Сахарok
ОНЛАЙН-ИЗДАНИЕ
О ЖИЗНИ С ДИАБЕТОМ
№66

14 ноября
ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ДИАБЕТА

ВЕСЬ МИР ДИАБЕТА НА САХАРОК.COM

СахарOk

Здоровье всегда под рукой

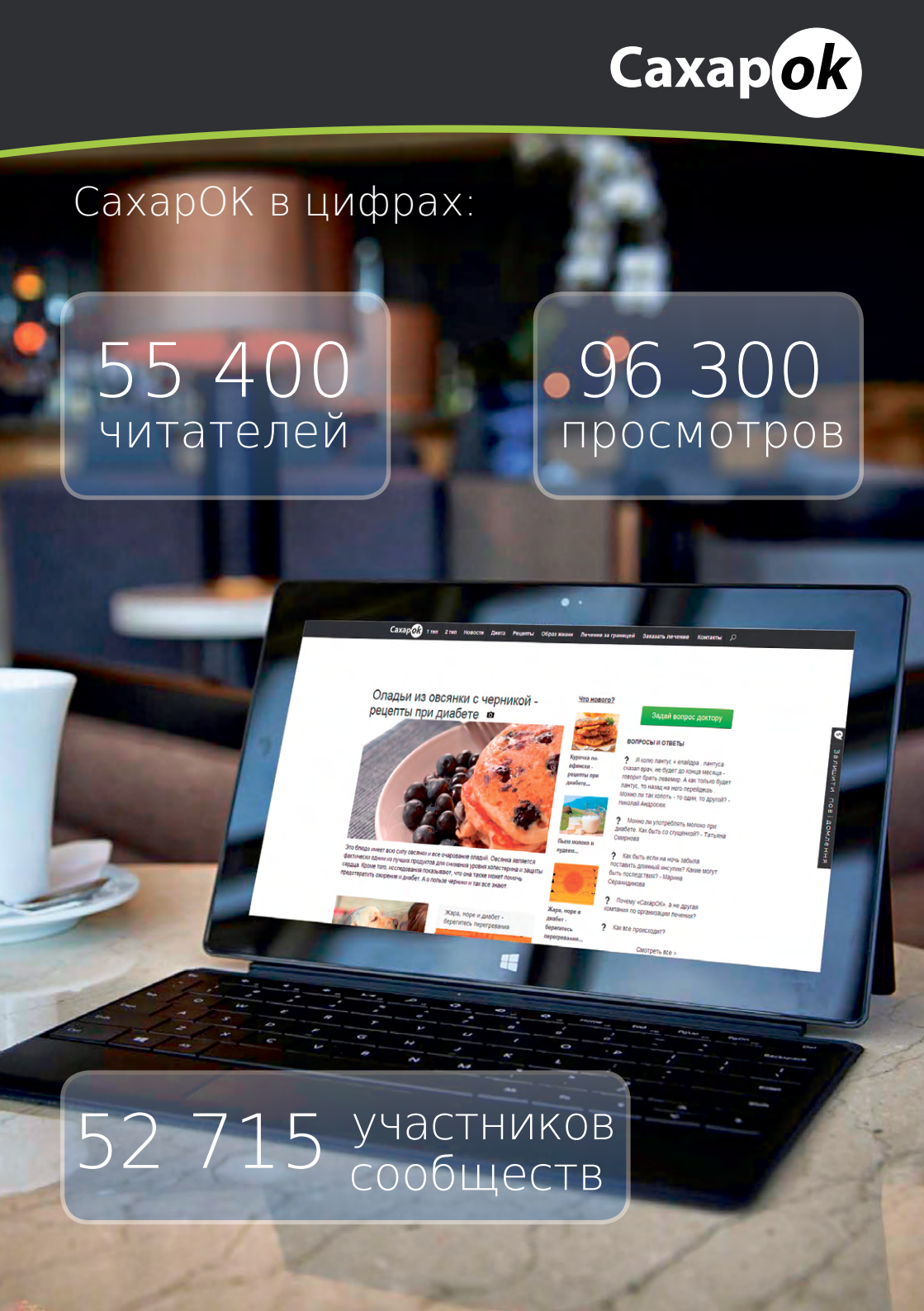
Первый онлайн журнал о диабете
на русскоязычном пространстве

СахарОК

СахарОК в цифрах:

55 400
читателей

96 300
просмотров



52 715 участников сообществ

«СахарОК» — это нужные знания, интересные факты о диабете, полезные диабет-контакты, мотивирующие истории и диа-опыт реальных людей с СД.

Работая над очередным выпуском журнала, мы, как всегда, постарались сделать его максимально информативным, интересным и полезным для вас! Тем более, что это осенний спецвыпуск ко Дню «Д». А к нему мы всегда относимся с особенным трепетом ❤

Надеемся и новичок, и продвинутый диабетик получат максимум пользы от прочтения!

В этом выпуске вас ждут:

- рекомендации лучших диа-экспертов;
- обзоры диабет-новинок, представленных на ежегодной конференции ADA2020;
- диа-опыт из других стран;
- полезные инфографики;
- рецепты с подсчитанными КБЖУ и многое другое. Читайте!

Мы рады, что вы с нами!

С любовью,
главный
редактор
Анастасия
Цвигун
и вся команда
журнала
«СахарОК»

Сахарok

№66

Актуально
8 Бантинг — человек-легенда. ТОП-10 фактов из жизни изобретателя инсулина

Новинка!
11 Средство для купирования ГИПО — ДИАешка. Обзор от Сахарка

Актуально
12 Мам, пап, я в школу! Как отпустить ребенка с диабетом? ОБЗОР устройств для удаленного мониторинга СК

Вдохновленные диабетом
18 #INSTASTARS. Лучшие медицинские Instagram-аккаунты о сахарном диабете

Диа-опыт по всему миру
20 Диа-опыт по всему миру. ГРЕЦИЯ

Эксперт
22 Подбор базальной и болюсной дозы инсулина. Рекомендации эксперта
25 Первая кулинарная библиотека диабетика. Твой помощник в компенсации СД!

Новинки
29 Самые громкие диа-новинки 2020
33 DiaSpider — устройство для безболезненного введения инсулина. Эксклюзивно в Saharok Shop! ОБЗОР

Кардиорубрика
34 Диабет/гипертензия — опасный дуэт. Как избежать осложнений? Рекомендации кардиолога

Инфографика
36 Как защитить себя от вирусных инфекций

Школа диабета
37 Диабет и дни болезни
38 Словарь здорового покупателя

Инфографика
42 Ваша идеальная диа-тарелка

Здоровое питание
43 ТОП-7 продуктов для перекуса, которые не поднимут уровень СК

Рецепты
45 Идеи сытных и вкусных обедов на работу или в школу

48 Наши контакты

Сахарok Shop

САМЫЕ ГОРЯЧИЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ!

СУПЕРНОВИНКА!

ДИА-МЕДВЕЖОНОК JERRY THE BEAR — ОБУЧАЮЩАЯ ИГРУШКА

Благодаря бесплатному приложению вместе с Джерри ваш ребенок (и вся семья!) научится: считать углеводы, измерять сахар крови, правильно вводить инсулин и многое другое. Учись диабету, играя!

2500 грн
Цена в Saharok Shop

590 грн
Цена в Saharok Shop

DIASPIDER — НАСАДКИ НА ШПРИЦ-РУЧКИ ЭКСКЛЮЗИВНО В SAHAROK SHOP!

Простое и эффективное решение для безболезненных инъекций инсулина!

- скрывает иглу, уменьшая стресс и боязнь иглы;
- предотвращает слишком глубокое проникновение иглы;
- уменьшает возникновение синяков и кровоподтеков.

ПОЯС ДЛЯ ИНСУЛИНОВОЙ ПОМПЫ INSULA ЭКСКЛЮЗИВНО В SAHAROK SHOP!

Твоя «поджелудочная» всегда с тобой!

- Мягкий, эластичный, износостойкий;
- Подходит для любой инсулиновой помпы;
- Широкий цветовой и размерный ряд.

340 грн
Цена в Saharok Shop

2500 грн
Цена в Saharok Shop

ВАКУУМНОЕ ЛАНЦЕТНОЕ УСТРОЙСТВО GENTEEL ИМПОРТ ИЗ США

Больше никаких опухших пальцев!

- уникальная технология вакуума и вибрации обеспечивает полностью безболезненное прокалывание;
- можно брать кровь откуда угодно!
- стильный дизайн.

SaharokShop — товары для людей с диабетом. Мы всегда рядом

Узнавайте о новинках и распродажах первыми!
Присоединяйтесь к нашим группам:

СПРОБУЙТЕ БЕЗПЕРЕРВНИЙ МОНІТОРИНГ РІВНЯ ГЛЮКОЗИ

КОРИСТУЙТЕСЬ ТРАНСМІТЕРОМ

БЕЗКОШТОВНО

ПРОПОЗИЦІЯ ДЛЯ СПІЛЬНОТИ “САХАРОК”

АКЦІЯ+АКЦІЯ=2 АКЦІЇ

Пропозиція діє до 31.12.2020

СУПЕРЦІНА

2.990 ГРН

ЗА ТРИ СЕНСОРИ POCTech CT100

ЕКОНОМ 610 грн

ПРИЯТНЫЕ ДИА-ПОКУПКИ

Сахарok Shop

ЗАМОВЛЯЙТЕ НА САЙТАХ:

SAHAROKSHOP.COM

POCTECH.IN.UA

POCTech

Бантинг – человек-легенда.

ТОП-10 фактов из жизни изобретателя инсулина

Все знают о Фредерике Бантинге, как о человеке, который впервые открыл гормон инсулин и спас тем самым миллионы жизней людей с сахарным диабетом.

В преддверии Всемирного Дня «Д» хотим рассказать вам о других, менее известных, но не менее интересных и значимых моментах жизни великого ученого.

Сэр Фре́дерик Грант Ба́нтинг (Frederick Grant Banting, 14.11.1891, Аллистон — 21.02.1941, Ньюфаундленд) — канадский врач и физиолог, один из открывателей гормона инсулина. Лауреат Нобелевской премии по физиологии и медицине в 1923 году (совместно с Джоном Маклеодом).

В знак признания заслуг Ф. Бантинга Всемирный день борьбы с диабетом отмечается в его день рождения — 14 ноября.

1 Чуть не стал священником

Родители Ф. Бантинга хотели видеть сына священником. Потому, после окончания школы, Фредерик поступил на теологический факультет Торонтского университета (1912). Проучившись там некоторое время и поняв, что его призвание медицина, он перевелся в университетскую медицинскую школу.

