уложить печенье на смазанный маслом противень и выпекать в духовке.

**Рецелтура:** одно яйцо, 120 г маргарина, стакан молока, 500 г ржаной муки, столовая ложка тмина.

Михаил Ахманов

**НЕОБЫЧНАЯ БАШНЯ**

Башня грифонов в Санкт-Петербурге – одна из необычных и загадочных достопримечательностей, ее нет в туристических схемах и знают о ней не все жители города. Ее также называют «цифровой» и «Башней сцинтиста».

**Как появилась Башня грифонов?**

Расположена Башня грифонов в Квартале аттекерай – это квартал, ограниченный 7 линией Васильевского острова, Днепропсковским и Академическим переулками. Она имеет высоту около 11-ти метров и диаметр около 2-х метров, в ней нет ни окон, ни дверей, покрыта жесткой крышей, а почти все кирпичи, из которых она построена, пронумерованы. Возведено сооружение было в 1730-х годах и существует несколько легенд его появления:

- Доктор Вильгельм Пель, проживавший в этом квартале и занимавшийся алхимическим делом, в свободное время в башне разводил грифонов, которых он сделал видимыми для людей, но не для всех. Ночью они вылетали из своего убежища, и в окнах домов можно было видеть их отражения, а жители слышали шум их огромных крыльев.
- Пожалуй, самая правдоподобная версия состоит в том, что во дворе дома доктора Пеля была построена химическая лаборатория, в которой вечерами он ставил всевоз-



можные опыты и занимался алхимией. Для этой лаборатории и была построена эта таинственная труба.

**Легенды о башне грифонов.**

- Грифоны – это мифические крылатые существа с телом льва, головой льва или орла. Днем они прелеются в гнездах, а ночью летают и наводят страх на местных жителей. Эти грозные и верные птицы-животные охраняют тайны лаборатории Пеля от людей, которые могут нарушить человечеству, узнав его секреты.
- Говорят, что в своей лаборатории доктор Пель создал вещество, позволяющее

получать из ртути золото. Также он нашел формулу счастья и исполнение желаний, которую тщательно охраняют эти мистические существа.

- Существует легенда, что у людей, поселившихся в Квартале аттекерай, резко менялась жизнь. Кто-то неожиданно богател, у кого-то пошла вверх карьера, а кто-то удачно обрел семью.
- Говорят, что цифры на необычной трубе меняются и в определенный момент они выстраиваются в код счастья. У того, кто будет в этот момент в этом дворе, загаданное желание обязательно исполнится.
- Здесь можно загадывать желание только относительно себя и тот, кто пришел сюда со злыми намерениями, обязательно об этом пожелает.

**Как добраться до Башни Грифонов?**

Станция метро «Василеостровская», идти по 7-й линии до аттеки Пеля, затем обогнуть аттеку справа и зайти в первый двор Днепропсковского переулка. Сложно попасть во двор, поскольку калитка закрыта, но при желании можно дождаться, когда кто-нибудь будет выходить.

Башня грифонов в Санкт-Петербурге – романтическое и удивительное место, куда приходит люди, которые верят, что их желание исполнится. Уникальность его состоит в неразгаданности, что придает этому двору мистический ореол и таинственность.

Ладоговина З. Зорина

# «ВОДА – ПОКАЗАТЕЛЬ МОЛОДОСТИ ОРГАНИЗМА»

У нас в гостях врач-диетолог, гл. врач клиники здорового питания «Фактор веса»

к.м.н. Марина Владимировна Копытько.



Копытько М.В.

– Борьба с лишним весом и ожирением – проблема животрепещущая во всем мире. Хотите бы услышать Ваши мысли на эту тему.

– Давайте уточним термины. Избыточный вес – это пограничное состояние, которое находится между нормальным весом и ожирением 1 степени. Это, по сути дела, небольшое увеличение

массы тела, но более 10% от нормы, которое на здоровье, как правило, практически не влияет. Скорее, это вопрос эстетики тела и возможности выбора одежды. Для оценки массы тела наиболее распространены популярный индекс массы тела (ИМТ), эту формулу можно легко найти в Интернете. Он рассчитывает коэффициент соотношения веса и роста человека. Однако, есть еще более простой способ определить, есть ли у Вас повод обратиться к врачу-диетологу. Нужно взять обычную сантиметровую ленту и измерить талию. Талия у женщины не должна превышать 80 см, у мужчины – 98 см. Если показатели больше – это повод обязательно обратиться к специалисту по питанию. Необходимо заняться снижением веса.

Почему, мы, врачи, настаиваем на этом? Конечно, из-за риска возникновения различных осложнений. В первую очередь атеросклероза (необратимо возникающего при избыточном холестерине) и сахарного диабета (это связано с нарушением метаболизма углеводов в организме). С СД сейчас умеют жить и лечить его, но основная проблема при СД, о которой, к сожалению, часто забывают – это сосудистая проблема с сосудами. Причина среди причин возникновения диабета сейчас выделено и много новых. Классически считалось, что если кушать много сладкого, то будет диабет. Эта теория уже давно пока-

зала свою несостоятельность. Сейчас обсуждают более сложные причины возникновения этого заболевания, например, недостаток определенных микроэлементов, таких, как Цинк, Селен и Медь. Если человек обеспечен ими в достаточном количестве, то риск возникновения СД минимален.

С избыточным весом и ожирением, как правило, к диетологам обращаются уже на выраженных стадиях. Сначала терапевт может увидеть в анализах повышенный холестерин и отправить к специалисту для составления специальной диеты. Либо, после выписки из больницы, где первым пунктом рекомендуют соблюдение диеты, пациент сам обращается за помощью. Конечно, про «диету» написано очень много, но что же это такое, реально знает далеко не все. К нам в клинику здорового питания приходят за разъяснениями. Существует много общих рекомендаций, но каждый человек индивидуален. И составление «правильного» меню для каждого конкретного человека должно учитывать особенности именно этого клиента: его режим труда и отдыха, показатели его здоровья, наличие хронических заболеваний, наличие или отсутствие дополнительной физической нагрузки.

продолжение на стр. 19

## Бодროсть на весь день

На вопросы Зорины Зориной отвечает  
Генеральный директор Торгового дома «Диамир К»  
Дмитрий Анатольевич Кондратьев.



– Дмитрий Анатольевич, стало традицией рассказывать нашим читателям о новинках. Чем порадуете на сей раз?

– С удовольствием поддержу традицию. Мы выпустили новый быстрорастворимый цикорий под маркой «Dr Dias». Появилось четыре позиции:

1. Классический (без добавок).
2. С шалотенсом.
3. С черникой и брусникой.
4. С ароматом кофе – такого нет ни у одного производителя.

При этом, хочу заметить, что ароматизатор натуральный – это очень важно.

– Расскажите, пожалуйста, о пользе этого напитка.

