



Российская  
Диабетическая  
Ассоциация

№1(1201)  
Июль-Сентябрь 2018

## Сибирский выпуск «Российской Диабетической Газеты»

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

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

# Здравствуйте!



### Читайте в номере:

- |  |        |
|--|--------|
| Чего не хватает россиянам в 2018-м?                        | Стр. 2 |
| Можно ли правильным питанием продлить активное долголетие? | Стр. 3 |
| Не черникой единой: какие БАДы для зрения выбрать          | Стр. 6 |

## Чего не хватает россиянам в 2018-м?



Российские ученые во главе с доктором биологических наук, профессором, заведующей лабораторией витаминов и минеральных веществ, член ученого совета ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» (на фото) провели исследование в группах риска населения России: каких витаминов нам не хватает...

В период 2015 - 2017 гг. появились исследования обеспеченности отдельных групп населения (студенты, беременные женщины, спортсмены, лица, работающие во вредных условиях труда, пациенты с алиментарно-зависимыми и инфекционными заболеваниями), проживающими в разных регионах (всего 1200 человек) одновременно витаминами А, Е, D, В1, В2, В6, В12, С, фолатами и каротиноидами. Цель работы - анализ состояния обеспеченности витаминами взрослого населения России, выявление приоритетных дефицитов, т.е. дефицит которых является наиболее частым среди жителей нашей страны, а также их сочетаний.

Приоритетными у взрослого населения являются дефициты витаминов D, В2 и бета-каротина. Витамин С является самым благополучным, его дефицит практически перестал встречаться (у 1-2% обследованного населения). В настоящее время недостаток витаминов группы В у взрослого населения обнаруживается значительно чаще, чем недостаточность витаминов С, А и Е. В то же время выявлены группы лиц, недостаточно обеспеченные другими витаминами: витамином А - беременные женщины (3 триместр), жители российского Севера, больные туберкулезом; витамином Е - работники промышленных предприятий с вредными условиями труда, студенты вузов; фолатами – студенческая молодежь, больные ожирением; витамином В12 - вегетарианцы. Наиболее частыми сочетаниями являются дефициты витаминов D, В2 и каротиноидов.



Частота выявления сочетанного дефицита трех и более витаминов в настоящее время колеблется в диапазоне от 5 до 39%. В этих же пределах находится частота обнаружения лиц, обеспеченных всеми витаминами. В среднем обеспечены всеми витаминами 14% взрослых и 16,8% детей старше 4 лет; полигиповитаминоз имели 22% взрослых и 39,6% детей.

**В.М.Коденцова, заведующая лабораторией витаминов и минеральных веществ, член ученого совета ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии»**

**ИСТОЧНИКИ МАГНИЯ И КАЛЬЦИЯ**

**ИСТОЧНИК ВИТАМИНОВ ГРУППЫ В, С, Е**

**С «МУЛЬТИВИТА» ЛЕГКО И ПРОСТО ВОСПОЛНЯТЬ БАЛАНС ВИТАМИННЫЙ, И ДАЖЕ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ ВЕСТИ ОБРАЗ ЖИЗНИ АКТИВНЫЙ!**

