



Сахарный диабет – не образ жизни, а враг, которого нужно победить! © Х. Каналес, 1996

Миссия Российской Диабетической Ассоциации (РДА) – излечение человека с сахарным диабетом. © М. Богомолов, 1996

№ 1 – 2019

Есть ли у меня или моих родственников риск развития сахарного диабета?

В России официально зарегистрированы миллионы людей, больных диабетом. Однако ученые знают, что на одного выявленного больного приходится четверо которые даже не подозревают об этом. На ваши вопросы отвечает врач психоэндокринолог Михаил Богомолов.



Для того чтобы понять, существует ли риск развития диабета у вас или близких вам людей, понадобится несколько простых предметов: бумага, карандаш, калькулятор, портняжный метр, бытовые весы. Будут полезны также тонометр для измерения артериального давления и глюкометр для измерения сахара в крови. **Сегодня в мире эпидемически прирастает заболеваемость именно сахарным диабетом 2 типа, который часто не совсем верно называют инсулиннезависимым.** Диабет 1 типа проявляется чаще в молодом возрасте, резко, как правило, сразу в коматозном или прекоматозном состоянии, поэтому его выявление не представляет проблем. Диабет 2 типа подкрадывается мягко, исподволь,

незаметно. Часто его выявляют уже на стадии осложнений. Например, человек проходит диспансеризацию, продлевает водительские права или оформляет санаторно-курортную карту, и совершенно неожиданно узнает о своем диагнозе. Офтальмолог осматривает глазное дно пациента и спрашивает: «А как давно вы болеете диабетом?..». Врач просто увидел на глазном дне характерные изменения, которые вызывают осложнения диабета. **Диабет 2 типа можно предотвращать правильным питанием, правильными продуктами и физическими нагрузками.** Иногда в отделении кардиологии измеряют сахар в крови после инфаркта миокарда, может быть даже безболевого, и сообщают пациенту о наличии диабета. Аналогичная ситуация может произойти в отделении неврологии после инсульта или при исследовании по поводу потери нервной чувствительности на стопах ног.

Но самое главное: диабет 2 типа часто приходит в составе или как первый симптом метаболического (обменного) синдрома Ривена, почетного члена Российской диабетической ассоциации, который этот синдром и описал. Этот «букет» - едва ли не самое опасное для человека сочетание заболеваний: артериальная гипертензия, атеросклероз, ишемическая болезнь сердца и, как мы уже говорили, сахарный диабет 2-го типа.

Исследования на дому Итак, берем лист бумаги и пишем:

Если были предки, родственники, болевшие диабетом 2 типа, то риск заболеть после 40 лет в случае набора веса тела возрастает более чем на треть.

Потом берем весы и портняжный метр для измерения роста. Если индекс массы тела (ИМТ) у вас выше 25 кг/м² (повышенный вес) – риск есть, ИМТ выше 30 кг/м² – есть ожирение и риск **чрезвычайно** высок. **Необходимо уметь выбирать продукты в магазине.**

ИМТ рассчитывается как дробь: вес тела в килограммах, деленный на рост в метрах, возведённый в квадрат. Например, если вы весите 93 кг при росте 1,67 м, то ваш ИМТ составит: 93 кг разделить на 1,67х1,67 = 2,7889 м² или 93/2,7889 = 33,35 кг/м² (ожирение).

Особенно опасно для сердечнососудистой системы отложение жира на передней брюшной стенке, то есть животе. Поэтому целесообразно измерить портняжным метром объем талии и объем бёдер под ягодичной складкой.

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

Ответ Союзу Пчеловодов Промышленников Таможенного Союза (СППТС) о возможной одноразовой порции потребления мёда лицами с сахарным диабетом, метаболическим синдромом на заседании АПК ТПП г. Москвы.

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

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 Рекомендациями 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 сайте РДА. Порция продукта на 1 ХЕ может потребляться больными диабетом (правило Майкла Бергера, Школа диабета Дюссельдорфского Университета) БЕЗ потребления дополнительной дозы сахароснижающего. Рекомендуются 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). 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 уже не вызывает споров, большинство вегетарианцев признают мёд своим продуктом. Рассмотрение мёда в составе флекситарианских диет сомнений не вызывает. РДА располагает обзорами зарубежной литературы об успешном опыте использования мёда в составе апитерапевтических практик 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 (<https://sppts.org/>)** или отдельных производителей по научному определению безопасных одноразовых порций потребления мёда для различных групп потребителей, включая необходимые исследования по определению гликемического индекса продукта. Вопросы задавайте на email: 5053399@mail.ru, +7 920 567 00 55.

Стандарт качества организации МОО «Российская Диабетическая Ассоциация» «Хлебная единица» для вынесения на этикетку продукции.

Хлебная единица (ХЕ) – стандарт качества организации Межрегиональная общественная организация «Российская Диабетическая Ассоциация» (РДА) и Автономная некоммерческая благотворительная организация «Диабетическая газета» (ДГ) в соответствии с **Федеральным законом «О техническом регулировании» N 184-ФЗ от 27.12.2002, соответствующий 10 (Десяти) граммам усваиваемых (усвояемых) углеводов, содержащихся в навеске 18,5 граммов белого несдобного стандартного хлеба; изготовленного в соответствии с ГОСТ № 26987-86 от 01.12.1986 (Приложение 1 к Стандарту ХЕ). Настоящий Стандарт не определяет количество балластных веществ в навеске стандартного хлеба, служащего стандартом для сравнения. Настоящий Стандарт не определяет гликемический индекс; гликемический эффект как исследуемого на количество ХЕ продукта, так и стандартного продукта сравнения. Для определения количества ХЕ в 100 граммах продукта настоящий Стандарт допускает химическое исследование продукта на соответствие его этикетки его реальным свойствам по содержанию углеводов в соответствии с Техническим Регламентом Таможенного Союза 022/2011. При расчете содержания ХЕ на 100 граммов продуктов в соответствии с Постановлением Министерства здравоохранения Российской Федерации от 18 апреля 2003 г. N 59 «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов САНПИН 2.3.2.1293-03» (в ред. Дополнений и изменений N 3, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 23.12.2010 N 168) от подсластителей и от фруктозы учитывается следующее количество продукта: (таблица высылается по запросу на 5053399@mail.ru, canales@mail.ru). Стандарт ХЕ РДА предусматривает интегральный расчет площади параболы над осью ОХ по общепринятой формуле (по запросу).**