– По сравнению с кофе цикорий не содержит кофеина и не оказывает возбуждающего действия на нервную систему и систему кровообращения, поэтому цикорий безопасен для лиц, страдающих гипертонической болезнью, бессонницей, сердце-

но-сосудистыми и многими другими заболеваниями. Также цикорий полезен при воспалительных заболеваниях слизистой оболочки желудка, тонкого и толстого кишечника, балансите печени, желчного пузыря, почек.

Физиологическая ценность корней цикория обусловлена богатым сочетанием различных фармакологических активных соединений, таких, как инулин, витамины, органические кислоты, микроэлементы, белки, пектины и другие вещества, полезные для организма человека. Содержащийся в цикории инулин – это природный пребиотик, который стимулирует полезную микрофлору кишечника (лакто- и бифидобактерий), что является важным фактором повышения иммунитета и улучшения общего состояния организма. Инулин оказывает положительное влияние на глициновый обмен, снижает уровень холестерина и триглицеридов в крови, улучшает пищеварение. Кроме того, благодаря эффекту насыщения, который обеспечивает прием инулина, можно уменьшить чувство голода без употребления дополнительных калорий, что очень важно при диабете и ожирении.

Цикорий успокаивает нервную систему, снижает уровень сахара в крови, улучшает обмен веществ, повышает защитные силы организма, выводит холестерин, радионуклиды и другие вредные вещества.

– Скажите, цикорий с ароматом кофе – это напиток без добавления кофе?

– Совершенно верно. «Цикорий с ароматом кофе» – это оптимальное сочетание вкуса натурального кофе и пользы цикория. Цикорий не обладает вредными свойствами кофе и Вы наслаждаетесь «интересными» вкусом и ароматом кофе, не используя на себе никаких негативных последствий его употребления. Таким образом, Вы всегда сможете оставаться в хорошей физической форме, быть бодрым и активным.

Цикорий корень (растворимый цикорий) – уникальный продукт, способный заменить нам кофе по утрам, подарив организму человека исключительную бодрость на весь день. Нельзя не отметить, что он является прекрасным общеукрепляющим средством.



У нас в гостях актер театра и кино  
Эвклид Кюрдзидис.

— Эвклид, Вы — кавалер «Ордена Миротворца», имеете статус Гражданин Мира. Что это для Вас?

— Знаете, я много раз отвечал на этот вопрос, но так и не знаю на него ответ. Мне кажется, что каждый человек является гражданином мира, и каждый человек может являться кавалером «Ордена Миротворца», если он уважает другую культуру, если он воспитан, если он толерантен, если в нем нет всяких фобий, шовинизма... Я сейчас говорю ряд банальных вещей, но это все в мире существует. Я никогда, прежде в другое место, не стану диктовать свои

— простая арифметика.

Все, кто прибавь деньги, согреть той мыслью, что у бабушек в Крыму теперь есть тонометры, служебные аппараты, глюкометры, и в этом есть их заслуга тоже. Каждый этим должен заниматься, я уверен, что многие это делают, а если — нет, то надо приывать. Модню? Да — модно, и я не стесняюсь говорить об этом. Если ты помог, поделился этим с другими, не молчи. Пусть лучше цепная реакция в этих делах работает.

— Например, я и моя семья принимали не раз участие в телевизионной акции, отравляя

смс-сообщение, и деньги шли на помощь детям. Честно скажу, ощущение сопричастности необыкновенное.

— Прекрасная акция. Здорово осознавать, что от тебя зависит очень многое в этой жизни. Самое великое — жизнь другого человека. Значения жизни по пути технической революции, но не духовной. Безусловно, нужно двигаться в разных направлениях, но не забывать о своем духовном совершенстве.

— Поговорим о кино. Последнее время часто обращаются к теме СССР. Много снято фильмов и сериалов. Как думаете, почему?

## Эвклид Кюрдзидис:

*«Самое великое —  
жизнь другого человека»*

условия. Мне интересно понять людей, их отношение к миру, к культуре, к детям, к животным, к гостям, к природе. Я никогда не брошу фантик мимо, или окурок в реку. Только так. Я уверен, что от каждого человека зависит очень многое. Надо начинать с себя, и понимать, что от тебя зависит всё, что будет вокруг. От меня зависит культура вождения на дороге. Как можно что-то осудить, при этом самому ничего не выполнять? От меня зависит — пропустить, уступить, помочь. Я уверен абсолютно, что таких Граждан мира очень много. Просто, они очень скромные и незубчатые люди. На них держится мир, как призрак.

— Знаю, что Вы участвуете в благотворительных акциях, концертах. Как давно Вы этим занимаетесь?

— Я не могу сказать, что начал этим заниматься специально, или занимаясь этим давно. Мне так захотелось, чтобы этот короткий «вирус» модности благотворительности вошелся навсегда в нашу кровь. Последний клич, который я бросил в Интернете — помочь собрать деньги для Крыма. С миру по нитке мы собрали приличные деньги, купили билет, чтобы поехать. Люди ко мне подходили, и говорили о том, что много раз хотели поучаствовать в благотворительной акции, но не знали — как. Некоторым было неловко за то, что могут помочь только маленькой суммой. Это очень странно. Мне известно: библийская история, когда Иисус Христос (прошу прощения у людей других вероисповеданий, но я — человек православный, и рассказываю христианскую историю), так вот, когда Иисус Христос перешел в нищего и пошел просить подаяние, ему давали деньги все. Просидела женщина, которая заказала в кармае, достала единственную монету и подала ему в руки. Он сказал, спасибо всем, конечно, но вы все дали мне от изгнания, а она отдала последнее. Поэтому, не важно, сколько ты даешь, важно, что это искренно. В Москве живет 18 миллионов, а если каждый даст по рублю



— История всегда вызывала, вызывает, и будет вызывать интерес. Безусловно интересно вдруг почувствовать другую эпоху, близкую или далекую, но важно. Как только предлагается исторический материал — это всегда интересно. Скутнуться, перечитать книги, посмотреть фото. Это же не просто — авант-ленд и вышел играть. То, что касается фильма «Сресса-мама». Действия происходили в 1969, мне было всего 1 год. Я ничего не помню и не знаю. Была работа мол и режиссера, который очень серьезно подготовился. Он собрал фотоматериалы, документы. Особенно тщательно работал с ребятами, которые должны были играть одеситов. Я то был приехавший «гастролёр», мне нужно было внести немного другой колорит. Ребяткам было сложнее, у них были учителя, они прошли школу. Но, не это главное. Главное — сложившиеся в то время люди, их судьбы. Вот так хорошо и правдоподобно написано, что люди начали спорить о том, было или не было это на самом деле. На фоне Советской «стабильности» жила настоящая жизнь.