**ВИТАМИНЫ ДЛЯ ГЛАЗ**

**РЕКОМЕНДОВАНО РОССИЙСКОЙ ДИАБЕТИЧЕСКОЙ АССОЦИАЦИЕЙ**

**СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ!**

**БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.**

## Можно ли правильным питанием продлить активное долголетие?

Настоящий вопрос стал особо актуальным в РФ в связи с демографической и с экономической ситуацией, в связи с планирующимся повышением пенсионного возраста. «Специализированное питание» имеет строгие юридические определения и предназначено в основном для групп лиц, страдающих теми или иными заболеваниями. Отсюда и производные от термина, например: «диабетические продукты». Очень спорен вопрос о наименовании определенных продуктов или даже их ингредиентов терминами «здоровый», «лечебный», «функциональный» и им подобными. Любой рацион питания является органическим компонентом индивидуального образа жизни. В повседневной жизни потребитель кушает еду, а не лекарства. Термин «функциональные продукты питания» (ФПП) имеет несколько различных противоречивых определений. МГУ Пищевых Производств (МГУПП) в ГОСТ Р 52349-2005, выразив интерес производителя, определил так: «функциональный пищевой продукт: Специальный пищевой продукт, предназначенный для систематического употребления в составе пищевых рационов всеми возрастными группами здорового населения, обладающий научно обоснованными и подтвержденными свойствами, снижающий риск развития заболеваний, связанных с питанием, предотвращающий дефицит или восполняющий имеющийся в организме человека дефицит питательных веществ, сохраняющий и улучшающий здоровье за счет наличия в его составе функциональных пищевых ингредиентов». Обратим внимание «специальный продукт», это не «специализированный продукт».





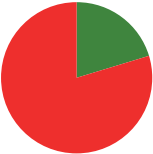





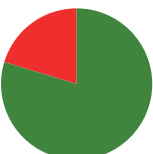

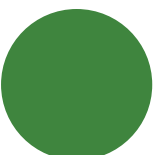

Защищая интерес потребителя, Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) дала ранее иное определение в своем официальном издании (Выпуск 87, номер 9, 645-732. Бюллетень Всемирной организации здравоохранения (сентябрь 2009 г): «Функциональные продукты для питания организма человека (ФП) — специальные пищевые продукты, позиционируемые производителями для систематического употребления в составе пищевых рационов всеми возрастными группами здорового населения. ВОЗ предупреждает, что подобные продукты могут использовать вводящую в заблуждение рекламу, с необоснованными утверждениями о положительном влиянии таких продуктов на здоровье потребителей... От добавления витаминов в сладости они не становятся полезными для здоровья». В настоящий экономический момент большинство потребителей в РФ руководствуются фактором цены при выборе продукта питания. Такие продукты не являются функциональными ни по одному из определений. Более высокая себестоимость по отношению к обычным ФПП при ограниченном спросе выступает фактором, значительно ограничивающим сбыт при отсутствии государственной поддержки и государственной статистики по вопросу. Ситуация дискриминирует права как потребителей, так и производителей ФПП. Нельзя не учитывать и интересы дистрибьюторов этих товаров, число которых крайне ограничено; и интересы торговых сетей. Пока мы видим только микроскопические полки «Диабетических продуктов» в большинстве торговых сетей. Усилия групп производителей ФПП создать свой союз пока связаны с преодолением ряда существенных сложностей. До их разрешения целесообразно временно на переходный период создавать в рамках более крупных организаций типа РУСПРОДСОЮЗа секций ФПП. Разрешимой задачей пока является работа некоммерческих объединений по разъяснению правил ЗОЖ, включая здоровое питание для здоровых потребителей, в том числе через РДГ (Российскую Диабетическую Газету), сайты РДА и Школы здоровья им. Эрнесто Рома. Тогда можно будет правильным питанием продлить активное долголетие.

**М.В.Богомолов, врач-эндокринолог, Президент МОО РДА**





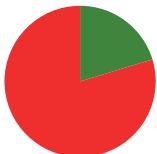

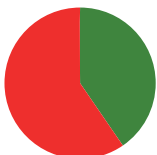



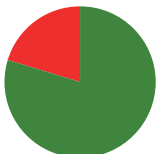

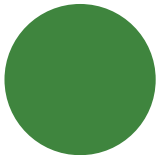

**Маленький батончик – БОЛЬШОЕ удовольствие!**  
Батончики мюсли "Здоровье от природы" без пальмового масла. Содержат 30% фруктов и пектин - пищевые волокна, которые снижают уровень холестерина, снижают уровень сахара в крови, а так же улучшают перистальтику кишечника, очищают организм от вредных веществ