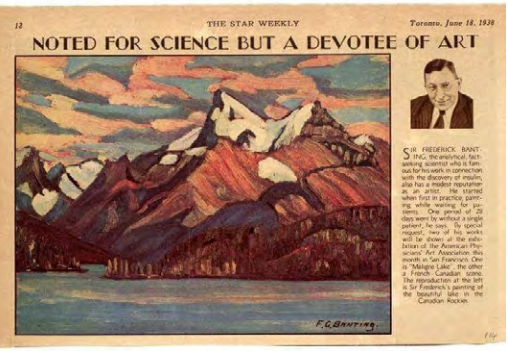
2 Получил боевую награду

Пока Бантинг учился в высшей школе, началась Первая мировая война. Он хотел присоединиться к канадской армии, но в 1914 году его не приняли из-за плохого зрения. В 1915 году ему «повезло» больше, и, в конце концов, он отправился в Европу в качестве военного врача. Во время службы в северной Франции Бантинг был ранен в битве под Камбре (1918) и чуть не потерял руку — осколки разорвали артерию, началось тяжелое кровотечение. В 1919 году он получил боевую награду за то сражение — британский Военный крест.

3 Увлекался живописью

Фредерик увлекался живописью и однажды даже отправился в творческую экспедицию к Полярному кругу вместе с группой художников.

> *... Он не проходил никакого профессионального обучения и имел очень мало времени, чтобы по-настоящему посвятить себя живописи. Но у него была одна очень важная черта, необходимая пейзажисту — ощущение окружающего мира... Он вкладывал в свои картины сердце и душу...», —*
>
> **А. Джексон, друг Бантинга, член группы художников из Канады**



12 THE STAR WEEKLY Toronto, June 18, 1938

NOTED FOR SCIENCE BUT A DEVOTEE OF ART

SIR FREDERICK BANTING, the analytical, fact-seeking scientist who is famous for his work in connection with the discovery of insulin, also has a modest reputation as an artist. He started when first in practice, painting while waiting for patients. One period of 28 days went by without a single patient, he says. By special request, two of his works will be shown at the exhibition of the American Physicians' Art Association this month in Sun Francisco. One is "Malignant Lake", the other a French Canadian scene. The reproduction at the left is Sir Frederick's painting of the beautiful lake in the Canadian Rockies.

F. G. BANTING.

114

У Бантинга не было никаких грандиозных амбиций в качестве художника. Он просто любил рисовать и собирался посвятить этому свою жизнь после 50.

4 Подрабатывал, читая лекции

Чтобы оплатить счета Бантингу часто приходилось выполнять случайную работу. Одной из таких подработок было чтение лекций по фармакологии местным студентам-медикам. Как-то, готовясь к занятию, Бантинг прочитал статью «Роль островков Лангерганса в развитии сахарного

диабета при калькулезном панкреатите». После прочтения он всю ночь не мог уснуть... В 2 часа ночи он встал с постели и что-то написал в своей записной книжке о «попытке изолировать внутреннюю секрецию поджелудочной железы собак». Это понятие переросло в одержимость...

В 1922 году, после ряда исследований, проб и ошибок инсулин собаки впервые был введен в организм человека. Процедура сработала! И с тех пор диабет 1-го типа перестал быть смертным приговором.

В 1922 году 14-летний мальчик по имени Леонард Томпсон стал первым человеком с диабетом, получивший инсулинотерапию. Он начал быстро восстанавливаться. Реакция многих других пациентов была также позитивной. Вскоре после этого медицинская компания Eli Lilly and Company начала крупномасштабное производство инсулина.

5 Стал самым молодым лауреатом Нобелевской премии по медицине

Открытие инсулина было воспринято как чудо, которое в силах спасти миллионы жизней. Нобелевская премия 1923 года по физиологии и медицине была присуждена сэру Фредерику и Джону Маклеоду, который помог получить финансирование научных исследований. На момент вручения премии Фредерику Бантингу было всего 32 года.

6 Был посвящен в рыцари

В 1934 году король Георг V посвящает в рыцари сэра Фредерика.

7 Изобрел G-костюм

Во время Второй мировой войны Бантинг исследовал проблемы авиаторов, такие как «затемнение» (обморок). Он также помог Уилбуру Фрэнксу с изобретением G-костюма, чтобы пилоты не теряли сознание, под воздействием перегрузок во время поворота или пикирования.

8 Погиб в авиакатастрофе

Сэр Фредерик преждевременно скончался в результате авиакатастрофы 21 февраля 1941 года в районе Ньюфаундленда. Ему было 49 лет.
После вылета из Гандера, Ньюфаундленд, оба двигателя самолета вышли из строя. Штурман и второй пилот погибли мгновенно. Бантинг скончался от полученных травм на следующий день. Он направлялся в Англию для проведения эксплуатационных испытаний летного костюма Franks, разработанного его коллегой Уилбуром Фрэнксом.

9 Именем Бантинга назван лунный кратер

В честь ученого был назван лунный кратер Бантинг, астероид (43293) Banting. Название утверждено Международным астрономическим союзом в 1973 г.

10 В память о Бантинге горит вечный огонь

7 июля 1989 в Лондоне, Онтарио, Канада на глазах у 4000 зрителей Ее Величеством Королевой Елизаветой было зажжено Пламя надежды — вечный огонь в память о докторе Ф. Бантинге и его открытии. Пламя погаснет только тогда, когда будет разработано лекарство от диабета.

НОВИНКА! Средство для купирования ГИПО — ДИАешка. ОБЗОР от Сахарка

Друзья!
Хотим вас познакомить с крутым продуктом для людей с СД — ДИАешка — новое средство для купирования гипогликемии.
Какие преимущества новинки, чем отличается от аналогов, где заказать — читай в нашем обзоре!
Нет ни одного человека с сахарным диабетом, который хоть раз не испытывал гипогликемию (низкий уровень СК — менее 4 ммоль/л). Это распространенное среди людей с СД, при этом довольно опасное состояние, требующее особого внимания и принятия незамедлительных мер.

ПРАВИЛО

Для того чтобы остановить гипо, необходимо съесть 15 г быстрых углеводов (Правило15). Это может быть фруктовый сок, жевательная конфета (не леденец!!) — одним словом, все, что оказалось в тот момент под рукой или в ближайшем магазине. НО лучше всего иметь при себе специальные средства для купирования гипо, состоящие из чистой D-глюкозы — естественного природного углевода. Они максимально быстро купируют гипо, не вызывая постгипогликемическую гипергликемию (что очень важно!).
Представляем **новую линейку средств для купирования гипогликемии — ДИАешка.**
Продукт выпускается в двух формах:

- таблетки ДИАешка со вкусом клубники — удобно и практично носить с собой в сумочке/рюкзаке, брать в дорогу;
- сокосодержащий напиток ДИАешка (смородина, яблоко).

Выбирай, что удобнее для тебя!

Что нового в ДИАешке?

- Удобная дозировка в 0,5 ХЕ (таблетки) и 1 ХЕ (сок) позволяет легко рассчитать необходимое количество таблеток/флаконов для разового употребления.

1 таблетка = 0,5 ХЕ, значит, для остановки гипо нужно съесть 2 таблетки, либо выпить 1 упаковку сока.
Аналоги продукта содержат по 0,3 ХЕ, что не очень удобно для подсчета.

- **Вкус из детства!** В составе таблеток ДИАешка содержится натуральная высушенная клубника. Потому по вкусу они напоминают аскорбинку. Прямо как в детстве!
- **Яркий дизайн упаковки** с мультяшными персонажами — ваши детки точно оценят!

Минусы продукта:

- **конфеты очень вкусные.** Есть риск, что вы будете есть их не по назначению. А просто для своего удовольствия
- **слишком жизнерадостный дизайн.** Бывают моменты, когда хочется погрустить. Но одного взгляда на баночку с ДИАешкой достаточно, чтобы настроение снова поднялось.

...наверное всё)

ВАЖНО! При гипогликемии конфету ДИАешка нужно быстро РАЗЖЕВАТЬ и проглотить, не РАССАСЫВАТЬ!

***Купить средства для купирования гипогликемии ДИАешка в России можно в сети магазинов Диабетика, в онлайн или оффлайн магазинах: thediabetica.com или заказать в Украине в твоем любимом SaharOK Shop!

Мам, пап, я в школу!

Как отпустить ребенка с диабетом? ОБЗОР устройств для удаленного мониторинга СК

Школьный сезон в самом разгаре! И у многих родителей деток с ДИА возникает вопрос: «Как отправить ребенка в школу/садик и сохранить контроль за сахарами?».

Существует множество гаджетов и приложений, способных облегчить эту задачу.

Что же выбрать: недорогой надежный телефон на Android или часы?

СахарОК и наш любимый эксперт в вопросах мониторингов — Дима Иванов (стаж СД 1–22 года), поможем разобраться!

Instagram Дмитрия: *@diabetik_dima*

You-Tube Канал: **youtube.com/channel/UCbRVZRmaR4AP9p5m3zt-fpw**

Итак, какие существуют варианты удаленных мониторингов СК? Каковы плюсы и минусы устройств? Во сколько обойдется обслуживание в месяц?

ПОЕХАЛИ!

Персональный мониторинг глюкозы Guardian Connect + смартфон

Guardian Connect (Medtronic) — система непрерывного мониторинга глюкозы с возможностью управления через смартфон. Состоит из сенсора, который измеряет концентрацию глюкозы в крови, и трансмиттера, передающего собранные данные на мобильное устройство. Трансмиттер связывается с мобильным приложением через Bluetooth. Мобильное приложение использует беспроводное подключение для отправки данных в CareLink Personal. Родители (или лечащий врач) также могут получить удаленный доступ к информации на веб-сайте CareLink с помощью большинства моделей смартфонов, планшетных ПК или компьютера. Для получения информации требуется подключение к Интернет. Также благодаря функции SMS-оповещений родители могут получать уведомления о высоких/низких значениях СК ребенка на любое подключенное мобильное устройство.

Приложение Guardian Connect доступно для устройств на базе ОС iOS и Android.

Плюсы: Мониторинг СК 24/7, уведомления о гипо/гипер за 60 мин, возможность подключения родных/лечащего врача, ежедневная автоматическая выгрузка данных в программу CareLink, управляющую процессом лечения.

Минусы: Высокая цена — не каждый может себе позволить; смартфон могут украсть, потерять, забыть и т. п..
Затраты на месяц: Стоимость мониторинга — 21346 грн/39000 руб., упаковка сенсоров (Guardian Sensor 3/Enlite Sensor) — 9350 грн/25940 руб..

Сенсор FreeStyle Libre+ридер+телефон

Ребенок, находясь в школе/саду, сам проверяет сахар с помощью ридера, звонит родителям, например, каждый час или перед едой и сообщает свой уровень СК. Такой вариант, конечно, не самый удобный. Подойдет скорее для новичков, которые пока не умеют самостоятельно подбирать дозы инсулина.

Плюсы: Простой и относительно дешевый вариант.
Минусы: Телефон могут украсть или потерять, потому лучше покупать недорогую модель.
Затраты на месяц: Сенсоры FreeStyle Libre (менять раз в две недели) — 3000 грн/мес. (8350 руб/мес); ридер Libre (одноразово) — 1000–2000 грн. (2780–5560 руб.), но можно найти б/у дешевле; базовый пакет моб. связи.