В историю всегда интересно окунаешься и снимаешь картинку. Сериальный псевдоним «2» и там есть эпизод, где сносят Берлинскую стену. Мы приехали в Берлин, стали снимать, и я понял — Это уже ТАКАЯ история! В кино все реальнее, и слышно от театра, где много условного. Ощущение — ощущение во времена, если ты серьезно работал над материалом, оно фантастическое.

— Эвклид, Ваше детство прошло на Кавказе, учились на Украине, потом — Москва, также много ездите с гастролем по миру и миру. Где Вы чувствуете себя дома?

— Какое чувство замангальное, и какой сложный и большой. Я путешествова с четырёх лет и летаю на самолётах, как себя помню, Я так их люблю! Это, как в сказке — через несколько часов ты уже в другой действительности. Я счастливы там, где мне любима работа, а она может быть, где угодно.



своей лич. но только Москва и Петербург.

– Вы говорили о Париже. В фильме «Мой личный враг» Вы сыграли французю, который скрывает, что он очень богатый человек. А в жизни люди имеют право на подобные проверки, как Вам кажется?

– Мне кажется, каждый человек имеет право на какие-то ошарашивания, падения, взлеты и т.д. В случае с моим героем, он не женщине проверил, он боится потерять свою любовь. Он настолько аристократ, что боится того, что она узнает, насколько они разные и у них ничего не получится. Именно я против специальных проверок, это опасные игры, когда речь идет об искренних, настоящих чувствах. Эти проверки – шаг к гибели отношений, а в этом абсолютно уверен. Любость имеет разные грани, но доверие обязательная составляющая отношений. Для отношений лучший проверка временем и расстоянием.

– Эклид, то, что график у Вас очень насыщенный, тонично. Как поддерживаете себя и физическую форму?

– В каком бы городе я не находился, старайся заниматься в фитнес-зале, если это не твой любимый город. Я практически знаю все фитнес-клубы всех стран и городов, где побывал. На моем сайте есть раздел «география», куда я анонсу называю стран. Их около 30 пока, и очень много городов. Если не следить за собой, будет тяжело. Это такой «кислород для тела». Я где-то читал, что актер затрачивает столько же энергии, сколько марафонец. Надо думать над тем, какими образом черпать ресурсы. Все по-разному отзывается. Я люблю одиночество и тишину, но если звонок и меня куда-то зовут, то мнусь сразу. Я считаю, что вся информация, которая необходима, находится вокруг человека. Если тебе звонит друг и зовет в гости, значит – ЭТО сейчас для тебе самое, а не лежание на диване. Кто бы мне не позвонил с утра, я понимаю, надо вставать и начинать день. Я не понимаю людей, которые не готовы, которым надо подготавливаться морально. –.., мне кажется, мы живем здесь и сейчас. Конечно, разорваться ты не можешь, и выбираешь

самое важное. Но не бездействуйте! Мы с Вами разговариваем, проживаем вместе этот отрезок жизни, и мне хочется, чтобы обоим было полезно и для читателей, и для меня, а не просто бла-бла-бла.

– Я, как выпускающий редактор издания, пропагандирую здоровый образ жизни, интересуюсь, есть ли у Вас любимые блюда, интересные рецепты?

– Я очень люблю греческую кухню, итальянскую, японскую, французскую (не всю, но французскую тартар – это что-то!). Очень люблю грузинскую кухню, но – это настолько сытно, что потом ты не можешь встать из-за стола, поэтому могу редко себе это позволить.

Благодаря талантам, а уже гострическим стал «профессиональным поваром». Меня часто приглашают на кулинарные программы готовить греческое блюдо, а в раньше никогда этим не занимался. Думаю, это не мое, но если есть вдохновение, вдруг для друзей могу неожиданно с первого раза что-то приготовить. Конечно, я же пробовал сварить борщ, мне кажется – это высший пилотаж кулинарии, но пасту «Карбонара», как-то сапал, друзья не поверили свиная.

Могу поделиться рецептом очень полезного греческого блюда дзадзики.

Беседовала З. Сорина

Рецепт от Эклида Кюрдзидиса.

#### ДЗАДЗИКИ

Надо взять густой мацони или йогурт, в него натереть свежий огурец, который лучше помыть, чуть отжать, порезать с мацони, добавить немного чеснока, соли, укропа или мяты, размешать и полить сверху оливковым маслом. Есть можно с хлебом, да с чем хочишь. Оно очень полезно. На любом греческом столе всегда стоит дзадзики.



рототайка **Новинка**  
Мармелад сливочный  
"Светофор" на фруктозе

ООО "ТД "Диамир К" www.diamirka.ru (495) 739-2200



**Dr. Dias**  
Польза в квадрате!

000 "ТД "Диамир К"  
141000, МО, г. Балашиха,  
ул. Текучевского, 24, стр. 2  
+7 (495) 739-2200  
rototayka.ru

www.DrDias.ru

# ОТРУБИ НА СТРАЖЕ НАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

Хотелось бы заострить внимание вот на чьих диетических продуктах марки «Dr Dias» — это продукция не только для людей с сахарным диабетом. Выпускает традиционную фруктовую и овощную, мы позволим себе, и о тех, кто просто следит за своим здоровьем, придерживается разумного рациона питания. Марка «Dr Dias» насчитывает более 70 наименований. Наша продукция изготовлена на уровне мировых стандартов, удобно упакована и красиво оформлена, что не вызывает сомнения.



Не забыли мы и о тех, кто занимается спортом, предпочитают здоровое и правильное питание — наша компания поможет правильно составить режим и скорректировать свой рацион питания. Нашу продукцию «Dr Dias» можно безо всяких опасений предложить и детям, и пожилым людям, а тем числе в профилактических целях. Пусть это будет здоровая еда.

Отруби всегда считались продуктом высококалорийным, а не гастрономическим. Причем продуктом отходами. А уже сегодня отруби облюбовали врачи и диетологи, и таким образом, они попали на прилавки супермаркетов, а оттуда — на наши кухни. И ведь не зря!

Каждо-то особые вкусовые качества отруби не имеют. Зато их воздействие на человеческий организм и, как следствие, самочувствие и внешний вид — подобно волшебству. Хотя на самом-то деле все предельно просто и логично.

Отруби состоят из оболочек зерна и несогнорированной муки. Это клетчатка в концентрированном виде, лицевые волокна. Попадая в кишечник, они начинают действовать как абсорбент. Волокна клетчатки не всасываются и не перевариваются, зато собирают в кишечнике весь сор (в виде токсинов, шлаков, колесерина и даже тяжелых металлов) и аккуратно «выметают» его наружу. В результате такой мягкой технологии этот продукт прекрасно справляется сразу с несколькими задачами: нормализует работу желудочно-кишечного тракта, снижает уровень холестерина в крови, налаживает работу пищеварительных органов,

поддерживает аппетит и приводит к снижению веса. Из-за этих свойств отруби находят все большее применение среди людей, ведущих борьбу с лишней килограммами и желаящих похудеть.