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

На 100г ХЕ РДА	Категория	Пример продуктов
10,0-8,1 	<b>Супервысокоуглеводные</b> 	Кукуруза, крахмал, фруктовый сахар, белый сахар.
6,1-8,0 	<b>Высокоуглеводные</b> 	Соленое печенье, сухарь, кукурузные хлопья, пшеница, мелкая мука, рис, мед, марципан, пирожное, финик сушеный, изюм.
4,1-6,0 	<b>Углеводные</b> 	Рожок, слоеное тесто, булочки, пшеничный хлеб, печенье для диабетиков, молочный шоколад, молочный шоколад с орехом, детский шоколад.
2,1-4,0 	<b>Среднеуглеводные</b> 	Яблочный пирог, слоеное тесто, творожный торт, лапша, диетическое мороженое, съедобный каштан, макаронные изделия без яйца, вареные, банан.
0,4-2,0 	<b>Низкоуглеводные</b> 	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 	<b>Безуглеводные</b> 	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.

\* Материал взят с сайта [www.diabetes-ru.org](http://www.diabetes-ru.org)

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

Ккал на 100г	Категория	Пример продуктов
450 – 900 	<b>Суперкалорийные и высококалорийные продукты</b> 	Масло подсолнечное, топленое, сливочное, шпик, свинина жирная, колбасы сырокопченые. Орехи, шоколад, пирожные с кремом.
200 – 449 	<b>Калорийные</b> 	Говядина I категории, свинина мясная, баранина I 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 	<b>Среднекалорийные</b> 	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 	<b>Низкокалорийные</b> 	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 	<b>Супернизкокалорийные</b> 	Кабачки, капуста, огурцы, редис, репа, салат, томаты, перец сладкий, тыква, клюква, грибы свежие.
5 и меньше 	<b>Бескалорийные</b> 	Минеральные воды, напитки на подсластителях, включая стевиозид; 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, шипучие витамины без сахара (например, Мультивита плюс)

\* Материал взят с сайта [www.diabetes-ru.org](http://www.diabetes-ru.org)

## Не черникой единой: какие БАДы для зрения выбрать



Популярность здорового образа жизни сегодня зашкаливает. Люди ходят в тренажерные залы и доводят свои тела до совершенства, но в погоне за красотой забывают о самом главном – о здоровье. Диета зачастую характеризуется недостатком витаминов и минеральных веществ, в следствие чего страдают все системы организма, в том числе зрение.

Мы постоянно:

- сидим в офисе за компьютером;
- не отрываемся от смартфонов и планшетов;
- забываем надевать солнцезащитные очки;
- не обращаем внимания на ухудшение зрения.

Катаракта, макулодистрофия, глаукома – это лишь малый перечень заболеваний, которые офтальмологи находят у каждого третьего пациента за 40. И связаны они как с возрастными изменениями, так и с дефицитом витаминов и минералов.

Конечно, все витамины и минералы полезны для организма. Тогда какие комплексы предпочесть для поддержки зрения? Поливитаминный комплекс общего действия содержит недостаточные дозировки микроэлементов и антиоксидантов, чтобы в должной мере воздействовать на зрение. А БАДы, имеющие в своём составе экстракт черники, вообще не имеют научных доказательств, которые свидетельствовали бы об их влиянии на зрение. Так что же выбрать?

Необходимо обращать внимание на состав. В БАДах, оказывающих влияние на зрение, должны содержаться следующие компоненты:

1. Витамин Е. В медицине считается одним из сильнейших антиоксидантов. Спасает нашу сетчатку от воздействия свободных радикалов. Активно борется с такими неприятными заболеваниями, как макулярная дистрофия и катаракта. Замедляет развитие близорукости.
2. Зеаксантин. Спасает наши глаза от ультрафиолета. Задерживает до 60 процентов ультрафиолетового излучения. Накапливается в сетчатке глаза. Обладает сильным антиокислительным действием и помогает витамину Е защищать сетчатку глаза от свободных радикалов.
3. Лютеин. Создает дополнительную защиту для макулы (центральной зоны сетчатки). Как и зеаксантин, оберегает глаза от ультрафиолетового излучения. Повышает остроту зрения: глаза меньше реагируют на изменение освещения, могут различать предметы на схожем по цвету фоне.

