

Наш коллега Юлия Корнева, журналист, консультант по здоровому образу жизни, автор проекта Live up опубликовала материал на сайте Forbes с мнением о наличии взаимосвязей между потреблением сахара и заболеваемостью сахарным диабетом. Сайт РДА и Российская Диабетическая Газета уже второй десяток лет наблюдают за данной проблематикой.

Далее подробно....

Вспышки заболеваемости диабетом 1 типа носят сезонный характер. Диабет 1 типа часто возникает после вирусных инфекций и является аутоиммунным заболеванием. Доказана статистически значимая зависимость между ожирением и наличием диабетом 2 типа. Идет ожесточенная дискуссия между группами кардиологов и диетологов о том, что более вредно в создании пула избыточной калорийности: животные жиры и соусы или высокоуглеводные продукты. Редакция РДГ не может отрицать возможное влияние на эту дискуссию соответствующих конкурирующих компаний и бизнес-групп, производящих высокоуглеводные или высокожирные продукты. РДА и РДГ беспокоит обстоятельство, что одностороннее обвинение той или иной группы продуктов в заболеваемости диабетом отвлекает общественное внимание от НЕОБХОДИМОСТИ КОМПЛЕКСНОГО подхода в формировании здорового образа жизни, включающего физические нагрузки, психологическое, социальное благополучие, экологические условия, градостроительную политику и множество других факторов. Не будучи во всем согласными с мнением Юлии Корневой мы знакомим читателей с ее мнением:

«Избыточное потребление сахара населением увеличивает государственные расходы на здравоохранение. Борются ли с этим в России?

Многие страны мира ведут борьбу с ростом потребления сахара, так как вызванные им проблемы резко увеличивают объем государственных трат на медицину и здравоохранение. По некоторым данным, в России минимум 75% бюджета на здравоохранение идет на лечение осложнений сахарного диабета, однако у нас никаких федеральных кампаний по сокращению потребления сахара пока не проводят.

Когда мы слышим о вреде чрезмерного потребления сахара, мы думаем о здоровье на персональном уровне. Однако некоторое время назад Morgan Stanley и Credit Suisse решили выяснить, как болезни, вызванные сахаром, влияют на экономику стран. В 2013 году Credit Suisse Research Institute провел исследование «Сахар: потребление на распутье» (Sugar: Consumption at a crossroads). Оказалось, что 90% врачей общей практики в США, Европе и Азии связывают избыточное потребление сахара с резким ростом числа заболеваний, в первую очередь таких как ожирение и диабет II типа.

Credit Suisse оценил ежегодную «глобальную стоимость» этих заболеваний в $470 млрд и прогнозирует ее рост. В исследовании 2015 года «Горькое послевкусие сахара» (The Bitter Aftertaste of Sugar) Morgan Stanley Research изучил проблемы, с которыми из-за «сахарных» болезней сталкивается государство, система здравоохранения, корпорации, инвесторы. Диабет, ожирение и их осложнения наносят экономике ущерб двумя способами. Во-первых, они повышают долгосрочные расходы государства на лечение. Во-вторых, снижают производительность труда. В базовом сценарии, при котором потребление сахара не изменится, в странах Организации экономического сотрудничества и развития диабет и ожирение снизят ежегодный рост реального ВВП до 1,8% на ближайшие двадцать лет, это намного меньше ожидаемых в этом регионе 2,3%. Если же потребление сахара увеличится, годовой рост реального ВВП сократится до 1,3%.

Ожирение и диабет приняли масштабы эпидемии. (Вопреки распространенному заблуждению к образованию лишнего подкожного жира, ожирению печени, преддиабетным состояниям и диабету II типа приводят вовсе не жирные продукты, а неконтролируемое потребление сахара.) 400 млн жителей планеты страдают от диабета II типа, 4,8 млн человек умирают от него каждый год. Почти 20% населения земли страдает ожирением. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) за 2008 год, 60% россиян страдали лишним весом и 27% — ожирением. ВОЗ прогнозирует, что к 2020 году в России диагноз «ожирение» можно будет поставить 31% мужчин и 26% женщин.

Такое количество заболевших серьезно сказывается на бюджетах. А рост

распространения ожирения и диабета среди детей и подростков увеличивает эти расходы в долгосрочной перспективе. ВОЗ оценивает затраты на лечение ожирения в 2–7% от глобальных затрат на здравоохранение. Но влияние сахара на здоровье людей и экономику стран не ограничивается ожирением и диабетом: сахар провоцирует и сердечно-сосудистые заболевания (у половины больных, пришедших на прием кардиолога, есть нарушения углеводного обмена), а они во многих странах стабильно являются главной причиной смерти от неинфекционных болезней.