Помимо прекрасного эффекта в похудении и положительного воздействия на все процессы в периферических отделах органов и системах, отруби имеют и другие лечебные свойства. Регулярное употребление в пищу отрубей естественным путем повышает сопротивляемость организма к болезням, снижает уровень сахара в крови при диабете, понижает артериальное давление. Также отруби полезны при застое желчи, при нарушении функции печени и при запорах.

Интересно, что такой продукт содержит ряд полезных и необходимых для человека веществ. Среди них: углеводы, грубые В, каротин, витамин Е, калий, магний, кальций, цинк, медь, селен и прочие.

**Регулярное употребление в пищу отрубей естественным путем повышает сопротивляемость организма к болезням, снижает уровень сахара в крови при диабете, понижает артериальное давление.**

Намечать прием отрубей необходимо с чайной ложки, постепенно (не ранее чем через две недели) доведя количество до двух столовых ложек. Поскольку отруби действуют только в случае употребления жидкости, необходимо употреблять их с водой, иначе никакого эффекта не будет.

Принимать отруби для похудения следует так: две ложки продукта залить стаканом молока и настоять. После остывания воду слить, а отруби съесть или добавить к основному блюду. Так три раза в день. Если вы едите отруби отдельно, то лучше принимать это за 15-20 минут до приема пищи, причем запивать их водой. Со временем, когда вы привыкнете к новой составляющей рациона, можно будет добавлять в пищу сухие отруби. Но все же лучше запивать их молоком. Не следует превышать суточную норму отрубей, то есть 30 г.

Очень важно учитывать сочетание особенностей продуктов с отрубями. Например, отруби со свежей помидоры при ожирении, гипертонии, заболеваниях почек, диабете, артрите и атеросклерозе.

В зависимости от вида переработанного зерна на муку и крупу отруби бывают пшеничные, ржаные, овсяные, рисовые, гречневые, просовые. Их можно добавлять практически в любое блюдо: салат, суп, кашу, творог, кефир, кисель — куда душа пожелает! Прием не обязательно садиться на диету, чтобы худеть с отрубями. Достаточно просто обогатить ими



своей рацион, и вы будете удивлены, как уйдет лишний вес, а вместе с ним нежелательные симптомы различных заболеваний. Регулярное, повседневное употребление отрубей способно решить проблему избыточного питания современного человека. Поэтому, при отсутствии противопоказаний, полезно употреблять отруби.

В современном мире очень актуальна тема правильного и здорового питания. Проблема лишнего веса буквально нависла над всеми. Задача нашей компании и торговой марки «Dr Dias» — предложить людям правильный путь, помочь сохранить здоровье, жизненную активность и работоспособность.

Торговая марка «Dr Dias» предлагает вам отруби пшеничные и овсяные с абрикосом, брусникой, клюквой, орехом, малиной, raspberries, черной, черной смородиной, цитрусовыми, яблоком, овсянкой и натуральными. Ваша задача — лишь выбрать понравившийся вкус.

Лягушкова Э. Зарина.



## Рецепт замечательных лепешек из овсяных и пшеничных отрубей:

- 2 ст. ложки овсяных отрубей
- 1 ст. ложка пшеничных отрубей
- 2 ст. ложки творога 0%
- 1 яйцо

### Способ приготовления:

- Смешайте овсяные и пшеничные отруби, творог и яйцо.
- Смешайте смесь сразу 3 каплями растительного масла.
- Поджарьте лепешку с двух сторон по 3 мин. каждую сторону.
- Можно приготовить также лепешку только со взбитым яичным белком.
- Лепешка из овсяных и пшеничных отрубей подойдет со специями и травами.



# Джеральд Ривен

## Краткая автобиография

### Уважаемые коллеги!

РДА номинирует проф. Ривена 1928 г.р. на присвоение почетного звания Почетный член РДА с вручением нового почетного знака и Диплома с формулировкой «за описание и научную разработку вопроса диагностики, профилактики и лечения пациентов с метаболическим синдромом (синдромом Ривена)».

Синдром включает в себя повышенный вес, повышенный холестерин в крови, повышенное артериальное давление, повышенный сахар в крови.

М. Боголюбов

### Джеральд Ривен, доктор

Заслуженный профессор медицины, Заведующий отделением сердечно-сосудистой медицины.

### Краткая биография.

1947 – начал обучение в Университете Чикаго

1949 – окончил обучение в Университете Чикаго, по окончании получил звание бакалавра наук.

1953 – окончил обучение в Университете Чикаго, по окончании стал дипломированным врачом.

1953-54 – проходил практику в госпитале при Университете Чикаго

1954-55 – работает с научным сотрудником в школе медицины при Стэнфордском университете

1955-57 – служил в военно-медицинском корпусе США



Джеральд Ривен, доктор

1957-59 – проходил обучение в резиденуре в университете Мичигана

1959-1960 – работал научным сотрудником в школе медицины при Стэнфордском университете

1960-61 – инструктор по медицине в школе медицины при Стэнфордском университете

1961-65 – ассистент профессора медицины в школе медицины при Стэнфордском университете

1965-70 – адъюнкт-профессор Медицины в школе медицины при Стэнфордском университете

1967-68 – приглашенный профессор медицины в школе медицины при Йельском Университете

1970-95 – профессор медицины в школе медицины при Стэнфордском университете

1947-77 – заведующий отделом эндокринологии и метаболического синдрома в школе медицины при Стэнфордском университете

1974-90 – директор исследовательского клинического центра в школе медицины при Стэнфордском университете

1977-90 – заведующий отделом геронтологии в школе медицины при Стэнфордском университете

1977-95 – директор центра геронтологических исследований, образовательного и клинического центра, возглавлял систему здравоохранения Palo Alto

1990-95 – заведующий отделением эндокринологии, геронтологии и метаболического синдрома в школе медицины при Стэнфордском университете

1995 по н.в. – заслуженный профессор медицины школы медицины при Стэнфордском университете

## Ешьте больше клетчатки!

Вы, наверное, уже слышали это и раньше. Но знаете ли Вы, что это такое, и чем именно полезна клетчатка для Вашего здоровья? Много клетчатки содержится во фруктах, овощах, цельных зёрнах и бобовых – известных средствах против запоров. Но клетчатка может приносить и другую пользу здоровью, например, снижение риска диабета и сердечных заболеваний.

Клетчатка – это растительные волокна, которые Ваш организм не может переварить или усвоить, в отличие от других компонентов продуктов, таких как жиры, белки или углеводы, которые Ваш организм поглощает и переваривает. Таким образом, они выходят относительно нетронутыми, проходя через желудок и кишечник, из Вашего организма. Казалось бы, клетчатка мало что даёт, тем не менее, она играет несколько важных ролей в поддержании здоровья.

– Нормализация стула.

– Поддержание здоровья кишечника.