Сенсор FreeStyle Libre+Трансмиттер Bubble/MiaoMiao+смартфон

Bubble
Устройство для считывания данных с сенсора Freestyle Libre и передачи данных через Bluetooth на ваш смартфон/ресивер (ресивер FreeStyle Libre 2 может подавать сигналы о низком/высоком сахаре, но настроить удалённый доступ на нём нельзя). Bubble совместим с последней версией xDRIP+ для Android. Пользователи

Apple могут использовать xDRIP4iOS через платформу Test Flight. Для удаленного доступа к данным о глюкозе используется Nightscout.

Плюсы: Полноценный мониторинг у вас в кармане! Можно видеть сахара ребёнка по интернет, получать оповещения о низком/высоком сахаре как на основном телефоне, так и на телефоне родителей. Не нужно прикладывать телефон/ресивер к сенсору, данные каждые 5 минут поступают на основной телефон. Если у вас Bubble, не нужен телефон с NFC для активации/перезапуска сенсора FreeStyle Libre 1.
Минусы: На сенсоре крепится дополнительное устройство и его нужно фиксировать, иногда перезагружать. Более сложная настройка и проблемы со связью Bluetooth.
Затраты на месяц: Цена базового набора (сам трансмиттер, зарядное устройство и 16 стикеров для крепления) примерно в 189 долл. США (5240 грн/14200 руб). Плюс сенсоры FreeStyle Libre (менять раз в две недели) — 3000 грн/мес. (8350 руб/мес).

MiaoMiao
Трансмиттер данных с сенсора Freestyle Libre на мобильный телефон для обеспечения постоянного мониторинга уровня глюкозы в крови. Международная версия MiaoMiao совместима с Android (приложение xDrip+) и iOS (Spike), с часами Pebble, Sony, Apple Watch. Также через приложения настраивается удаленный мониторинг и пересылка данных на другие телефоны.

Плюсы: Аналогично Bubble (См. выше)
Минусы: Не умеет перезапускать и активировать сенсор. MiaoMiao 1 недостаточно защищен от воды, с ним можно только принимать душ, ванна и бассейн отменяется. MiaoMiao 2 часто не хватает заряда на всю работу сенсора.
Затраты на месяц: Цена трансмиттера от 115 долл. США (3190 грн/8625 руб). Плюс сенсоры FreeStyle Libre (менять раз в две недели) — 3000 грн/мес. (8350 руб/мес).

Сенсор FreeStyle Libre+Трансмиттер Bubble+ЧАСОФОН

Часофон — это телефон на руке на полноценном Android. На него можно установить программу Xdrip+, вставить sim карту и вы сможете наблюдать за сахарами вашего ребёнка через интернет.

На AliExpress их есть великое множество, но все они должны соответствовать определённым критериям:

- иметь полноценный Android от 5.1 и выше;
- иметь сервисы Google;
- иметь версию Bluetooth 4.0 и выше;
- антенна должна размещаться в корпусе, а не в ремешке.

Наиболее популярная модель — Finow Q1/Q2 Pro. Модели Lemfo Lem X, Lem 10, Lem 11 — более качественные, но и более прихотливые в настройке. Часофон KW06 — одна из наиболее доступных моделей, но ремешок не подойдёт на самую маленькую руку, а заменить его проблема, поскольку там находится антена.

Плюсы: Полностью заменяют телефон. Кроме того всегда находятся на руке — потерять или забыть где-то будет сложнее. В часофон можно установить sim карту и настроить передачу данных сахара крови на телефоны родителей и звонить.
Минусы: Габариты. Эти часы не могут быть маленькими в силу своих особенностей. Потому, если ребенок худенький, могут возникнуть неудобства при ношении.
Батарея держит 12–14 часов и примерно через год её ёмкость может уменьшится вдвое. Из-за маленького экрана их сложно настроить, меню часов отличаются от телефона и это также затрудняет настройку. Часто удалённый доступ через фолловеры даёт обрывы связи и нужно настраивать Nightscout.
Затраты: Стоимость часофона от 60 долл. США на AliExpress (1660 грн/4515 руб). Плюс трансмиттер Bubble от 189 долл. США (5240 грн/14200 руб); сенсоры FreeStyle Libre (менять раз в две недели) — 3000 грн/мес..

***Можно использовать любой другой трансмиттер: MiaoMiao, BluCon, LimiTTer

Сенсор FreeStyle Libre+Трансмиттер+Смарт-часы+смартфон

на ОС Android Wear
Такие часы как Sony SW3 умеют работать без телефона, но в них нет возможности вставить sim карту и удалённый доступ будет только при наличии wi-fi соединения. И довольно сложно найти эту модель в нормальном состоянии, она давно не выпускается.

HUAWEI Watch 2 Sport 4G
LG Watch Sport W281
Такие модели требуют перепрошивки и не каждый справится с этой задачей.

Из минусов также стоит отметить следующее: работа от батареи 1–3 дня, высокая цена.
Плюсы: Качество сборки, не боятся воды, много дополнительных функций, красивый внешний вид.
Затраты: Стоимость от 90 долл. США (2500 грн/6770 руб) и выше.

для демонстрации СК
Эти часы подключаются по Bluetooth к телефону, на который поступают данные с мониторинга и показывают вам их. Теперь не нужно постоянно доставать телефон, чтобы узнать свой СК или пропустить гипу у ребёнка. Подключаются к программе Xdrip+ (Android) и некоторые модели к Spike (iPhone).

Наиболее популярные модели: **Pebble, Xiaomi Mi Band 4, Amazfit.**

Рассмотрим детальнее каждую модель.

Pebble
Лучше выбирать модель Pebble Time или Pebble Time Still — устаревшая, но наиболее функциональная модель для мониторинга.

Плюсы: Показывает ваш СК на дисплее 24/7, не нужно нажимать дополнительно кнопку активации экрана. Заряд батареи держится 5–6 дней, не боится воды. Можно отвечать на сообщения родителей шаблонами даже с заблокированным телефоном.
Минусы: устаревшее ПО, которого уже нет на PlayMarket. Все даже новые модели выпущены 3–4 года назад, а это однозначно скажется на времени работы. Но наши азиатские друзья могут прислать дополнительный аккумулятор, который несложно заменить (но паяльник всё же понадобится!). Для нормальной работы с телефоном нужно установить 1–2 дополнительных приложений, исправляющих невозможность отображения на них сообщений с мессенджеров и неотображение имени звонящего на телефон.
Затраты: Стоимость первой модели начинается от 25 долл. США (695 грн/1885 руб), Pebble Time от 50 долл. США (1385 грн/3765 руб) в хорошем состоянии или новые.

Xiaomi Mi Band 4
NFC на этих часах не сможет прочитать сенсор Libre, поэтому берите версию без них.

Самые компактные смарт-часы, которые можно настроить на демонстрацию сахаров с основного телефона или фолловера. Для настройки оповещений нужно приобрести дополнительное ПО (3–4 долл. США).

Плюсы: Не боятся воды, многофункциональное приложение, которое можно настроить под себя, датчик пульса, заряд батареи держат около 10 дней (зависит от настроек датчика пульса), дешевые.
Минусы: Более сложная настройка, нужны дополнительные касания для активации экрана, размеры самого экрана — для людей с плохим зрением это будет проблема.
Затраты: Стоимость часов примерно 25 долл. США (695 грн/1885 руб).

Amazfit
Это продолжение часов Pebble, но с современным ПО и новым дизайном. Часы стали массивнее и более спортивные. Настройка более сложная, чем у моделей Pebble.

По моделям нужно выбирать от Amazfit Verge и выше, младшие модели не подойдут.

Плюсы: Качество сборки, хороший внешний вид, водонепроницаемость, совместимость с приложением MiFit.

Минусы: Более массивные по сравнению с Pebble. Как правило имеют одну физическую клавишу и на них невозможно сделать шаблоны для ответа на сообщения, а также при наличи Android Apps или OpenAPS настроить команды на введение инсулина или прекращения его подачи. Более сложная настройка, чем в Pebble.

Затраты: Совместимые модели стоят от 70 долл. США (1940 грн/5270 руб) на AliExpress.

СМАРТ-ГОДИННИКИ, ГАДЖЕТИ ТА АКСЕСУАРИ ДЛЯ МОНІТОРИНГУ

- Консультації з налаштування та користування
- Корисні та актуальні новини на сайті

ЗАСОБИ КУПІРУВАННЯ ГІПОГЛІКЕМІЇ, СОЛОДОЩІ БЕЗ ЦУКРУ, ЦУКРОЗАМІННИКИ ТА ПІДСОЛОДЖУВАЧІ

- Широкий асортимент з різних країн
- Розмаїття смаків
- Гарантована наявність

diadim.com.ua

diadim_ua

ДИА-КРЕМЫ **ПРЕВЕНТИН**

НЕТ сухой коже при диабете!

- **для ног с мочевиной 15%** — предотвращает образование мозолей и натоптышей
- **для тела и рук регенерирующий** — заживляет микроповреждения, увлажняет и смягчает кожу

Содержание мочевины — естественного влагоудерживающего компонента кожи — 15%!

При покупке набора Превентин Комбо действует **СКИДКА**

–10%!

Вместе выгоднее!

РОССИЙСКАЯ ДИАБЕТИЧЕСКАЯ АССОЦИАЦИЯ

РЕКОМЕНДОВАНО РОССИЙСКОЙ ДИАБЕТИЧЕСКОЙ АССОЦИАЦИЕЙ

thediabetica.com **8-800-700-97-94**

#INSTASTARS

Лучшие медицинские Instagram-аккаунты о сахарном диабете

ПОДПИСЫВАЙСЯ ПРЯМО СЕЙЧАС!

Друзья!
Обычно в рубрике #INSTASTARS мы рассказываем вам о блогерах с ДИА, которые вдохновляют, мотивируют и заставляют изменить свое отношение к диабету.
На этот раз мы решили опубликовать лучшие, по мнению нашей редакции, медицинские Instagram-аккаунты о СД.
Итаааак... встречайте! Instagram-профили самых крутых и продвинутых эндокринологов России/Украины, на которые стоит подписаться прямо сейчас! ЧАСТЬ 1

ДИЛЯРА ЛЕБЕДЕВА 🇷🇺
Врач эндокринолог, нутрициолог, anti-age специалист
@diadoctor_lebedeva
329 тыс. подписчиков

Instagram Диляры: Предиабет/диабет и другие заболевания эндокринной системы, питание, low carb диета, витамины/БАДы.

ЕВГЕНИЯ ПАТРАКЕЕВА 🇷🇺
Врач эндокринолог, автор проекта ПРАВИЛО15
@ta_esche_zhenya — Личная страница
6710 подписчиков
@diabet.connect — Сообщество врачей и пациентов
23,7 тыс.подписчиков

Instagram Diabet Connect:

Всё о правилах компенсации диабета, новейших исследованиях и гаджетах.

