

По запросу Союза Пчеловодов Промышленников Таможенного Союза член Экспертного Совета РДА Узденова С.А. (на фото ниже), врач - педиатр, к. м. н., Руководитель проекта Комиссии Молодёжной Общественной Палаты по защите здоровья нации — «Сохрани жизнь» , инициатор создания специального выпуска РДГ, посвященного здоровому питанию и здоровому образу жизни СДЕЛАЛА доклад от группы соавторов на заседании Агропромышленного комитета Московской Торгово-Промышленной Палаты о возможной одноразовой порции потребления мёда лицами с сахарным диабетом, метаболическим синдромом.

Богомолов М.В., врач психоэндокринолог, Президент РДА, Главный редактор Российской Диабетической Газеты (РДГ),

Савенкова Т.В., д.т.н., проф., Директор НИИ Кондитерской Промышленности, Президент Союза Производителей Пищевых Ингредиентов (СППИ), прижизненный Почётный член РДА,

Павлов К.Н., директор по стратегическому маркетингу ООО «СП Торговый центр «Омский», Вице-Президент Ассоциации Российских Универмагов (АРУ), выпускающий редактор Омского выпуска «Российской диабетической газеты»,

Орешкин Е.Н., к.т.н. доцент кафедры МГУПП "Конструирование и технологии оздоровительных, профилактических и персонифицированных продуктов питания и нутрициологии, Помощник Научного руководителя ФНЦ пищевых систем РАН, Государственный советник Российской Федерации 1-го класса,

Узденова С.А. , врач - педиатр, к. м. н., член Экспертного Совета РДА, Руководитель проекта Комиссии Молодёжной Общественной Палаты по защите здоровья нации — «Сохрани жизнь» , инициатор создания специального выпуска РДГ, посвященного здоровому питанию и здоровому образу жизни,

Дубодел О.В., активист российского вегетарианского движения, учредитель сети вегетарианских кафе "Авокадо".

В клубе **«Школа здоровья психофизической саморегуляции им. Эрнесто Рома»** нам с 1988 года регулярно приходится отвечать потребителям диабетом о возможных порциях потребления мёда. Для потребителей с диабетом ПОЧЕМУ-ТО этот вопрос необыкновенно
психологически важен
.

Мёд представляет из – себя продукт состоящий из глюкозы и из фруктозы и относится к **легкоусвояемым углеводам** с высоким гликемическим индексом выше 60%. Нормы потребления легко усвояемых углеводов людьми, в том числе больными диабетом были установлены с двухкратным снижением **Рекомендация ми ВОЗ 2015 г.**
и составляют 5 -10 % от суточной калорийности пищи. Для женщины 30 лет при нормальном весе и суточной калорийности питания около 2200 ккал/сутки это составит до 50 -55 граммов. То есть при полном замещении сахара суточная порция мёда может составить до 50 – 55 граммов.



РДА не рекомендует потреблять и здоровым и больным людям **сахар в "голом" виде** , но он неизбежно входит в состав множества продуктов, например, даже хлеба черного, рекомендованного потребителям с диабетом.

В диетологии существует основополагающее понятие "одноразовая порция продукта". Для того, чтобы избежать постпрандиальной (после еды) гипергликемии (повышенного сахара в крови) у лиц с диабетом, особенно зависимых от инъекций инсулина для поддержания нормального уровня сахара в крови (3,3 – 5,5 ммоль/л натощак и до 7,0 ммоль/л после еды) в Школе здоровья им. Э. Рома и в других школах диабета в мире легко усвояемые углеводы предлагается потреблять в порции в пределах 1 Хлебной Единицы (1 ХЕ). Стандарт РДА 1 ХЕ соответствует 10 граммам легко усвояемых углеводов. **Стандарт ХЕ РДА** опубликован на: http://www.diabetes-ru.org/ru/news/ololo/prinjat-standart-organizatsii-moo-rda-hlebnaja-edinitsa

Порция продукта на 1 ХЕ может потребляться больными диабетом (правило Майкла Бергера, Школа диабета Дюссельдорфского Университета) **БЕЗ потребления дополнительной дозы сахароснижающего препарата** . Рекомендуемый РДА допустимый размер максимальной одноразовой порции мёда 1 - 2 ХЕ (10 -20 г) при исходно приемлемом сахаре в крови 5 -7 ммоль/л, что БЕЗ приема лекарств даст повышение до 9 -11 ммоль/л, что легко купировать и предотвратить сахаро- снижающими препаратами. Исследований на русском языке **о допустимой одноразовой порции мёда какой- либо конкретной торговой марки** при диабете мы пока не видели. Нужно набирать 2 группы по 10 - 12 человек, в день 1 й давать 20 г. сахара в 200 мл воды теплой, в день 2-й давать 20 г. мёда определенной марки в 200 мл воды и СРАВНИВАТЬ уровни подъема в точках 0, 60 минут и 120 минут (**гликемический эффект** - методика отработана на сотнях потребителей за прошедшие 30 лет) : http://www.diabetes-ru.org/ru/news/ololo/prinjat-standart-organizatsii-moo-rda-hlebnaja-edinitsa

Издано МНОЖЕСТВО популярных медицинских книг по теме "Апитерапия диабета и его осложнений", к которым во врачебном мире диабетологии относятся с некоторым недоверием. Вопросы о действии неуглеводных компонентов мёда при сахарном диабете требуют эвиденциальных (доказательных) исследований.

Позиционирование **мёда как ВЕГЕТАРИАНСКОГО продукта** до сих пор вызывает

споры, хотя большинство вегетарианцев признают мёд своим продуктом. Рассмотрение мёда в составе **флексит арианских диет** сомнений не вызывает. Повсеместные исследования в мире подтвердили **пользу для здоровья** и для **продолжительности жизни** использования флекситарианского и вегетарианского питания в том числе **при сахарном диабете** .

Множественные попытки внедрить в торговле искусственные заменители мёда для больных диабетом оказались безуспешными. В РДА вели список продуктов и реестр таких фирм - потом потеряли к этому интерес. Потребитель с диабетом, с метаболическим синдромом предпочитает принцип "натуральности".

Использование мёда в составе кондитерских и иных изделий является предметом отдельного обсуждения.

МОО РДА готова поддержать инициативы **Союза пчеловодов промышленников Таможенного Союза** по научному определению безопасных одноразовых порций потребления мёда для различных групп потребителей, включая необходимые исследования по определению гликемического индекса продукта.