Стандарт ХЕ РДА используется для маркировки продуктов, содержащих усваиваемые углеводы» с целью улучшения компенсации углеводного обмена у пациентов с СД; а также для расчета производных Стандартов РДА например, коэффициенты на хлебную единицу, указывающие на величину дозы инсулина или иного сахароснижающего препарата на 1 ХЕ.

Обращаем внимание и предлагаем быть осторожнее технологам и директорам по маркетингу при составлении этикеточных надписей для «здоровых» продуктов, продуктов «без сахара» **о наличии кардинальных различий между понятиями «гликемический индекс продукта» по ISO 26642 -2010, который определяется исключительно на здоровых добровольцах, и понятием «гликемический эффект», являющемся СТО МОО РДА и определяемым на потребителях с инсулинозависимым (СД1) и инсулинонезависимым (СД2) сахарным диабетом для выявления оптимального размера одноразовой порции углеводсодержащего продукта, не представляющей рисков для потребителя как с диабетом, так и находящегося в риске возникновения метаболического синдрома.** РДА благодарит проф. Г. Онищенко, проф. Т. Савенкову, Ю. Кацнельсона, оказавших неоценимое содействие при разработке стандарта «Хлебная Единица» для России.

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

Правовое определение понятия «Вегетарианский продукт».

Последние 20 лет МОО «Российская диабетическая ассоциация» (РДА) проводит свои заседания и деловые встречи в одном из диетических клубных вегетарианских кафе «Авокадо» в Москве на Чистопрудном бульваре, д. 12 или на ул. Тверской, д. 5/6.



В последние два десятилетия интенсивно рос массив научных **данных о пользе вегетарианского и флекситарианского питания для лечения и профилактики болезней цивилизации, включая «смертельный квартет»: ожирение, атеросклероз, артериальная гипертензия и сахарный диабет.** В связи с большим количеством обращений здоровых лиц приверженных веганству или вегетарианскому питанию и организаций занятых диетическим питанием Российская Диабетическая Ассоциация (РДА) и АНБО «Диабетическая газета» **УЖЕ ПРИНЯЛИ**

для себя нормы и определения понятий «ВЕГЕТАРИАНСКИЙ ПРОДУКТ» и «ВЕГАНСКИЙ ПРОДУКТ» в рамках **Стандартов организации (СТО), стандартов 3-го уровня в соответствии с ФЗ «О техническом регулировании».** Знак соответствия имеет государственную регистрацию. Для облегчения правильного выбора потребителем необходимого пищевого продукта РДА уже третий десяток лет использует свой товарный знак также как и полторы сотни других национальных диабетических ассоциаций в мире. Опережая европейское и российское законодательство РДА приняла за основу своего СТО еще в 2011 году, статью 36 Европейского регулирования по продовольственной информации для потребителей (EUFIC) отметив, что ЕвроКомиссия должна была принять исполнительное производство по этикеточной информации «относящееся к пригодности пищи для вегетарианцев или веганов. **Определение СТО РДА «Вегетарианский продукт» не совпадает с определением понятия «диабетический продукт» в ТР ТС 027/2012.**

Веганские продукты не имеют животного происхождения, в которых на стадии производства и переработки не использовались или не были добавлены пищевые продукты: ингредиенты (включая добавки, носители, ароматизаторы и ферменты), средства обработки, вещества, которые не являются пищевыми добавками, но используются таким же образом и с той же целью, что и вспомогательные средства для обработки в обработанной или необработанной форме, имеющих животное происхождение. Так как веганство имеет глубокую идеологическую подоплёку, то РДА не лицензирует и не выдает сертификатов «Веганский продукт».

Вегетарианские продукты удовлетворяют требованиям пункта 1 с той разницей, что при их производстве могут быть добавлены или использованы: (1) молоко, (2) молочно-кислые продукты, (3) яйца, (4) мед, (5) пчелиный воск, (6) прополис, (7) шерстяная смазка (включая ланолин, полученный из шерсти живых овец или их компонентов или производных). **МОО РДА лицензирует и выдает Лицензии на право использования зарегистрированного товарного знака «Вегетарианский продукт» и «Рекомендовано Российской Диабетической Ассоциацией».**

Главный редактор:
М.В. Богомолов.
Дизайн-макет, верстка:
Ксёнова А.А.
Адрес редакции:
г. Москва, ул. Челябинская, 18-154.
В Москве: (495) 505-33-99
Тел. +7 (920) 567-00-55.

Спонсор выпуска МОО «Российская Диабетическая Ассоциация»
«Уральский 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 № ФС77-28115. Подписано в печать 12.06.2019 г.

Учредитель – Богомолов Михаил Владимирович
РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ БЕСПЛАТНО.
Тираж 1 100 экз.
Изготовитель: ООО «Лика», г. Москва, Ул. Н. Первоймайская, 47.
Тел. +7 495 465 1154.
Сайт редакции: www.diabetes-ru.org