– Контроль уровня сахара в крови. Клетчатка, в частности, растворимая, способствует замедлению усвоения сахара, что может помочь людям с диабетом нормализовать уровень сахара в крови. Диеты, включающие нерастворимую клетчатку, снижают риск развития диабета 2-го типа.

– Контроль веса. Лица с высоким содержанием клетчатки обычно требуют больше времени на разжевывание, что помогает вашему организму понять, когда вы насытились, и снижает вероятность переедания. После употребления продуктов с высоким содержанием клетчатки вы дольше не чувствуете голод. Кро-

ме того, лица с высоким содержанием клетчатки менее калорийны.

– Снижение риска рака толстой кишки.

Сколько клетчатки Вам необходимо? Рекомендуется, чтобы дети и взрослые потребляли 14 граммов клетчатки на каждые 1000 калорий, потребляемых ежедневно. Это означает, что человек, потребляющий в день 2500 калорий, должен получить не менее 35 граммов клетчатки, у человека, потребляющего 1700 калорий, потребность в клетчатку меньше – около 24 граммов.

Спешим Вас заверить, уважаемые читатели, что наша продукция торговой марки «Dr. Dias» поможет соблюдать все правила здорового питания без всякого труда. 16 видов клетчатки на любой самый требовательный вкус!

- АНТИ-ДИАБЕТ
- ВИТАМИННАЯ ПОЛНЯНА (с дикоросами)
- ИЗЯЩНАЯ
- ИММУНИТЕТ ПЛЮС
- КЕДРОВЫЙ ОРЕШЕК (30% кедровый орех)
- КОРЗИНКА ЗДОРОВЬЯ (груша, яблоко, шпинат, авокадо орех)
- ЛЕДЫ СТРОИТЕЛЬЩИ хрустящие
- ЛЁГКИЙ ВЕС хрустящие
- ЛЬНЯНАЯ С ТРАВАМИ
- ЛЬНЯНАЯ С ФРУКТАМИ
- ЛЬНЯНАЯ С ЯГОДАМИ
- ОЧИЩАЮЩАЯ
- СОКОЛИНЫЙ ГЛАЗ (кп.ребна 5%, жимолость 10%, морковь 10%, черника 10%)
- СТОП-АППЕТИТНА
- СУПЕРЧЕРНИКА (30% ягод черники)



Президент Европейской федерации хирургии ожирения и метаболических нарушений, Президент российского Общества бариатрических хирургов профессор **Юрий Иванович Яшков** руководитель службы «Хирургия ожирения» московского Центра эндохирургии и диетологии отвечает на наши вопросы.

## «У хирургии большие возможности»

— Юрий Иванович, скажите, когда в медицине появилось понятие «хирургия ожирения»?

— Хирургия ожирения или как об это называют — бариатрическая хирургия, берет начало с 50-х годов XX века. Сначала это была шунтирующая операция на кишечнике. Потом на смену им пришли операции, направленные на уменьшение объема желудка, а также комбинированные операции, которые действуют как за счет снижения потребления пищи, так и уменьшения ее всасывания. На сегодняшний день в мире наиболее распространены 5-6 основных хирургических методов. Есть и менее известные, инновационные технологии, находящиеся в стадии разработки и клинического освоения.

Если мы говорим о бариатрической хирургии применительно к лечению сахарного диабета 2 типа, то можно вполне уверенно утверждать, что все виды операций, направленные на снижение веса, одинаково будут эффективны при этом типе диабета — ведь диабет 2 типа в 90% случаев развивается именно на фоне ожирения. По мере накопления опыта бариатрических операций хирурги увидели, что результаты «значительного» снижения веса достигаемого в результате операции, наряду с улучшением течения целого ряда других болезней (гипертонии, дыхательных нарушений, болезней суставов, позвоночника, бесплодия и др.) сахарный диабет 2 типа либо вовсе исчезает, либо приобретает более благоприятное течение. В 90-х годах прошлого века хирурги обратили внимание и на другую деталь: диабет после операции компенсируется еще задолго до того, как снижался вес! И мы в нашей практике стали сталкиваться с ситуацией, когда при выписке пациента с диабетом из хирургической клиники, уровень глюкозы в крови уже был нормальным. А это означает, что уже сразу после операции — запускаются некие другие механизмы антидиабетического действия, помимо снижения веса. Одним из таких механизмов является вынужденный переход на низкокалорийную диету, что неоспоримо улучшает состояние пациента, самостоятельно сделать практически невозможно. Возник и еще один вопрос: если так, то нельзя ли применять бариатрические операции у больных сахарным диабетом 2 типа независимо от исходного веса? Так, изучившись лечить ожирение, в конце 90-х годов бариатрические хирурги бросили вызов и другой загадке нашего времени — диабету. Вот так, в рамках нашей дисциплины, уже в начале этого столетия появилось новое направление — метаболическая хирургия.

— Получается, что диагноз «СД 2 типа» — показание к подобной операции?

— Я говорю о том, что существует несколько видов бариатрических операций, поэтому возникает вопрос, какую операцию делать предпочтительнее, если у пациента имеется сахарный диабет 2 типа. В этом смысле банджирование желудка менее эффективно, поскольку в какие-то моменты пациенты могут питаться достаточно комфортно, и это будет способствовать уровню глюкозы в крови. Мы не менее астралийскими хирургами было показано, что даже эта операция эффективнее лекарственной терапии при диабете. Другое существующее операции: гастропластика, продольная резекция желудка, билиопанкреатическое шунтирование — эффективны еще в большей степени, чем банджирование. Так, эффективность гастропластики при диабете достигает 75-80%, а билиопанкреати-



ческого шунтирования — 95-98%. Это означает, что именно такой процент пациентов, страдающих диабетом 2 типа, может рассчитывать на нормальный уровень глюкозы в крови, без медикаментозной терапии при вполне свободном режиме питания. Естественно, что свобода питания в этом случае будет ограничена объемом желудка.

Почему существовали довольно жесткие показания к применению бариатрических операций: индекс массы тела (ИМТ) свыше 40. Применительно к пациентам, страдающим диабетом 2 типа, этот порог был снижен сначала до 35, а сейчас мы рассматриваем вопрос снижения ИМТ при наличии диабета и до 30. В самом деле, опасность развития осложненного неконтролируемого диабета у пациентов с ИМТ 30 ничуть не меньше, чем у пациентов с большим показателем.

За последние годы открыты новые антидиабетические механизмы действия бариатрических операций. Так, более сложные операции — гастропластика и билиопанкреатическое шунтирование — приводят к возникновению т.н. инкретинового эффекта: гормоны, вырабатываемые в кишечнике положительно влияют на функцию бета-клеток поджелудочной железы и способствуют нормализации действия инсулина. Своего собственного инсулина! А операция билиопанкреатического шунтирования, помимо этого, снижает всасывания жира в кишечнике, устраняет причину развития диабета — инсулинорезистентность, т.е. создает все условия для работы своего собственного инсулина в организме. Поэтому мы можем утверждать, что если поджелудочная железа в состоянии вырабатывать инсулин, пусть даже в меньших количествах, хирургическое лечение обеспечит результат при диабете 2 типа. Потому что собственный инсулин будет полноценно работать в организме. Поэтому хирурги все чаще применяют бариатрические операции при диабете 2 типа у пациентов с незначительно выраженным ожирением.

