



«Сибирский выпуск «Российской Диабетической Газеты»

Сахарный диабет – не образ жизни, а враг, которого нужно победить!



№ 2 (1005) – 2014



МОСКВИЧАМ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

**Миссия Российской Диабетической Ассоциации (РДА) –
излечение человека с сахарным диабетом.**

**Abbott и Тульская городская общественная организация объединяют усилия для
повышения осведомленности россиян о диабетическом кетоацидозе в преддверии
Международного дня защиты детей**

*Диабетический кетоацидоз является основной причиной осложнений и смертности у детей с сахарным
диабетом 1 типа во всем мире*



Abbott

A Promise for Life

27 мая 2014 года, Москва: В 2013 году сахарный диабет 1 типа (СД 1 типа) был диагностирован более чем у 79 000 детей во всем мире. Согласно данным Диабетического атласа Международной федерации диабета (МФД), в 2013 году в России регистрировалось до 14 новых случаев СД 1 типа на 100 000

детей. Несмотря на высокую распространенность диабета, уровень информированности об одном из самых серьезных и острых осложнений сахарного диабета у детей – диабетическом кетоацидозе – все еще остается низким в России. К такому выводу пришли участники заседания пресс-клуба компании Abbott «Разговор с экспертом», организованного в Москве в преддверии Международного дня защиты детей. Регулярное измерение бета-кетонов у детей с сахарным диабетом 1 типа может предотвратить риск развития диабетической комы.

Диагноз «диабет» у детей и подростков зачастую ставится с опозданием, что приводит к развитию диабетического кетоацидоза (ДКА) – одного из самых серьезных и острых осложнений диабета. ДКА возникает, когда у человека чрезвычайно высокий уровень глюкозы в крови, острая нехватка инсулина и увеличение гормонов, которые препятствуют действию инсулина (глюкагон, катехоламины, кортизол и гормон роста). Это приводит к расщеплению жировой ткани как альтернативного источника энергии для организма, как следствие, химические продукты (кетоны) накапливаются в крови и моче. При очень высоком уровне кетонов ДКА требует оказания неотложной медицинской помощи. При отсутствии лечения он может привести к летальному исходу. В России до 35% детей уже имеют ДКА при постановке диагноза «диабет».

Семенова Алевтина Юрьевна, председатель Тульской городской общественной организации инвалидов «Диабет», член Совета общественных организаций по защите прав пациентов при Министерстве здравоохранения Тульской области, отмечает: «Необходимость в повышении осведомленности родителей о диабетическом кетоацидозе и существующих системах контроля за уровнем кетонов в крови очевидна. Первые признаки диабетического кетоацидоза – это учащенное мочеиспускание и жажда, более поздние симптомы включают тошноту и жар, которые могут привести к обезвоживанию организма. Иногда бывает сложно отличить симптомы повышения уровня кетонов в крови от других детских заболеваний. Большинство родителей даже не осознают важности надлежащего мониторинга кетонов у ребенка, в то время как это может помочь выявить проблемы, прежде чем они станут слишком серьезными». Рекомендации по определению уровней кетонов в крови и в моче изложены РДА на ее сайтах www.diabetes-ru.org и в ее Программах обучения. Рекомендованные РДА приборы для определения кетонов будут нести на своей упаковке логотип с надписью «РДА рекомендует».










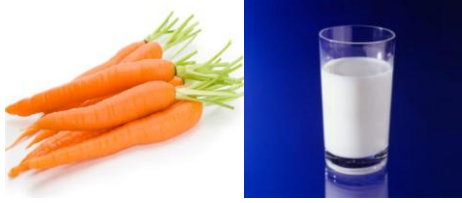







Диабет – не образ жизни, а враг, которого нужно победить.

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

© : Хорхе Каналес Сатандер, 2013.




