ЮЛИЯ КРИВОВЯЗ 🇺🇦
Врач эндокринолог
@doctor_kryvoviaz
2478 подписчиков

Instagram Юлии:

Все о лечении и жизни с сахарным диабетом: питание, спорт, инсулинотерапия, беременность с СД, осложнения. Помповая инсулинотерапия.

АНАС АЛЬФАРАДЖ 🇷🇺
Эндокринолог-диабетолог, диетолог
@dr.alfaraj
13,1 тыс. подписчиков

Instagram Анаса: Лечение и компенсация эндокринных патологий. Установка инсулиновых помп.

НАТАЛЬЯ КОШЕВАЯ 🇺🇦
Врач эндокринолог со стажем ведения беременных с СД более 10-ти лет.
Автор книги «Диабет и беременность».
@drkoshevaia
1252 подписчика

Instagram Натальи: Ведение беременности с эндопатологией. Помповая инсулинотерапия.

ДИА-опыт по всему миру. Греция

Друзья!

Наша рубрика «Диа-опыт по всему миру» добралась до ГРЕЦИИ!

Вам известно что-нибудь о жизни людей с СД в этой прекрасной солнечной стране?

Давайте узнаем вместе!

Оксана Царева — диа-мама. Уже больше 10-ти лет вместе с мужем и сыном Сашей (9 лет, стаж СД1–6 лет) живет городе Пиргос (п.-ов Пелопоннес, Греция).

Оксана ведет свой You-Tube-канал и страничку в ИГ, где рассказывает о жизни с диабетом в Греции и делится своим опытом.

Instagram: *@dia_life_v_grecii*

You-Tube канал: *dia_life_v_grecii*

СахарОК: *Что является основанием для оформления инвалидности человеку с СД1? И существуют ли какие-то льготы для этой категории населения: медицинские, на обучение, на оздоровление, жилищные, транспортные и т. п.?*

Оксана: В Греции человеку с ограниченными возможностями, включая диабетиков, присваивается не группа 1,2,3 — как в Украине или России, а% инвалидности. Определяет этот% специальная комиссия. Например, при манифесте моему сыну в 3 года поставили инвалидность 50% на 5 лет. С таким процентом никаких льгот не полагается, даже на бесплатный проезд. Сейчас, когда прошло 5 лет, будет вторая комиссия.

Если поставят инвалидность 75%, проезд будет бесплатным. Медицинских льгот нет вообще никаких, как и на оздоровление. Жилищных тоже нет. Обучение в ВУЗах опять же зависит от% инвалидности. Пенсию ребенок с диабетом на данный момент получает в размере 313 € (10100 грн./27300 руб.) в месяц.

СахарОК: *Расскажите про обеспечение пациентов с СД1 лекарственными и техническими средствами контроля заболевания?*

Оксана: Вот список того, что получает мой сын: 200 полосок в месяц, 200 ланцетов в месяц, 5 сенсоров Энлайт, 15 катетеров MIO для нашей помпы Medtronic 640g, 10 резервуаров, инсулин для помпы, глюкагон, инсулин в ручках (беру на всякий случай — мало ли что с помпой) и лантус, и новорапид, и фиасп (недавно коробку выписала). Помпу 640 мы по страховке получили почти 4 года назад. Но страховая оплатила только 3/4 стоимости, остальное — сами.

СахарОК: *Сколько стоит инсулин и полоски, если покупать самостоятельно?*

Оксана: Полоски стоят около 17€ (550 грн./1480 руб.) коробочка 50 полосок. Ланцеты около 6€ (195 грн./525 руб.). Инсулин, например, Фиасп коробка из 5 ручек стоит 40€ (1300 грн./3490 руб.)

СахарОК: *Предусмотрены ли плановые госпитализации? Санаторно-курортное лечение? Реабилитационные/абилитационные программы?*

Оксана: Плановых госпитализаций как, например, в Украине или России (2 раза в год, с капельницами и т. п.) здесь не проводится.

СахарОК: *Существуют ли в Греции спец. программы по обеспечению пациентов с СД1 инсулиновыми помпами?*

Оксана: Если человек работает и имеет страховку, то ему выдают абсолютно все, включая помпу. Подаешь необходимые документы и получаешь помпу на выбор (но до определённой суммы) и сенсоры Либре бесплатно.

СахарОК: *Имеются ли в вашей стране оздоровительные центры, специализирующиеся на лечении/оздоровлении пациентов с СД?*

Оксана: Специализированных центров для людей с сахарным диабетом государственного типа в Греции нет. По крайней мере я не слышала о таких. Только частные учреждения, что, наверняка, недешево.

СахарОК: *Сколько тратите своих средств на диабет каждый месяц?*

Оксана: Практически все самое необходимое (инсулин, полоски, сенсоры, расходные материалы к помпе) мой сын получает бесплатно. Так что своих средств на диабет практически не тратим. Разве на спиртовые салфетки и сладости для купирования гипы:)

СахарОК: *Проводятся ли Школы Диабета? И каково их качество?*

Оксана: К сожалению, Школ Диабета здесь нет. При манифесте в больнице врач рассказывает необходимую информацию, дальше — изучаешь самостоятельно.

СахарОК: *Существуют ли в Греции какие-либо некоммерческие диабет-организации? Спецпроекты/программы, направленные на поддержку людей с СД?*

Оксана: В нашем городе ничего подобного нет. Насколько я знаю, в Афинах есть Всегреческая ассоциация по борьбе с ювенильным диабетом. Также возле Афин (опять же в столице), есть детский лагерь, куда принимают ребят с диабетом от 6 до 16 лет.

Всегреческая ассоциация против ювенильного диабета основана в 1983 году и насчитывает около 4000 членов — родителей и детей с ювенильным диабетом. Это некоммерческая ассоциация, которая поддерживается только за счет взносов ее членов (20€) и пожертвований.

Основные направления организации:

- продвижение исследований, методологии и лечения для устранения, контроля и уменьшения последствий диабета;
- организация семинаров и курсов по профилактике и борьбе с заболеваниями у детей;
- публикация учебно-тренировочного материала;
- сотрудничество с компетентными государственными и частными организациями для улучшения здоровья, ухода и жизни детей с диабетом.

Подбор базальной и болюсной дозы инсулина. Рекомендации эксперта

Daniel Pylov,
врач-терапевт,
Международный медицинский центр Офтальмика, стаж СД 1–12 лет
Fb Даниила

Согласитесь, что все «константы» в компенсации сахарного диабета, такие как: формулы для дозирования инсулина и подсчета углеводов — загадочны, неточны и изменчивы. Из-за этого возникают ошибки и погрешности при расчете дозировки инсулина, что не позволяет иметь стабильный баланс в компенсации глюкозы крови.

Иметь баланс при сахарном диабете означает, что уровень глюкозы крови не меняется кардинально из минуты в минуту. Для достижения этого баланса необходимо не только правильно рассчитывать дозы инсулина (базального/пролонгированного), но и вводить инсулин в зависимости от дальнейших планов после еды и т. п.. Об этом пойдет речь далее.

Важно помнить, ВСЕ что влияет на нас, также влияет на баланс глюкозы в крови и может изменять потребность в инсулине в этот момент или на несколько часов в будущем. Не бывает двух одинаковых дней! Это одна из причин, по которой уровень сахара в крови смещается вверх и вниз при, казалось бы, стереотипных действиях.

Всегда помните о цели того инсулина, с дозировками которого вам предстоит разобраться. Базальный инсулин необходим для поддержания стабильного тренда глюкозы крови (при отсутствии обстоятельств, которые меняют значение ГК: пища, активность, стресс). Работа базального инсулина заключается не в том, чтобы что-то изменить, а в том, чтобы поддерживать. В отличие от болюсного инсулина, который должен снижать уровень глюкозы при приеме пищи и коррекции гликемии.

Подбор дозы базального инсулина

Заведите привычку, когда вы просыпаетесь утром: первое — посмотрите данные CGM, подумайте о динамике ваших сахаров ночью. И второе — проанализируйте следующие моменты: пища, которую съели на ночь, упражнения, которые выполняли и активность накануне вечером. Именно эти показатели являются основными, которые влияют на тренд глюкозы в крови в течение ночи.

По мере выполнения этого ежедневного ритуала вы узнаете, что даже хорошо контролируемая глюкоза крови немного «дрейфует» вверх/вниз, что трудно предсказать. По каким бы то ни было причинам, всегда будут дни, когда «идеально подобранный базал» будет просто ужасным и не способным удержать стабильную глюкозу крови. Не расстраивайтесь. Помните, что единственный человек с постоянно ровным уровнем глюкозы крови — это мертвец.

Выжимайте каждый бит полезной информации из экрана смартфона, ресивера, монитора, где вы анализируете свои сахара.

Для оценки базального инсулина будет полезен тест с пропусками приемов пищи (См. таблицу далее):

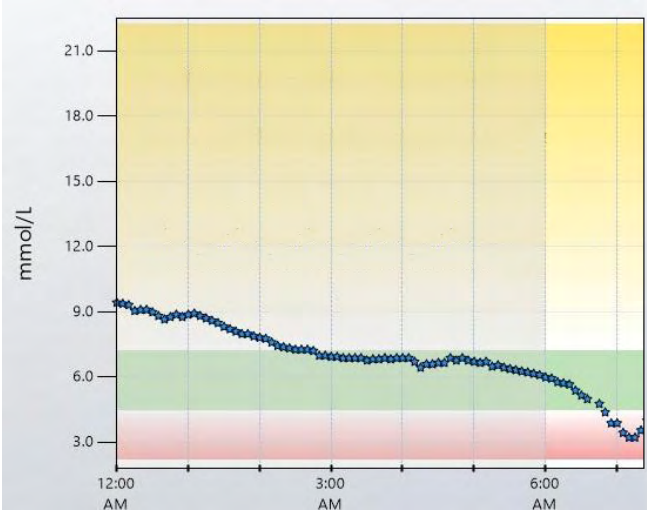
График питания и контроля ГК при проверке уровня базального инсулина

Базальный тест	Время последнего приема пищи и болюса	Период воздержания от питания и болюса	Интервал оценки базальных значений
Ночь	18.00	До 7.00	22.00-07.00
Утро	23.00	До 12.00	07.00-12.00
День	08.00	До 17.00	12.00-17.00
Вечер	13.00	До 22.00	17.00-22.00

Если у вас есть только глюкометр, измеряйте глюкозу как можно чаще в течение этого времени. Чем больше, тем лучше!