— Существуют, казалось бы, хорошо раз-

работанные диеты, многочисленные лекарственные препараты. Почему мы говорим о применении хирургических методов, а некоторые изначально заложен элемент риска?

— Действительно, любой эндокринолог или диетолог может порекомендовать правильную диету, обоснованную диету, а также большой спектр современных лекарственных препаратов. Если пациент будет выполнять все это в точности, у него обязательно нормализуется сахар в крови. Проблема в том, что мало кто из людей, страдающих диабетом 2 типа, в состоянии выполнять необходимые диетические рекомендации и постоянно находиться на предписанных весьма значительных ограничениях!

— Юрий Иванович, есть ли противопоказания к подобным операциям?

— Есть. Если диабет запущен и привел к развитию тяжелых необратимых изменений (инфаркту, инсульту, полной слепоте, хронической почечной недостаточности, ампутации конечностей и др.) риск операции становится неоправданным. Поэтому мы говорим, что своевременно предпринятая операция — это профилактика тяжелых осложнений диабета, которые потом невозможно будет вернуть вспять. Есть также противопоказания, связанные с социальным статусом пациентов, наличием некоторых заболеваний желудка и кишечника, зависимостью от алкоголя и наркотиков.

— Существуют ли возрастные рамки?

— Они довольно условны. Не секрет, что диабет молодая. К нам все чаще обращаются пациенты, страдающие диабетом 2 типа, в возрасте от 20 до 30 лет. Мы их успешно оперируем, и они прекрасно себя потом чувствуют, живут полноценной жизнью, избавившись как от ожирения, так и от диабета. Вопрос об операциях у больных старше 60 лет рассматривается индивидуально, поскольку не только и даже не столько паспортный возраст, сколько общее состояние пациента играет определяющую роль в выборе хирургического метода.

— Как Вы думаете, в чем причина такого распространения и «омоложения» диабета?

— Прежде всего — свободный доступ к разнообразной еде при недостаточной культуре питания. Это неотъемлемая часть нашей цивилизации, и диабет 2 типа относится к болезням цивилизованных обществ. Еда, особенно некоторые ее виды, при определенных ситуациях служит своего рода наркотиком, привыкание к которому начинается уже с детства. И, если нормальные родители не будут воспитывать себе примером детей с раннего детства к табачку, наркотикам и алкоголю, то во многих семьях культ еды прививается с раннего детства, и выносива в этом волею не генетика.

— Юрий Иванович, получается, главный враг — жир?

— Да. Безусловно — жир, и уменьшение потребления еды, значительно превышающее потребности организма и его энергозатраты. Если человек 60-70% своего рациона съедает вечером или ночью, то потребление всегда будет преобладать над энергозатратами, минимальными во время сна, а избыточные калории будут складываться в жировые depot. А там и до диабета недалеко.

— Это в первую очередь ожирение внутренних органов...

— Да, оно еще называется висцеральное или абдоминальное. То есть основная масса

жира сосредотачивается в брюшной полости. Это — наиболее опасный тип ожирения с точки зрения развития диабета. Впрочем, как и гипертония, дыхательных нарушений, сердечно-сосудистых заболеваний. Всего, что входит в понятие «метаболический синдром».

#### — Внесение можно это распознать?

— Вплоть. Мужчине, последний на беременную женщину — это в группе риска по сахарному диабету. Пациенты с абдоминальным, то есть внутрибрюшным типом ожирения представляют наибольшую сложность и для хирургов.

#### — Как себя обезопасить тем, кто ещё не заболел?

— Не допускать увеличения веса. Систематически давать физические нагрузки, будь то спорт, фитнес, работа на даче. Воспитывать в себе и в своих детях культуру питания, то есть съедать ровно столько, сколько требуется для нормальной жизнедеятельности организма, а не для получения лишнего «нафта», за которым последует «нафта» в виде неконтролируемого аппетита. Если «отпустить» вес на 10-15 кг, дальше этот процесс может начать развиваться неуправляемо.

#### — Насколько доступна в России бариатрическая хирургическая помощь, в том числе, для пациентов, страдающих диабетом?

— В России на первом месте — экономическая сторона вопроса. Хотя у нас стоимость операций существенно дешевле, чем, например, в США и Западной Европе, у нас для этого тоже используются достаточно дорогостоящие технологии. Бариатрические операции, которые могли бы во многом решить проблему лечения больных диабетом 2 типа, но включены в перечень операций, подпадающих страхованию со стороны государства. Хому отметить,

что в экономически развитых странах, где всё уже давно просчитано, подобные операции окулаются в среднем за четыре года. Лечение тяжелых осложнений диабета обходится государству и пациентам куда дороже. Сделанная вовремя операция, приводит также к восстановлению трудоспособности, детородности, а главное — даёт возможность пациенту не болеть дальше и избежать затрат, связанных с лечением хронического заболевания, и как правило, не одного.



#### — Сколько времени проходит со дня обращения до того момента, когда человек может начать жить в привычном режиме?

— В принципе, уже на второй-третьей неделе после операции пациент может заниматься своими привычными делами и часто при этом уже имеет вполне нормальные показатели глюкозы в крови. Это во многом зависит и от вида операции. Вынужденный переход на низкокалорийный рацион запускает антидиабетический механизм достаточно быстро. Хирургические методы и в последующем называются пациенту некий «правильный» стереотип питания.

#### — Юрий Иванович, Вы лично уже более

#### 20 лет занимаетесь этой проблемой. Когда и как Вас это заинтересовало? Как реагировало медицинское сообщество?

— Мои коллеги-трансплантологи обучались в США и обратили внимание на то, что там много тучных пациентов, и хирургия ожирения уже хорошо развита. В начале 90-х годов и в России уже были энтузиасты, которые накопили неплохой опыт в хирургии ожирения, но в целом о хирургии ожирения в стране знали мало. Да и сегодня в России этой важнейшей проблемой, затрагивающей вопросы здоровья не менее 8% населения, занимается сравнительно небольшая группа такой огромной страны — группа энтузиастов. Ввиду эндокринологов и страны тоже далеко не сразу приняли идею операций, целью которых является лечение ожирения и сахарного диабета 2 типа. И сейчас чуть ли не каждый пациент проходит «сквозь строй» добровольцев, призывающих не соглашаться на операцию. Так, в свое время, было в хирургии желчнокаменной болезни, в коронарной хирургии и многих других областях хирургии, которые сегодня являются общепризнанными. Все больше хирургов осваивают это новое для себя направление, все больше повышается качество проследивших пациентов, публикуются учебники, все чаще проблемы хирургии ожирения и диабета обсуждаются на российских и международных съездах.