Эти компоненты в рекомендованных дозировках содержатся в комплексе Макулин серии MultiVita. Микроэлементы, входящие в состав добавки Макулин, не вырабатываются организмом человека самостоятельно и должны быть включены в повседневный рацион питания, чтобы сохранить здоровье глаз и снизить риск возникновения возрастных дегенеративных изменений сетчатки.



### МАКУЛИН

Компоненты, входящие в состав, способствуют:

- улучшению функционального состояния сетчатки
- защите фоторецепторов и хрусталика от окислительного стресса
- укреплению стеноу уапиляров

Которые, развиваются при следующих состояниях:

- компьютерном зрительном синдроме
- при наличии профессиональных вредностей по яркому цвету
- при длительной зрительной нагрузке

**БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.**

СГР RU.77.99.88.003.E.002969.02.15 от 09.02.2015. Макулин Серии MultiVita одобрен Российской диабетической ассоциацией.

## ПОЛЕЗНЫЕ СЛАДОСТИ НА ФРУКТОЗЕ



С 1999 года Наша компания совместно с врачами диетологами успешно занимается разработкой и производством диабетического и диетического питания, а также продуктов для здорового образа жизни  
интернет - магазин [www.natureda.ru](http://www.natureda.ru)



Протертая ягода - это вкус и аромат лета...



- натуральный продукт без красителей и консервантов
- в производстве используется цельная ягода из экологически чистых районов Сибири
- несколько ложек протертой ягоды содержат суточную дозу витамина С



- желе из свежавыжатого сока на основе агар - агара
- обогащено витаминами А, В1, В2, В12, С, D
- в каждой баночке суточная норма природного кальция и железа
- содержит пищевые волокна, замедляющие всасывание жиров и углеводов

### Печенье витаминизированное!

- источник природных макро- и микроэлементов
- содержит пшеничные отруби и зародыши пшеницы
- восполняет дефицит йода

### Батончик мюсли «Здоровье от природы» БЕЗ пальмового масла!



в состав входят все виды цельных злаков с зародышами зерен



богаты микро- и макроэлементами



содержат профилактические дозы витаминов



обогащен витамином С прекрасно утоляет голод содержит пищевые волокна



Халва производится из натуральных ингредиентов одного из самых экологически чистых регионов России - Алтайского края. Не содержит вредных добавок





Ни для кого не секрет, что витамины необходимы человеческому организму для сохранения здоровья и нормального функционирования. Они оказывают влияние на усвоение организмом питательных веществ, способствуют нормальному росту клеток, стимулируют реакции обмена, протекающие в организме, активно участвуют в образовании ферментов, определяют их нормальную функцию и активность.

Однообразное или несбалансированное питание может привести к недостатку того или иного витамина, что в последующем может повлечь нарушение

обмена веществ и возникновение различных заболеваний. Поэтому важно знать усредненные величины, необходимые для поступления с пищей или в виде биологически активных добавок, обеспечивающие оптимальную реализацию физиолого-биохимических процессов, закрепленных в генотипе человека.

Витамины	Уточнённая физиологическая потребность (для взрослых), сутки	Верхний допустимый уровень потребления, сутки
<b>Водорастворимые</b>		
Витамин С, мг	90	2 000
Витамин В1 (тиамин), мг	1,5	не установлен
Витамин В2 (рибофлавин), мг	1,8	не установлен
Витамин В6 (пиридоксин), мг	2	25
Витамин В4 (ниацин, никотиновая к-та, РР), мг	20	60
Витамин В12 (цианокобаламин), мкг	3	не установлен
Витамин В9 (фолиевая к-та, фолаты), мкг	400	1000
Витамин В5 (пантотеновая к-та), мг	5	не установлен
Витамин В7 (биотин), мкг	50	не установлен
<b>Жирорастворимые</b>		
Витамин А, мкг рет. экв.	900	3000
Бета-каротин, мг	5	не установлен
Витамин Е, мг ток. экв.	15	300
Витамин D, мкг	10	50
Витамин К, мкг	120	не установлен

\* Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. Методические рекомендации: — М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2009