Ключевые моменты:

- Привыкайте «оглядываться назад» каждый раз, когда вы собираетесь изменить дозу инсулина. Бывают случаи, когда профиль имеет тенденцию вверх или вниз, но и этому есть логичное объяснение: медленно перевариваемая пища (на что указывает медленно растущий уровень сахара), или повышенная физическая активность (на что указывает медленное снижение). Эти факторы не являются причиной для изменения базы.
- Найдите самое проблемное место в сутках и проанализируйте его.
- Не меняйте дозировку базального инсулина чаще чем раз в 2–3 дня.
- Помните не только о дозировке инсулина, но и о времени введения. Время тоже может быть изменено.
- Если у вас инсулиновая помпа, помните, что требуется до 2-х часов, чтобы увидеть полный эффект от изменения базовой скорости.
- Дозировка базального инсулина считается адекватно подобранной, когда перепады глюкозы крови составляют не более 1,2–1,5 ммоль/л.
- Помните, что незначительные «колебания», которые иногда наблюдаются на устройстве — «шумы», могут быть вызваны, например, тем, что вы лежите на сенсоре во время сна или срок использования датчика подходит к концу, что не является признаком плохой компенсации.



1. Проснитесь. Оцените прошлые несколько часов

2. Обратите внимание на время начала снижения глюкозы

3. Проанализируйте причины

4. Сделайте выводы. Внесите изменения и следующие 2 дня наблюдайте за результатом

Подбор дозы болюсного инсулина

Если дозировка базального инсулина подобрана корректно, тогда в разы проще подобрать дозу болюсного инсулина на еду.

Здесь вспоминайте свой углеводный коэффициент (УК) и коэффициент чувствительности (КЧ) к инсулину. Если вы их не знаете, сейчас самое время рассчитать!

Ведь именно эти показатели позволят вам иметь необходимую дозировку инсулина на еду.

Углеводный коэффициент — количество грамм углеводов, покрывающие 1 Ед инсулина. Чтобы рассчитать углеводный коэффициент:

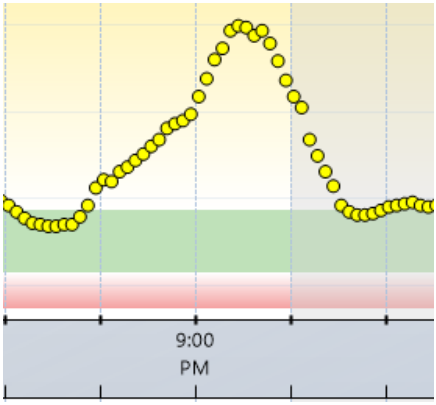
500: СДИ (суточная доза инсулина) = Х грамм углеводов, на которое необходима 1 единица инсулина.

Коэффициент чувствительности к инсулину — показывает на сколько ммоль/л при введении 1 единицы инсулина короткого действия снижается уровень глюкозы крови. Чтобы рассчитать корректирующую дозу необходимо 100 разделить на общую СДИ пациента: Например, 100/50 сут. дозировка = 2 ммоль/л.

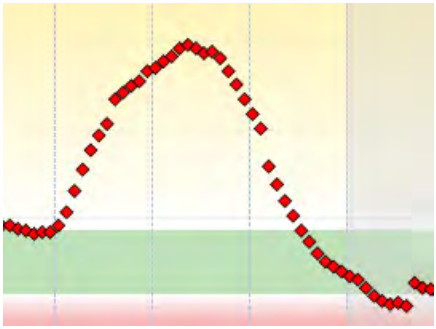
При стабильном уровне глюкозы съешьте небольшое количество углеводов, (которые легко подсчитать, например, 10–20 грамм). На эту порцию введите то количество инсулина, которое вы рассчитали на основе УК. Если через 2–3 часа вы вернулись к стартовым значениям глюкозы (+/-1 ммоль/л) — примите мои поздравления!

Вы правильно рассчитали количество инсулина. Но если получили гипогликемию — слишком много инсулина, если же не достигли стартового значения глюкозы — дозировка инсулина мала.

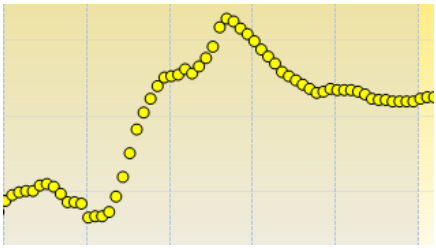
Вот так будет выглядеть график при правильно подобранной дозировке болюсного инсулина:



Так при переизбытке инсулина:



Так при недостатке инсулина:



Конечно существуют и другие причины гипо- или гипергликемии после еды. Об этом читайте в моем блоге на сахарок.com.

Будьте всегда с правильным трендом!
С уважением, Даниил

Первая кулинарная библиотека диабетика.

Твой помощник в компенсации СД!

Хайм Лейвиман,
доктор натуропатии, специалист по компенсации и лечению СД I типа у детей

Когда впервые сталкиваешься с диагнозом САХАРНЫЙ ДИАБЕТ, в голове сразу возникает множество вопросов: Как нормализовать сахара? Как снизить ГГ? Как точно рассчитать дозу инсулина? Сколько ХЕ содержится в любимом блюде? и т. д..

Чтобы найти ответы, придется перерыть немало сайтов, книг и других источников информации, и потратить уйму времени.

Я, доктор натуропатии, специалист по компенсации и лечению СД I типа у детей — Хайм Лейвиман, решил собрать все ответы на такие вопросы в одном месте. Над этим проектом я работал, опираясь на личный опыт лечения СД. И вот, спустя полгода, был создан единственный в мире портал **«Первая кулинарная библиотека диабетика».**

Здесь каждый человек с диабетом может рассчитать необходимые показатели, создать персональное меню питания с подбором нужных витаминов, макро- и микроэлементов и привести уровень глюкозы в порядок. Рассмотрим детальнее возможности сайта.

С помощью специальных калькуляторов (инсулиновый, углеводный, расчет чувствительности, расчет ХЕ), вы легко сможете определить содержание ХЕ в отдельном продукте или в целом многокомпонентном блюде; рассчитать точное количество ед.инсулина, необходимое для компенсации 1 ХЕ и т. д..

Помимо расчетов показателей на сайте собрано более 9500 блюд и база постоянно обновляется. Все блюда с иллюстрациями, с указанием ХЕ, КБЖУ, содержанием макро- и микроэлементов. Предоставлена электронная таблица отдельных продуктов по содержанию ХЕ. Быстрее найти нужный продукт или блюдо поможет строка «ПОИСК».

Если вам не хватает какого-то витамина, вы можете составить (либо выбрать готовое) блюдо с высоким содержанием нужного элемента, воспользовавшись подразделом по витаминам, макро-, микроэлементам или омега.

Для еще большего удобства на сайте представлены готовые шаблоны по меню питания на один день, с точным расчетом по всем критериям, которые необходимы для компенсации уровня глюкозы в крови. Все шаблоны разделены на определенные группы: общее питание, без лактозы, без глютена, без лактозы и без глютена. Вы сможете подобрать меню, учитывая индивидуальные особенности и предпочтения в еде.

Заходите на портал «Первая кулинарная библиотека диабетика», пользуйтесь различными калькуляторами, составляйте свое здоровое меню и вы заметите, как сахара начинают приходить в норму!

****Задать вопрос по сайту и получить консультацию специалиста можно, заполнив форму обратной связи или позвонив по телефону, указанному на сайте:* ***diabetica.leibiman.com***

С уважением,
доктор
Хайм Лейвиман

Арфа® Комбі

Екстракт квасолі, екстракт чорниці, таурин[1]

Натуральна композиція!

Природня можливість нормалізації цукру в лікуванні та профілактиці цукрового діабету

1. Скорочена інструкція для застосування препарату Арфа® Комбі.

Склад. 1 капсула містить: таурин 178 мг (mg), екстракт перикарпію квасолі 178 мг (mg), екстракт листя чорниці 54 мг (mg). **Інгредієнти:** натрію крохмаль гліколят, целюлоза мікрокристалічна (Е 460), магнію стеарат (Е 470), індигокармін (Е 132), оксид заліза жовтий (Е 172), оксид заліза чорний (Е 172), титану діоксид (Е 171), желатин. **Харчова (поживна) та енергетична цінність (калорійність) на 100 г (g):** білки — 0,5 г (g), вуглеводи — 92,7 г (g), жири — 0,2 г (g), 375,0 ккал *(kcal)* / 1592,0 кДж *(kJ)*. **Рекомендації до споживання:** може бути рекомендована для використання в раціонах дієтичного харчування особам, які контролюють рівень цукру крові, як додаткове джерело біологічно активних речовин — інгібіторів альфа-амілази та альфа-глюкозидази, фенольних кислот, таурину з метою підтримки нормального вуглеводного обміну. Знижує розщеплення і засвоєння вуглеводів, що потрапили з їжею. Рекомендовано застосування до раціону харчування з достатнім вмістом білків, ненасичених жирних кислот, клітковини. Бажано вживати переважно страви із свіжих овочів, свіжі фрукти, натуральні соки, кисломолочні продукти, обмежувати тваринні жири, цукор (до 30 г/добу *(g/d)*), солодощі та алкоголь. У разі недотримання рекомендацій відносно раціону харчування зазначений ефект знижений. **Застереження до споживання:** індивідуальна чутливість до компонентів, дитячий вік до 12 років, вагітним та жінкам, які годують груддю, людям із значно зниженим імунітетом тільки за призначенням лікаря. Пацієнти, які страждають на діабет, можуть потребувати регулювання цукрознижуючих ліків для того, щоб уникнути гіпоглікемічних приступів. Цей продукт не слід використовувати як заміну повноцінного раціону харчування. Не перевищуйте рекомендовану добову дозу. Не вживайте після закінчення терміну придатності, зазначеного на упаковці. Перед застосуванням рекомендована консультація лікаря. **Спосіб споживання та рекомендована добова доза:** дорослим і дітям з 12 років по 2 капсули 3 рази на день після основного прийому їжі. Максимальна добова доза споживання — 6 капсул. Тривалість курсу споживання — 20–30 днів, через 10–15 днів рекомендовано повторити вживання дієтичної добавки. Подальший термін вживання узгоджувати з лікарем. Виробником рекомендовано вживати «Арфа Комбі» 3–4 рази на рік. **Форма випуску:** по 10 капсул в блістері, по 3 або 6 блістерів у пачці. **Номер партії (серії) виробництва:** вказано на упаковці. **Мінімальний термін придатності:** краще спожити до кінця дати, зазначеної на упаковці, термін придатності — 2 роки з дати виготовлення. **Умови зберігання:** зберігати при температурі не вище 25 °С у недоступному для дітей місці. **Виробник.** АТ «Фармак», Україна, 04080, м. Київ, вул. Кирилівська, 74. Тел : +38 (044) 239-19-40 | факс +38 (044) 485-26-86 | e-mail: info@farmak.ua | www.farmak.ua. **Найменування та місцезнаходження оператора ринку (прийняття претензій від споживачів):** АТ «Фармак», Україна, 04080, м. Київ, вул. Кирилівська, 63. Тел.:+38 (044) 239 19 40. **Реклама дієтичної добавки. Не є лікарським засобом.** Декларація про відповідність продукції Арфа® Комбі вимогам українського законодавства у галузі харчових продуктів від № UA.Б.095-19, термін дії з 18.11.2019 р. до 17.06.2021р.