Конечно, хотелось бы, чтобы интерес к этой хирургии и её развитию в России были на порядок выше, и мы бы преодолели значительное отставание от стран Европы и Америки. Хирургия ожирения и диабета — совершенно необходимое и неизбежное направление развития, как в России, так и в странах бывшего СССР, где потребность в бариатрической и метаболической хирургии реально высока.

Беседовала З. Зорина

# ЛИПОСАКЦИЯ: ПЛЮСЫ И МИНУСЫ

Кому подходит данная процедура, а кому — абсолютно противопоказана? Каковы плюсы и минусы липосакции?

#### Кому поможет липосакция?

Липосакция — безусловно, один из самых популярных способов убрать локальные жировые отложения без ущерба для здоровья. Но отзывы о липосакции, как это часто бывает, попадают диаметрально противоположные: кому-то она помогает успешно сбросить, а кто-то совсем не получил желаемого результата.

На самом деле, липосакция не позволяет удалить большие количества жира, так что подходит далеко не всем: ее рекомендуют, в основном, людям со средним весом при наличии локальных жировых отложений, от которых сложно избавиться при помощи диеты и физических нагрузок. Например, липосакция подбородка может стать настоящим спасением для людей, которые хотят избавиться от так называемого «второго» подбородка. Также важно состояние кожи в «проблемной» зоне — достаточно ли она эластична, чтобы сократилась после операции.

#### 3 вида липосакции

Современная пластическая хирургия предлагает несколько видов липосакции, в том числе и, так называемую, безоперационную.

Вакуумная липосакция — самый распространенный метод, при котором излишки подкожного жира удаляются через небольшие разрезы на коже. Через эти разрезы сначала вводится специальный трубки (канюли), диаметр их подбирается индивидуально в зависимости от того, сколько жировой ткани необходимо удалить. По канюликам поступает специальный раствор, который помогает разрыхлить жировые клетки, кроме того, хирург дополнительно воздействует на них механически при помощи постулативных движений прибора. Через них же излишки жира удаляются из под кожи.

При ультразвуковой липосакции жировые клетки вначале разрушаются с помощью ультразвука, который подводится через специальный зонд, вы-

веденный в обрабатываемую зону. Данная процедура имеет ряд осложнений и используется все реже, так как действие ультразвука может негативно сказаться на внутренних органах.

Безоперационная липосакция — это метод избавления от подкожного жира за счет разрушения мембран жировых клеток и перевода жира в жидкое состояние с последующим выведением его из организма естественным путем. В отличие от остальных видов липосакции, данную процедуру необходимо повторить несколько раз для достижения максимального результата.

Специалисты по коррекции фигуры предлагают несколько вариантов радиочастотной липосакции. Основной — это радиочастотная и мезотерапевтическая инфракрасная липосакция. В первом случае эффект основан на способности радиоволн проникать глубоко под кожу, заставляя мембраны жировых клеток интенсивно резонировать. Во втором — на жаровых клетках воздействуют специальными препаратами, который вводятся под кожу и вызывают разрушение мембран жировых клеток и эмугуацию жира. Оба эти метода противопоказаны людям с заболеваниями печени и почек.

#### Кому липосакция не подойдет?

Однозначно этот метод не подходит людям, страдающим сахарным. К сожалению, при значительном избытке веса результаты операции будут неадекватны: за одну процедуру нельзя удалить более 3 л жира (в противном случае организму можно сильно навредить).

Любой врач скажет вам, что сначала надо избавиться от причины ожирения, стабилизировать вес и только потом, возможно, прибегнуть к липосакции.

Эта операция может оказаться бесполезной и для людей с отвисшей, дряблой кожей и растянутыми мышцами. Например, некоторые обладатели так называемого «фартука» на животе хотят сделать липосакцию живота, считая, что она решит проблему. Однако, чтобы результат был заметен, необходимо вначале укрепить мышцы и, возможно, убрать

излишки кожи. Липосакция не уберет растяжки на коже и целлюлит, а при вакуумной или ультразвуковой липосакции к ним прибавятся еще и небольшие шрамы.

Любой из видов липосакции имеет ряд противопоказаний:

- сахарный диабет;
- нарушения свертываемости крови;
- острые и хронические заболевания;
- беременность;
- период лактации.

#### В чем минусы липосакции?

Нужно понимать, что липосакция — это не панацея. После этой операции придется все больше следить за своим телом: в первый месяц обязательно носить компрессионные бинды и ночью, делать массажи для того, чтобы быстрее сошла отечность и синяки.

После липосакции необходимо заниматься спортом и придерживаться диеты.

Если набрать вес, жир может неравномерно распределиться в тех областях, которые подверглись липосакции, и появится негигиеничный эффект «спящего одеяла». Рискно уменьшение массы тела тоже может привести к подобному результату. В некоторых случаях могут возникнуть отеки, если они довольно редки. Помимо неравномерного распределения жировой ткани, может наблюдаться онемение участков кожи или возмущение сильная головная (кровообращение под кожей). При неправильно сделанной операции (например, при слишком агрессивном воздействии на подкожную жировую клетчатку) возможны и более серьезные осложнения: некроз кожи, разлитый инфаркт, тромбоэмболия. Так что, если вы решились на эту операцию, доверьте ее проведение только проверенному врачу и при отсутствии противопоказаний.

Подготовила З. Зорина



**Dr. J. Canales**

«Смертельный квартет»:

- повышенный вес
- повышенный холестерин в крови
- повышенное артериальное давление
- повышенный сахар в крови

являются причиной большинства смертей современных людей.

© Dr. George Canales, 2012.

## Анкета «Смертельный квартет»

Грозит ли вашему здоровью опасность?  
Обведите кружочком правильные для себя ответы «Да» или «Нет».

- |   |   |
|---|---|
| 1. Объем Вашей талии 85 см и больше?<br>Да. Нет.  | 8. Ваше артериальное давление утром до завтрака составляет 140/90 мм рт.ст. и выше?<br>Да. Нет. |
| 2. Соотношение объема талии к объему бедер более 1,0?<br>Да. Нет.   | 9. Ваш уровень холестерина в крови 6,2 ммоль/л и выше?<br>Да. Нет.                              |
| 3. Индекс массы тела более 25 кг/м <sup>2</sup> (Вес своего тела в кг разделите на рост в метрах, возведенный в квадрат. Например: 97 кг / (1,68 м x 1,68 м) = 34,37 кг/м <sup>2</sup> ).<br>Да. Нет. | 10. Ваш уровень сахара в крови через 2 часа после еды 7,0 ммоль/л и выше?<br>Да. Нет.           |
| 4. Вы спите менее 6 часов в сутки?<br>Да. Нет.  |   |
| 5. Ваш рабочий день длится более 8 часов в сутки?<br>Да. Нет.   |   |
| 6. Ваши выходные составляют менее 48 часов непрерывного отдыха в неделю?<br>Да. Нет.  |   |
| 7. Вы не занимаетесь регулярной физической активностью по 30 минут умеренно 5 раз в неделю или по 20 минут интенсивно от 3 раз в неделю?<br>Да. Нет.  |   |

### Результат:

Чем больше ответов «ДА» Вы набрали, тем в большей опасности Вы находитесь!