Почему мы едим так много сахара? Национальный центр биотехнологической информации США (The National Center for Biotechnology Information) в 2014 году выяснил, что в среднем 75% современных продуктов питания содержат добавленный сахар. Он присутствует практически во всех продуктах, обработанных промышленным образом, даже в тех, что не имеют сладкого вкуса, например в колбасе или соусах для салата. А если внимательно изучить этикетку прохладительных напитков, то доля добавленного сахара в их составе часто приближается к 70%. Его нередко добавляют и в обезжиренные продукты для улучшения вкуса. Два года назад Morgan Stanley провел исследование в Австралии, Германии и Бразилии: только 6–8% респондентов смогли правильно указать продукты, содержащие добавленный сахар. Даже люди, заботящиеся о своем здоровье, не всегда понимают, какое количество сахара они съедают.

И все же поводы для оптимизма есть. Потребление сахара в некоторых развитых странах в последнее время сократилось. Вероятно, к такому результату привело информирование населения о пагубном влиянии большого количества сахара в рационе. Ожидается, что уровень потребления сахара будет падать в Северной Америке и Европе по мере старения населения. Но в Африке, Центральной и Латинской Америке, согласно прогнозам Morgan Stanley, спрос на подсластители будет расти. В Азии тенденции противоречивы: старение населения приводит к снижению спроса на сахар, однако продолжается переход к рациону с большой долей подсластителей.

В некоторых государствах уже ввели или изучают возможность установить налог на сахар. В октябре 2015 года агентство британского Минздрава Public Health England опубликовало отчет о проблемах, связанных с чрезмерным потреблением сахара, и предложило ряд мер борьбы с ним: сокращение промоакций по продвижению сахаросодержащих товаров, ограничение рекламы таких товаров, особенно в отношении детей. Большой резонанс вызвала рекомендация ввести налог на продукты с большим количеством добавленного сахара, в первую очередь прохладительные и спортивные напитки. Опыт других стран показывает, что увеличение цен на сахаросодержащие продукты и напитки сокращает их продажи, во всяком случае в краткосрочной перспективе. Подобные меры уже работают в Норвегии, Финляндии, Венгрии, Франции

и Мексике. Параллельно под давлением общества частный сектор сокращает размеры порций и уменьшает содержание сахара в своей продукции.

В России минимум 75% бюджета на здравоохранение идет на лечение осложнений сахарного диабета, сообщила директор Института диабета Эндокринологического научного центра Минздрава РФ Марина Шестакова в интервью Российскому агентству медико-социальной информации. В Государственном регистре больных сахарным диабетом сейчас около 4,5 млн человек, и это лишь те, кто обратился к врачу. По данным Всероссийского исследования NATION 2013–2015 годов, не менее 6,5 млн россиян больны сахарным диабетом, более половины из них до участия в исследовании не знали о своей болезни. А по оценкам международных экспертов, число заболевших может доходить до 12 млн россиян. Это притом что в недавнем докладе ВОЗ Россия вошла в первую десятку стран по эффективности борьбы с неинфекционными заболеваниями, прежде всего с диабетом.

Сейчас разрабатывается «Стратегия формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года», и Марина Шестакова убеждена: России под силу снизить рост заболеваемости сахарным диабетом в 1,5 раза. Она рассказала, что для этого планируется сделать. В частности, ввести систему маркировки продуктов по калорийности (по принципу светофора: красный, желтый, зеленый); развернуть широкую кампанию по информированию населения об опасности диабета; заинтересовать работодателей в обязательном порядке отправлять сотрудников на плановое обследование (такой опыт есть у многих стран).

Это позволит привлечь внимание к диабету. Ведь если человек с предиабетом и даже с генетической предрасположенностью к диабету изменит образ жизни и рацион, в большинстве случаев заболевания можно избежать. А ранняя диагностика и вовремя начатое лечение позволяют избежать или отсрочить осложнения, от которых чаще всего и умирают диабетики.

Кроме того, авторы стратегии хотят включить меры борьбы с диабетом в систему обязательного медицинского страхования (ОМС): финансировать за счет ОМС школы диабета, затраты на тест-полоски для измерения сахара крови с помощью домашних глюкометров и так далее.

В стратегию включено создание в медучреждениях профилактических кабинетов, где можно будет и пройти диагностику. Еще одно направление — подготовка кадров: планируется давать базовые знания о диабете терапевтам и специалистам сестринского дела, вернуть диабетологию в список специальностей для подготовки медработников».