Виробник. АТ «Фармак», Україна, 04080, м. Київ, вул. Кирилівська, 63.
Тел : +38 (044) 239-19-40 | факс +38 (044) 485-26-86 | e-mail: info@farmak.ua | www.farmak.ua

Фармак

УКР/ПРОМО/09/2020/ДДІ/АРФ_К/ІІ/001

Фитотерапия.
Роль в лечении и профилактике сахарного диабета

Успешность комплексного лечения сахарного диабета с применением фитотерапевтических препаратов подтверждено рядом удачных результатов экспериментальных работ и многолетним клиническим опытом. Определенные природные вещества способствуют метаболическим процессам организма, обеспечивая профилактическое и лечебное действие. Таким характеристикам соответствует таурин, который является условно незаменимой аминокислотой, важной для оптимального функционирования всех органов человека. Недостаток таурина чреват нарушением работы сердца, печени, повреждением белых клеток крови, развитием диабета. Восстановление его запасов в организме обеспечивает мембраностабилизирующее, радио, гепато-, кардиопротекторное, антиаритмическое, нормотензивное и гипогликемическое действия, эффект тормозного нейромодулятора.

Таурин оказывает мягкое действие и способствует постепенному снижению уровня глюкозы в крови. Улучшение общего состояния наблюдается уже на второй неделе приема тауринсодержащих препаратов: исчезает чувство жажды и сухости во рту, прекращаются кожный и генитальный зуд (у женщин), улучшается острота зрения, уменьшаются болевые ощущения в нижних конечностях, сердечная боль, повышается энергичность и возрастает трудоспособность. Здоровым людям таурин рекомендован для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, улучшения умственной деятельности, повышения физической выносливости и жизненного тонуса — значит, для улучшения качества жизни и увеличения ее продолжительности.

Наиболее распространенными и действенными растениями при диабете являются черника и фасоль, которые имеют сходные с препаратами группы бигуанидов эффекты — оптимизируют действие эндогенного инсулина. Применение экстрактов листьев черники и стручков фасоли (с их подтвержденным во многих странах действием) позволяет достичь компенсации инсулиннезависимого диабета.

Безусловно, препараты на основе лекарственных растений не могут выступать альтернативой инсулина или синтетических пероральных противодиабетических средств, однако фитотерапия способна оказать содействие в урегулировании обмена веществ при наличии диабета, удачно дополнить основную терапию, обеспечив более спокойное и безопасное течение диабета.

Арфа® Комби — диетическая добавка растительного происхождения от фармацевтической компании Фармак, которая является национальным лидером в производстве препаратов для лечения сахарного диабета 1 и 2 типов. Эффект Арфа® Комби заключается в уникальном сочетании природных составляющих — таурин, экстракт створок фасоли и листьев черники — поэтому рекомендуется к применению в рационе диетического питания:

- как профилактическое средство для людей с высоким риском развития диабета
- при наличии предиабетного состояний (гликемия натощак, нарушение толерантности к глюкозе)
- как вспомогательное средство в комплексной терапии сахарного диабета
- для нормализации углеводного обмена
- как способ профилактики осложнений сахарного диабета, особенно при условии небольшого стажа заболевания
- с целью улучшения функций миокарда, сетчатки глаза, головного мозга у людей с диабетом 2 типа.

Арфа® Комби от фармацевтической компании Фармак — это:

- экологически чистое природное сырье
- уникальный состав
- удобная форма выпуска
- уверенность в дозировке
- продукт производителя, которому доверяют в Украине!

GUARDIAN™ CONNECT

НОВА Система безперервного моніторингу рівня глюкози (CGM) Guardian™ Connect у Вас під рукою, вона допоможе Вам дізнатися що насправді відбувається з рівнем глюкози

ПРО СИСТЕМУ CGM

Система CGM використовує невеликий датчик для безперервного вимірювання рівня глюкози інтерстиціальній рідині просто під шкірою. Він може вимірювати цей показник протягом усього дня та ночі та надсилати результати через невеликий бездротовий передатчик, тому Ви можете контролювати свій стан у будь-який час.

Система Guardian Connect надсилає дані до Вашого облікового запису CareLink® онлайн, і Ваш лікар може перевірити їх перед вашим візитом до нього.

МЕД ЕК СЕРВІС

Офіційний представник «Медтронік» в Україні: компанія «МЕД ЕК СЕРВІС». З питань придбання звертайтесь за телефонами: (044) 585-38-42, (044) 235-95-33, телефон цілодобової гарячої лінії безкоштовно зі стаціонарних телефонів 0-800-50-14-20
mes.com.ua, medek.company.site

GET IT ON Google Play

Download on the App Store

Medtronic

Самые громкие диа-новинки 2020

В 2020 мир увидели крутые диабет-технологии. Представляем несколько самых интересных и ожидаемых разработок, презентованных на ежегодной конференции #ADA2020, которая хоть виртуально, но все же состоялась.

Надеемся, в ближайшее время новинки будут доступны и в Украине/России! ПОЕХАЛИ!

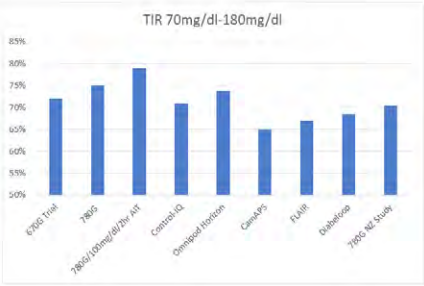
Инсулиновая помпа Medtronic MiniMed 780G

Компания Medtronic любит радовать нас обновленными версиями инсулиновых помп и этот год не стал исключением! Новенькая Medtronic 780G была протестирована и показала свои преимущества, в том числе по сравнению с предыдущей версией 670G.

Из заявленных обновлений можно выделить следующие:

- Возможность выбрать более низкий целевой показатель для уровня глюкозы крови: 5,5 ммоль по сравнению с 6,6 ммоль в модели 670G.
- Снижена цель для корректировочного болюса с 8,3 ммоль до 6,6 ммоль.
- Меньшее количество выходов из автоматического режима в связи с экстренными случаями гипогликемии: около 5,7 выходов в неделю на 670G и только 1,7 выходов в неделю на 780G.
- Возможность удаленного доступа и просмотра общей картины движения сахаров и других данных через смартфон.

Представленные на конференции #ADA2020 результаты исследований работы системы 780G, которые проводились на протяжении 6 месяцев с участием 157 человек разных возрастов, показали эффективность функции сниженного целевого значения для корректировочного болюса.



В целом среди всех участников исследования TIR (time in targeted blood glucose range) увеличился с 68,8% до 74,5% на 780G, а также до 79% при использовании более низкого целевого уровня глюкозы в настройках системы.

Судя по заявленным цифрам, это пока лучший результат среди всех существующих систем замкнутого контура.

Система Omnipod 5 от Insulet на базе Horizon

Алгоритм Omnipod 5 (ранее анонсирован как Omnipod Horizon) «живет» в самом модуле и напрямую связывается с Dexcom G6.

Им можно управлять через приложение на смартфоне Samsung или через заблокированный сенсорный экран Personal Diabetes Manager (PDM).

Omnipod не обязательно должен находиться в зоне действия устройства, такого как существующие системы DIY Loop, для работы в гибридном режиме с обратной связью.

В предварительном испытании системы Omnipod 5 от Insulet на базе Horizon приняли участие 36 человек. Цели заключались в оценке безопасности и эффективности системы при более высоких целевых показателях глюкозы 7,2–8,3 ммоль/л, а также предоставлении пациентам свободного выбора целевых диапазонов от 6,1 до 8,3 ммоль/л.

Новая функция выбора целевого значения помогла добиться увеличения показателя TIR с 65,6% у взрослых до 73,8%. Среди детей TIR увеличился в среднем с 51% до 70,1%.

One Drop — обновленные алгоритмы прогнозирования

Мобильное приложение One Drop помогает людям с СД распознавать уровни глюкозы крови, планировать приемы пищи, понимать влияние физ.нагрузки на уровень СК и устанавливать цели, включая A1C, целевые показатели веса и снижение АД.
Недавнее исследование, в котором приняли участие примерно 55 000 пользователей, показало, что приложение может точно спрогнозировать изменения среднего уровня СК, АД и веса на срок до шести месяцев. С помощью точных долгосрочных прогнозов состояния здоровья One Drop нацелен на упреждающее обучение пользователей тому, как лучше всего достичь их целей.
В феврале 2020 компания One Drop объявила также, что они могут предсказать гипер- и гипогликемию за четыре часа с точностью более 91% для пользователей CGM. Представленные на #ADA2020 результаты исследования продемонстрировали способность приложения One Drop прогнозировать ночную гипогликемию с точностью до 87%.

Как прогнозы гипогликемии в ночное время работают на практике?
Когда линия тренда в CGM при СД1 составляет, к примеру, 8,3 ммоль/л без каких-либо прогнозных данных, человек, вероятно, не будет опасаться гипо и возможно даже захочет скорректировать немного повышенный уровень СК инсулином. С помощью приложения One Drop пользователь получит предупреждение о вероятной ночной гипогликемии, что позволит заранее предотвратить возникновение потенциально опасной ситуации.

Lyumjev — новый инсулин быстрого действия от Lilly

Это, конечно, не технология, но об этой новинке мы не можем не рассказать!

Новый инсулин быстрого действия Lyumjev от компании Lilly получил одобрение FDA для лечения диабета 1 и 2 типа.

Lyumjev (insulin lispro-aabc) — это инсулин короткого действия с тем же активным ингредиентом, что и Хумалог® (инсулин лизпро), но разработанный для более быстрого всасывания инсулина в кровь, т. к. содержит дополнительные ингредиенты.

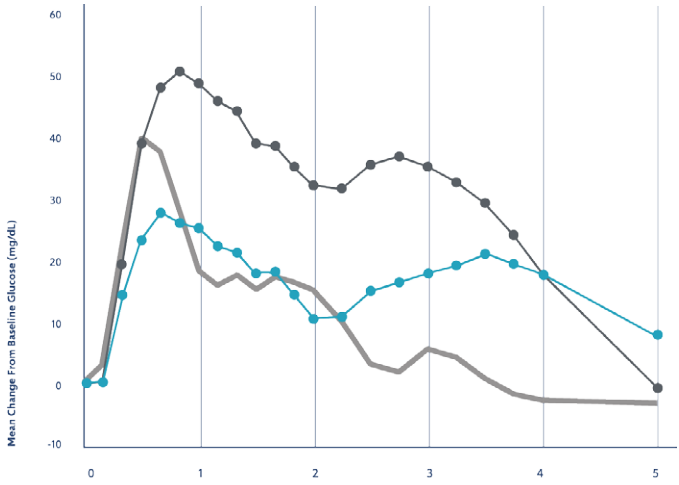
И нацелен на сокращение постпрандиальной гипергликемии лучше, чем Хумалог® и аналоги.