Три ответа «ДА» – нужно заняться серьезным оздоровлением образа жизни.

От 4 до 6 ответов «ДА» – нужно пройти серьезное медицинское обследование для установки точного диагноза.

Семь ответов «ДА» и более – необходимо обратиться к специалистам для назначения лечения.



### ДИАМИР К

Торговый дом "Диамир К" сообщает об открытии офиса прямых продаж в магазины и аптеки г. Москвы и Московской области

+7 (495) 783-4935  
+7 (495) 783-4936

МИР ЗДОРОВЬЯ  
МИР ВОЗМОЖНОСТЕЙ  
диетическая и диабетическая продукция в широком ассортименте  
[www.diamirka.ru](http://www.diamirka.ru)

Информация о члене РДА (является членом билетом)

(ПИН члена РДА)  
Устав и принципы работы РДА прилагаю и принимаю.  
Обучусь следовать здоровому образу жизни.

Информация о члене РДА (является членским билетом)

(ПИН члена РДА)  
Устав и принципы работы РДА прилагаю и принимаю.  
Обучусь следовать здоровому образу жизни.

Заполнение ПИН (23 цифры)  
1. Первые 8 цифр – номер населенного пункта.  
2. Вторые 8 цифр – дата рождения (число, месяц, год)  
3. Третьи 6 цифр – дата установления диагноза заболевания (диабета нет – 000000)  
4. Следующая цифра – величина инсулина (капли – 1, отсутствие – 2)  
5. Следующие две цифры – год, за который вносится взнос  
6. Следующие две цифры – номер счета, на который производится целевое перечисление

Российская Диабетическая Ассоциация (РДА)  
105203, г. Москва, ул. Нижняя Первомайская, 46, 3-03  
Всероссийский диабет-телефон +7 (495) 505-33-99, [www.diabetes.org.ru](http://www.diabetes.org.ru)



ПРОДУКТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ!



Польза в квадрате!



Я мечтаю!

## Dr Dias

## РОТОТАЙКА



Монтансье

Пряники



Цикорий

Пряники

Мармелад сливочный «Светофор»

Сбербанк России

АНБО "Диабетическая Газета"

Форма № ГД-2

Лепортовское ОСБ 69011668 г. Москва  
ИНН 7721147806 / КПП 772101061  
р/с: 3010181040000000225

Издательство

р/с: № 4070381023230100386, БИК 044525225  
в ОАО Сбербанк России г. Москва

(9 И.О., индекс, адрес плателищца, телефон)

членский взнос в Российскую Диабетическую Ассоциацию  
(наименование платежа)

Кассир

Дата \_\_\_\_\_ руб. \_\_\_\_\_ коп.  
Плателищца (подпись): \_\_\_\_\_

Сбербанк России

АНБО "Диабетическая Газета"

Лепортовское ОСБ 69011668 г. Москва  
ИНН 7721147806 / КПП 772101061  
р/с: 3010181040000000225

р/с: № 4070381023230100386, БИК 044525225  
в ОАО Сбербанк России г. Москва

(9 И.О., индекс, адрес плателищца, телефон)

Квитанция

членский взнос в Российскую Диабетическую Ассоциацию  
(наименование платежа)

Кассир

Дата \_\_\_\_\_ руб. \_\_\_\_\_ коп.  
Плателищца (подпись): \_\_\_\_\_

Индивидуальный ежегодный членский взнос в Российскую Диабетическую Ассоциацию (РДА) состоит из нескольких добровольных частей:

1. Минимальная часть Членского взноса – 10 рублей в год.

2. Несоблюдение добровольной части взноса – на Ваш выбор:

№	Наименование	Взнош	Сумма за 1 год / руб.	Общая сумма
1	Взнос на оплату научной работы по выбору лучшей научной работы сахарного диабетика			любая сумма
2	Книга Х. Канюнас «Европейские инсулинотерапии», 2004, 220 стр. А4		900	
3	Бюллетень Х. Канюнас «Клинико-физиологическая и патофизиологическая роль осложнений инсулинотерапии» комплект: пронумерованный, С-пагина, 16 страниц, издание М. 2006, 64 стр. А4		350	
4	Высшая категория (Земельный налоговый вычет) Членства в РДА		50	
5	Иное			

Всего по позициям 1-6: \_\_\_\_\_ руб./год \_\_\_\_\_ копеек.

Взнос внесен мною добровольно и безналочно на счет АНБО «Диабетическая газета». Устав и границы работы РДА прилагаю и разделяю.

Бесплатно методическую литературу прошу выслать на следующий платежом по адресу:

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Оплату почтовых расходов по получению гарантирую.

Подпись: \_\_\_\_\_

Главный редактор – Кондратьева Алла Дмитриевна  
Секретарь – Северин Михаил Борисович  
Выпускающий редактор – Зарина Зарина Игоревна  
Верстка, макет – Самарин Михаил Борисович  
Сектор печатного вытиска. Адрес редакции: 143000,  
180, г. Балашиха, ул. Ткацкого, 2А, стр. 2,  
т. +7 (495) 736-02-00, e-mail: ad@diabeta.ru  
Сектор выпуска ООО «ТД «Диамир К»

«Российская Диабетическая Газета» зарегистрирована в Книжке по печати РФ  
28.08.1984 г. № 012843 «Издательство «Российская Диабетическая Ассоциация» (РДА).  
Издательское отделение РДА АНБО «Диабетическая газета»  
105026, г. Москва, ул. Новая Перловская, д. 3-5  
Воскресный рабочий период: 9:00-20:00, www.diabeta.ru, www.diabeta.ru@yandex.ru

Отпечатано: ООО «Прессовый-сервис» компания «МЕТРА-141200», Московская область, г. Пушкино, ул. Крайневогодская, д. 5  
Подписано в печать 28.01.2013 г.  
Объем 12 н.л. Тираж 4300 экз. Заказ №130195

Все размещенные товары подлежат обязательной сертификации, оптом – лицензированию.  
За содержание рекламы издательство не несет ответственности. Материалы, помещенные в газету, не являются ни рекламой, ни декларацией, ни рекомендацией. Материалы являются публикацией автора не являются и не могут быть использованы и воспроизведены.  
Выпуск: 1 раз в месяц.  
Работает ежедневно в выходные.