Материал взят с сайта www.diabetes-ru.org

Ккал на 100г	Категория	Пример продуктов
450 – 900 	Суперкалорийные продукты или ВЫСОКОКАЛОРИЙНЫЕ ПРОДУКТЫ 	Масло подсолнечное, топленое, сливочное, шпик, свинина жирная, колбасы сырокопченые. Орехи, шоколад, пирожные с кремом. 
200 – 449 	Калорийные 	Говядина 1 категории, свинина мясная, баранина 1 категории, колбасы варено-копченые, колбасы полукопченые, колбасы вареные (кроме говяжьей), сардельки, сосиски, мясные хлебцы, гуси, утки. Сыры твердые, рассольные, плавленые, сметана, творог жирный, сырки творожные. Мойва осенняя, пелагида, сайра, севрюга, сельдь тихоокеанская, угорь, икра (зернистая, паюсная, кеты, горбуши, белуги, осетра). Хлеб, макароны, сахар, мед, варенье.
100 – 199 	Среднекалорийные 	Баранина II категории, говядина II категории, конина, мясо лося, кролика, оленя, ягнятина, цыплята-бройлеры, индейки II категории, куры II категории, яйца куриные, перепелиные. Зубан, жерех, макрель, макрорус, сельдь атлантическая нежирная, скумбрия, ставрида, осетрина. Творог полужирный, йогурт 6% жирности.
30 – 99 	Низкокалорийные (МАЛОКАЛОРИЙНЫЕ) 	Молоко, кефир, творог нежирный, простокваша, йогурт 1,5% и 3,2% жирности, кумыс. Треска, хек, судак, щука, карп, камбала. Ягоды (кроме клюквы), фрукты, брюква, зеленый горошек, капуста (брюссельская, кольраби, цветная), картофель, морковь, фасоль, редька, свекла. 
5 – 30 	Супернизкокалорийные (очень низкокалорийные) 	Кабачки, капуста, огурцы, редис, репа, салат, томаты, перец сладкий, тыква, клюква, грибы свежие. 
5 и меньше 	Бескалорийные 	минеральные воды, напитки на подсластителях, включая стевииозид; соль поваренная, соль йодированная, соль морская, фукусы и ламинария сухие, петрушка, укроп, базилик и др.; отруби пищевые и т.п., чай, кофе, матэ без сахара или с бескалорийными подсластителями.

Классификация МОО Российской Диабетической Ассоциацией продуктов по содержанию углеводов (без учета гликемического индекса и действия алкоголя).

© : Хорхе Каналес Сатандер, 2013.

Материал взят с сайта www.diabetes-ru.org

На 100г ХЕ РДА	Категория	Пример продуктов
10,0-8,1 	Супер-Высокоуглеводные 	Кукуруза, крахмал, фруктовый сахар, белый сахар. 
6,1-8,0 	Высокоуглеводные  	Соленое печенье, сухарь, кукурузные хлопья, пшеница, мелкая мука, рис, мед, марципан, пирожное, финик сушеный, изюм. 
4,1-6,0 	Углеводные  	Рожок, слоеное тесто, булочки, пшеничный хлеб, печенье для диабетиков, молочный шоколад, молочный шоколад с орехом, детский шоколад.
2,1-4,0 	Среднеуглеводные 	Яблочный пирог, слоеное тесто, творожный торт, лапша, диетические мороженое, съедобный каштан, макаронные изделия без яйца, варенье, банан. 
0,4-2,0 	Низкоуглеводные  	Молочное мороженое, картофель сырой, жареный, пюре, фри; яблочное пюре, клубника, киви, смородина, мандарин, фруктовый йогурт, виноград; равиоли с томатным соусом, спагетти, молоко, вермут сухой, семечки, шницель, творог.
0,3 и меньше 	Безуглеводные  	Майонез, подсолнечное масло, сливочное масло; раки, крабы, грибы, яйца, форель, селедка, окунь, угорь, сардина, шпроты, тунец; индейка, оленина, сало, охотничья колбаска, сервелат, свинина, баранина, сыр, сухое белое вино, ежевика, авокадо, укроп.

1ХЕ РДА = 10г усваиваемых углеводов

Участие РДА в выставке «Москвичам здоровый образ жизни»

В рамках выставки Правительства Москвы «Москвичам – здоровый образ жизни» 11 – 13 июня 2014 года, ВВЦ, 75 пав. на стенде Российской Диабетической Ассоциации планируется организация и проведение следующих мероприятий:

1. Проведение мастер-классов и проведение апробации вегетарианской продукции из фруктов и овощей, произведенных ЗАО «Белая Дача», приготовленных по рецептуре шеф-поваром кафе клубных встреч РДА «Авокадо».
2. Бесплатная раздача книг издательства «Диабетическая Газета»: «Виртуозная инсулинотерапия» Х. Каналеса; «Клинико-физиологическая и патофизиологическая роль компонентов инсулинового комплекса: проинсулина, С-пептида, N-пептида, амилина» Х. Каналеса; «Программа обучения пациентов с сахарным диабетом» М. Богомолова; ожидается, но не гарантируется «Инсулинотерапия «для чайников» М. Богомолова.
3. Также организуются бесплатные подписки на 27 региональных выпусков «Российской Диабетической газеты» (РДГ). Будет раздаваться образовательная брошюра выставки о здоровом образе жизни.
4. Презентация первых номеров «Крымского выпуска РДГ» и «Севастопольского выпуска РДГ».
5. Презентация работы коллективного члена РДА Севастопольского диабетического общества с презентацией возможностей организации летнего отдыха у моря детей, подростков, молодежи с диабетом.
6. Проведение конкурсного велопробега среди сочувствующих идеям РДА с целью поддержки политики Правительства Москвы о развитии велосипедного спорта и в поддержку параолимпийского движения с вручением призов победителям. Сведения о велопробеге опубликованы на www.diabetes-ru.org/ru/news/ololo/sport-protiv-diabeta. Награждение детей с диабетом из южно-сахалинска победителей соревнований в лыжном спорте.
7. Проведение выездного заседания Экспертного Совета (ЭС) РДА по вопросам правового регулирования понятий «диабетический продукт», «гликемический индекс» и «хлебная единица».
8. Презентация образцов питьевой «легкой» воды со сниженным содержанием дейтерия.
9. При заполнении на стенде РДА маленькой анкеты, заверяемой врачом личной печатью, врач получает в подарок комплект прибора-глюкометр eSensor, Тайвань. Укажите свое имя/ник на Форуме сайта www.diabetes-ru.org. **Приборы и книги будут выдаваться только зарегистрированным пользователям сайта.** При вашей явке мы будем сверять ваш ник/псевдоним на Форуме с электронным адресом, с которого вы регистрировались на сайте. Справки по телефонам 8 800 775 1508, 8 495 926 3993
10. Планируется проведение обучающего 90 минутного семинара 90 минутного "Расчет точных дозировок инсулина по дневникам самоконтроля. Чему еще можно обучить пациента?". Подробности на сайте www.diabetes-ru.org

Книги бесплатно

Акция Губкинского инвалидного диабетического общества и Российской Диабетической Ассоциации (РДА). С 14 января 2013 г. к международному дню диабета 14 ноября 2013 г. и до 25 июня 2014 г. РДА проводит акцию по бесплатной выдаче книг Хорхе Каналеса «Виртуозная инсулинотерапия» (розничная цена 1 850 руб.) и «Клинико-физиологическая и патофизиологическая роль компонентов инсулинового комплекса: проинсулина, С-пептида, N-пептида, амилина». Акция приурочена к планируемому приезду в РФ врача Хорхе Каналеса летом 2014 г., к 25-летию основания диабетического движения в России, к 25-летию основания Клуба «Школа здоровья психофизиологической саморегуляции им. Эрнесто Рома», 20-летию Клуба «Диа-Спорт РДА». Тираж указанных книг для БЕСПЛАТНОЙ раздачи по 1 000 экземпляров каждой книги оплачен из личных средств Хорхе Каналеса. Для бесплатного получения книг необходимо обратиться в школу диабета по адресу: Белгородская обл., г. Губкин, ул. Белинского, д.8А. Губкинского инвалидного диабетического общества.



Клинико-физиологическая и патофизиологическая роль компонентов инсулинового комплекса: проинсулина, С-пептида, N-пептида, амилина». Акция приурочена к планируемому приезду в РФ врача Хорхе Каналеса летом 2014 г., к 25-летию основания диабетического движения в России, к 25-летию основания Клуба «Школа здоровья психофизиологической саморегуляции им. Эрнесто Рома», 20-летию Клуба «Диа-Спорт РДА». Тираж указанных книг для БЕСПЛАТНОЙ раздачи по 1 000 экземпляров каждой книги оплачен из личных средств Хорхе Каналеса. Для бесплатного получения книг необходимо обратиться в школу диабета по адресу: Белгородская обл., г. Губкин, ул. Белинского, д.8А. Губкинского инвалидного диабетического общества.



Вместе мы сильнее!

Главный редактор:
М.В. Богомолов.
Дизайн-макет, верстка:
Е.В. Фатерова.
Адрес редакции: 630559, Новосибирская обл., Новосибирский р-н, р. Кольцово, ул. Белинского, д. 8а.
E-mail: 5053399@mail.ru, canales@mail.ru

Спонсор выпуска МОО «Российская Диабетическая Ассоциация»
«Сибирский выпуск «Российской Диабетической Газеты» зарегистрирован Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия 28.04.2007 г. ПИ № ФС77-28116

Учредитель – Богомолов Михаил Владимирович
РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ БЕСПЛАТНО.
Тираж 2 000 экз.
Изготовитель: ЗАО «Лица», г. Москва, ул. Нижняя Первомайская, д. 47.
Тел. 495-1154.
Сайт редакции: www.diabetes-ru.org
Подписано в печать 05.06.2014 г.