- Инсулин LYUMJEV (лизпро-aabc) появляется в кровотоке примерно через 1 минуту после инъекции;
- Время достижения 50% максимальной концентрации составляет 13 минут;
- Время достижения максимальной концентрации составляет 57 минут.

Выпускается в двух видах: U-100 (100 единиц на миллилитр) и U-200 (200 единиц на миллилитр). Шприц-ручка Люмжев U-200 содержит в 2 раза больше инсулина на 1 миллилитр, чем стандартный (U-100) инсулин.

Инсулин еще не одобрен для использования в инсулиновых помпах или для детей.

****Источник — официальная инструкция на сайте Lilly*



НОВИНКА ОТ РОССИЙСКОГО ПРОИЗВОДИТЕЛЯ!

ИНСУЛИНОВАЯ ПАТЧ-ПОМПА DIACONT

Diacont®

Срок работы помпы — **5 лет**

Дата сертификации и появления в продаже — **2021 год**

Производитель: **Россия**

ОСНОВНЫЕ ПРЕИМУЩЕСТВА:

- **БЕСПРОВОДНАЯ!** Крепится к телу с помощью пластыря
- **КОМПАКТНАЯ.** Размер: 3,7x5,2x2,0 см, вес всего 55 г (с полным резервуаром)
- **ВОДОНЕПРОНИЦАЕМАЯ** (погружение на глубину до 1 м на 60 мин.)
- Управление с помощью смартфона на Android или iOS
- Возможность введения маленьких доз инсулина - шаг от 0,025 ед.!
- Калькулятор болюса — **ДА**
- Звуковые оповещения — **ДА**
- Блокировка подачи инсулина при низком сахаре — **ДА**
- Совместима с мониторингами FreeStyle Libre 1 и Dexcom 4,5
- ДОСТУПНАЯ ЦЕНА! ВСЕГО 15 тыс.руб.!!

Компания «Диаконт» — разработчик системы контроля уровня глюкозы крови, тест-полосок, инсулиновой помпы. Более подробную информацию вы найдете на сайтах www. diacontru.com, www.diacont.org, тел. 8(800)775-0541, e-mail: diacont@diacontru.com

8 800 775 05 41

Круглосуточная горячая линия Диаконт звонок по России бесплатный

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

DiaSpider — устройство для безболезненного введения инсулина. Эксклюзивно в Saharok Shop! ОБЗОР

Введение инсулина без боли и стресса — реально? Вместе с DiaSpider — ДА! Что это за чудо-аксессуар? Как он работает? Где заказать? Читайте далее.

DiaSpider — аксессуар для безопасного и безболезненного введения инсулина в виде насадки для наконечника инсулиновой ручки. Изготовлен из высококачественного силикона. Снимает боль от инъекции, мягко удерживая подкожную ткань и предотвращая соскальзывание иглы.

Преимущества DiaSpider:

- скрывает иглу, уменьшая стресс и боязнь иглы;
- предотвращает слишком глубокое проникновение иглы;
- уменьшает возникновение синяков и кровоподтеков.

Как работает DiaSpider?

Принцип установки DiaSpider самый простой: сначала обычным образом подготавливаем все необходимое для инъекции, затем одним вкручивающим движением насаживаем насадку DiaSpider на конец инсулиновой шприц-ручки. Щелчок и готово! Насадка установлена. Можно делать инъекцию.

При введении инсулина со шприц-ручкой и насадкой DiaSpider образовывать кожную складку НЕ НУЖНО!!

Насадки DiaSpider подходят к любой универсальной игле 4–6 мм. Силикон имеет антимикробную добавку — его можно мыть или даже прокипятить для дезинфекции многократно. Самый распространенный способ — промыть мыльным раствором и сполоснуть водой. Хранить DiaSpider лучше в специальном контейнере, который идет в комплекте с насадкой. UV контейнер защищает силикон от пыли, повреждений и от воздействий прямого солнечного света. Менять насадку рекомендуется каждые 10 месяцев.

DiaSpider — это отличный вариант для маленьких деток, которые боятся иголок. Насадка прячет иглу, устраняет болевые ощущения, избавляя малыша от стресса и дискомфорта. Неприятную процедуру теперь можно превратить в забавную игру. Паучки, осьминожки или цветочки? Решайте сами:)

Аксессуар представлен в 10 разных цветах. Выбирайте по своему вкусу!

DiaSpider — простое и эффективное решение для безболезненных инъекций инсулина!

****Приобрести новинку теперь можно в онлайн-магазине Сахарка — Saharok Shop!*
Цена — 590 грн.
Отправляем по всему миру! (Винница — возможен самовывоз).
Работаем с такими службами доставки: Новая Почта, УкрПочта, Justin.

Диабет/гипертензия — опасный дуэт.

Как избежать осложнений? Рекомендации кардиолога

Дарина Черникова, *доктор, проф. член Европейского общества кардиологов (ESC), член ESC Совета по гипертензии и Европейской ассоциации профилактической кардиологии (European Association of Preventive Cardiology — EAPC)*

Это как в танце: есть ведущий и ведомый. Когда каждое движение ведущего предопределяет следующий шаг ведомого. Диабет и гипертензия взаимодействуют в организме человека по такому же принципу. Диабет ведёт — гипертензия сопровождает.

Внимание мировой общественности сегодня направлено на лечение и эффективную профилактику осложнений сахарного диабета (СД). Это не удивительно: 422 млн человек во всем мире живут с этим заболеванием, при этом около 60% из них имеют артериальную гипертензию (АГ)[1].

Как формируется опасный дуэт диабет/гипертензия?

В патогенезе гипертензии первоочередную роль играет поражение сосудов. Из-за повышенного сопротивления периферических артерий и увеличения объема жидкости в организме, связанного с инсулинорезистентностью и гипергликемией, у пациентов с диабетом возникает АГ. Это очень сложный процесс. С одной стороны, организм всеми силами пытается приспособиться к повышенному уровню сахара в крови и перестроить сосуды (так называемый процесс ремоделирования), меняя их диаметр и жесткость. Однако при недостаточном контроле сахара далее происходит процесс функциональных нарушений. И вот между этими процессами существует «окно» — когда врач и пациент имеют возможность повлиять на ход событий. Поэтому крайне важно своевременно диагностировать СД и постоянно контролировать цифры АД.

Целевое давление — не выше 130/80 мм рт.ст. для пациентов до 65 лет, и до 140/80 мм рт. ст. для пожилых людей[2].

Как изменяется АД при наличии осложнений СД

Итак, одно из самых опасных и часто не диагностированных осложнений СД 1 и 2 типа — **полинейропатия.** У пациентов с дисфункцией периферической нервной системы следует обращать внимание на возможное наличие ортостатической гипотензии (недостаточный приток крови к головному мозгу при резком изменении положения тела — при вставании или при длительном стоянии, вследствие снижения АД), а также оценивать ночное АД с помощью 24-х часового мониторинга с целью выявления гипертензии при нормальных дневных показателях давления.

Следующее осложнение — **нефропатия.** В связи с повышенным гломерулярным давлением, пациенты требуют тщательного подбора медикаментозной терапии для контроля АД. На первый план выходят препараты группы ингибиторов АПФ, которые расширяют эфферентные артериолы и способствуют снижению АД, а также

препятствуют прогрессированию поражения почек. Эксперты сходятся во мнении, что для снижения прогрессирования почечной недостаточности ингибиторы АПФ необходимо назначать пациентам с СД, имеющим нормальные показатели АД (!), альбуминурии — более 30 мг/г, высокий сердечно-сосудистым риск[3].

Таким образом, интенсивный гликемический контроль и постоянный мониторинг АД — наиболее эффективные способы предотвратить или замедлить прогрессирование осложнений СД. Успех лечения диабета на 50% зависит от врача и на 50% — от желания и стремления пациента помочь своему организму. Ваше здоровье напрямую зависит от Вас!

Важные цифры

Только представьте, снижением систолического АД на 10 мм рт.ст. достигается:

- снижение смертности от диабета на 15%
- снижение количества осложнений на 12%
- снижению риска развития инфаркта миокарда на 11%!

****Данные были представлены на международном Cardio-Diabetes мастер-классе в Барселоне (Испания) в феврале 2019 года.*

Стоит также отметить, что наиболее важным фактором при диабете является самоконтроль. На помощь приходят мировые технологии.

Сегодня в мире существует более 80 тысяч (!) мобильных приложений (Apps) для пациентов с СД, которые активно используются. Mobile Apps имеют различные функции, например: мониторинг уровня глюкозы в крови и физической активности в течение дня, изменения веса, анализ данных о питании и количестве потребляемых углеводов, а также напоминание об измерении АД 2–3 раза в день. Проведенные исследования свидетельствуют о высокой эффективности использования таких приложений для контроля СД.

Диабет — это контролируемое заболевание, при котором можно вести полноценный образ жизни. Главное — соблюдать рекомендации врача и внимательно относиться к своему здоровью!

1 World Health Organization: apps.who.int/iris/handle/10665/119810

2 European Heart Journal: doi/10.1093/eurheartj/ehy339

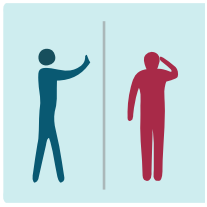
3 Am J Kidney Dis: doi.org/10.1053/j.ajkd.2012.07.005

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ
ОТ ВИРУСНЫХ ИНФЕКЦИЙ

Правила гигиены рук
Тщательно мойте руки (минимум 20 секунд) и обрабатывайте антисептическими средствами

Правила этикета
Во время кашля и чихания прикрывайте рот и нос салфеткой или изгибом локтя. Мойте после этого руки

Правильно носите маску
Медицинскую маску стоит надевать цветной стороной наружу, чтоб она прикрывала рот и нос



Уважайте личное пространство
Избегайте толпы. Держите дистанцию на расстоянии метра от других людей

Дезинфицируйте личные вещи
Телефоны, компьютеры, столы, очки, сумки, дерные ручки и т.п.

Избегайте касаний лица
Не трогайте грязными руками глаза, нос, рот

Не употребляйте сырое мясо
Термически обрабатывайте сырое мясо, мясные субпродукты и яйца

Укрепляйте иммунитет
Полноценное питание, здоровый сон, физические упражнения и водный баланс организма

Сахарok

Диабет и дни болезни

Когда мы болеем, наша потребность в инсулине может измениться. Например, во время болезни, которая протекает с высокой температурой, увеличивается выброс контринсулярных гормонов (то есть тех, которые поднимают уровень сахара крови) — глюкагон, кортизол, адреналин, соматотропный гормон. Соответственно в этот период потребность в инсулине будет выше, чем обычно и может сохраняться несколько дней и даже неделю после выздоровления. Потому важно знать, как разные заболевания влияют на уровень глюкозы крови:

- Не влияют на уровень глюкозы крови — простудные заболевания без подъема температуры.
- Повышают опасность гипогликемии — болезни, при которых нарушается усвоение питательных веществ, сопровождающиеся тошнотой, рвотой и диареей, например — гастроэнтерит.
- Провоцируют высокий уровень глюкозы крови — болезни, сопровождающиеся высокой температурой, воспалительным процессом, например, грипп, пневмония, отит, инфекция мочевыводящих путей и др.

Что делать, если вы заболели:

- Выясните причину болезни и лечите основное заболевание.
- Проконсультируйтесь с лечащим врачом и откорректируйте дозу инсулина.
- Измеряйте уровень глюкозы крови каждые 2–4 часа.
- Если уровень глюкозы выше 13 ммоль/л, сделайте анализ на наличие кетонов в моче.
- Пейте достаточно жидкости (обычной воды), чтобы избежать обезвоживания и усилить выведение лишней глюкозы и кетонов.

Когда нужно обратиться к врачу:

- уровень глюкозы крови > 13 ммоль/л держится дольше суток;
- рвота или диарея сохраняется больше 4 часов;
- средний или высокий уровень кетонов в моче в 2-х и более тестах;
- температура тела 38 градусов и выше;
- если вы не уверены, что контролируете ситуацию.

НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!

Словарь здорового покупателя

Чтобы питание было не только вкусным, но и полезным, необходимо понимать, из чего состоят продукты, которые мы выбираем в магазине, принесут они вред или укрепят здоровье?

Поэтому важно научиться «читать этикетки», чтобы обезопасить себя от неполезных и ненужных организму продуктов.

Белки (Білки, Protein)

Белок — необходимый строительный элемент всех тканей в организме. Но это не значит, что его нужно есть в неограниченном количестве: лишний белок вполне способен «превратиться» в жир. Потребность в белках зависит от состояния здоровья и активности.

Хорошими источниками белка являются нежирные сорта мяса, птица, рыба, яйца, молоко, йогурт, сыры, бобы, горох, арахисовая паста, семена и соевые продукты. Один грамм белка содержит 4 калории.

Гидрогенизированный (Гідрогенізований, Hydrogenated)

Гидрогенизация — процесс превращения жидких масел в полутвердые жиры. Преимущество такого процесса в том, что продукт на его основе становится более стабильным при хранении (например, маргарин). Но на этом все плюсы заканчиваются: гидрогенизация, как и частичная гидрогенизация, приводит к образованию вредных и опасных для организма трансжиров, повышающих уровень холестерина.

Глутамат натрия (Глутамат натрію, Monosodium glutamate, MSG)

Подобная соли добавка, используемая как усилитель вкуса. В целом, глутамат натрия безопасен. Но! Существует мнение, что глутамат натрия способен вызывать привыкание и стимулировать аппетит: через воздействие на рецепторы, мозг получает сигнал, запоминает ощущения и хочет повторить такой опыт.

Вот почему одной пачкой чипсов или арахиса со вкусом бекона все не заканчивается. И тут уже возникает вопрос не столько вреда самого глутамата натрия, сколько жиров и соли, которые используются в процессе приготовления подобного рода «полезностей».

Жиры (Жири, Fat)

- **Мононенасыщенные жиры (Мононенасичені жири, Monounsaturated fat)**

Употребление таких жиров и продуктов, в которых они содержатся — орехи, оливковое масло, авокадо — помогает снизить уровень плохого холестерина. Большая часть жиров в здоровом рационе должна быть представлена моно- и полиненасыщенными жирами.

- **Полиненасыщенные жиры (Поліненасичені жири, Polyunsaturated fats)**

Такой тип жиров представлен во многих орехах, семенах, жирной морской рыбе (лососе). Полиненасыщенные жиры обеспечивают рацион незаменимыми жирными омега-3 и омега-6 кислотами.

- **Насыщенные жиры (Насичені жири, Saturated fat)**

Насыщенные жиры (обычно твердеют при комнатной температуре) содержатся в мясе и молоке, а также в кокосовом и пальмовом масле. В пищевой промышленности насыщенные жиры используются для предотвращения прогорклости и неприятного привкуса. В рационе количество насыщенных жиров стоит ограничивать (до 5–10% от общей дневной калорийности).

** В одном грамме любых жиров содержится 9 калорий.*

Калории, калорийность (Calories, Calorie content)

Количество калорий, указанное на этикетке продукта, указывает на то, сколько калорий содержится в 100 г продукта (или в одной порции) — не в упаковке!!

Кукурузный сироп (Кукурудзяний сироп, Corn syrup)

Подсластитель с высоким содержанием фруктозы (high fructose corn syrup, HFCS) часто используется в пищевой промышленности вместо сахара.

Лецитин (Лецитин, Lecithin)

Лецитин — природное вещество, основными источниками которого являются яичные желтки, соевые бобы, рыба. Лецитин полезен и важен для здоровья организма, в частности как строительный материал для обновления поврежденных клеток. В качестве разбавителя, консерванта или эмульгатора добавляется в шоколад, выпечку и косметику.

Модифицированный крахмал (Модифікований крохмаль, Modified starch)

Производимый из кукурузы, картофеля, пшеницы и других крахмалистых продуктов, модифицированный крахмал используется в качестве загустителя, стабилизатора или заменителя жира в десертах, кондитерских изделиях, йогуртах и других кисломолочных продуктах, томатных соусах, не наделяя ничем полезным при этом конечный продукт.

Обогащенный (Збагачений, Enriched, Fortified, Concentrated)

Обогащенные продукты — это те, в которые добавлены питательные вещества. Зачастую это делается для того, чтобы заместить витамины и/или минералы, утерянные во время приготовления (обработки) продукта. Например, витамины группы В теряются при помоле зерна до состояния муки, поэтому в уже готовую муку (или продукты из нее) нередко добавляют эти нутриенты — обогащают изделие.

Органический (Органічний, Organic)

Продукты с пометкой «Органический» — абсолютно такие же по калорийности, количеству жиров, белков и углеводов продукты, что и обычные их аналоги. Разница лишь в том, что, присваивая такое «звание» своему продукту, производитель заявляет о чистоте условий выращивания. А нам, соответственно, хочется верить, что так оно и есть.

Пищевые волокна (Харчові волокна, Клітковина, Fiber, Dietary fiber)

Она же клетчатка — та часть растительной пищи, которая не переваривается. Содержится в достаточном количестве в цельных зернах, фруктах, овощах, орехах и семенах. Благодаря этим неперевариваемым частицам удается улучшить процесс насыщения, работы ЖКТ, снизить уровень холестерина, ускорить обмен веществ. В среднем взрослому человеку следует съедать от 25 до 38 грамм в день. Продукт, который можно было бы назвать богатым клетчаткой, должен содержать не менее 5 грамм на порцию.

Сахар (Цукор, Sugar)

Под сахарами следует понимать и сахарозу, и глюкозу, и фруктозу, а также кукурузный и кленовый сиропы. Кроме того, сахара — это также лактоза в молоке и фруктоза во фруктах. Изучая состав продукта и преследуя цель оздоровить рацион и улучшить самочувствие, убедитесь, что добавленные сахара не стоят на первом месте в списке ингредиентов выбранного продукта.

Соль (Сіль, Salt)

Хотя натрий (Sodium) — основа соли — жизненно важный и необходимый элемент для здорового функционирования сосудистой, нервной систем и мышц, однако большинство потребляют его в избытке, не замечая этого факта и не придавая ему должного значения. Изучайте состав продуктов при покупке и постарайтесь не превышать дневную норму, равную 2000 мг натрия в сутки (эквивалент 5 грамм соли). Особое внимание на потребление соли должны уделять люди с гипертонией, диабетом или хроническим заболеванием почек.

Трансжиры (Трансжири, Transfats)

Трансжиры образуются в процессе гидрирования жидких жиров (растительного маслоа) в более твердые жиры. Употребление трансжиров (маргарин, большая часть кондитерских изделий, тортов, десертов) ассоциировано с повышением уровня «плохого» холестерина (ХС ЛПНП), что значительно увеличивает риск заболеваний сердца и сосудов, ведет к ожирению и другим проблемам. Потребление трансжиров следует не просто ограничивать, а избегать.

Углеводы (Вуглеводи, Carbohydrates)

Сахар, крахмал, макароны, хлеб, фрукты, крахмалистые овощи (например, картофель), бобы и даже некоторые виды «молочки» — все эти продукты содержат углеводы, которые используются организмом в качестве основного источника энергии. В пересчете на калории один грамм углеводов равен 4 калориям.

Усиленный (Підсиленний, Forced, Strengthened)

Если на этикетке присутствует подобная надпись, это значит, что в продукт добавлены питательные вещества, которых изначально не было. Например, можно встретить молоко с витамином D в составе — питательное вещество, благодаря которому лучше усваивается кальций из молока.

Холестерин (Холестерин, Cholesterol)

Вещество, жизненно важное для формирования гормонов и клеточных мембран. Основная часть необходимого человеку холестерина производится его организмом самостоятельно. Содержание холестерина в продуктах сегодня указывают нечасто. Наиболее вероятно, что вы встретите просто надпись на продукте «без холестерина».

Цельнозерновой (Цільнозерновий, Wholegrained)

Цельнозерновые продукты изготавливают из отрубей, пророщенных зерен пшеницы, овса, риса, других представителей зерновых культур. Сюда также относятся бурый рис (нешлифованный), кукуруза, цельнозерновой хлеб. Такие продукты — отличный источник клетчатки, витаминов и минералов (чего не скажешь об обработанных (рафинированных) их вариантах), и помощь в снижении риска развития сердечно-сосудистых заболеваний.

ВАША ИДЕАЛЬНАЯ ДИА-ТАРЕЛКА

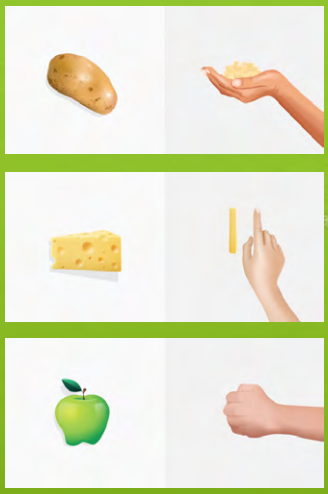
ВИЗУАЛЬНЫЕ ПРИЕМЫ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПОРЦИЙ

- 1 порция = 90 грамм = 1 колода игральных карт = 1 ладонь
- 1 чайная ложка = кончик большого пальца
- 1 столовая ложка = большой палец
- 2 столовые ложки = 1 скорлупа грецкого ореха
- 1/3 чашки = 1 яйцо
- 1/4 чашки = 1 мячик для гольфа
- 1/2 чашки = 1 лампочка
- 1 чашка = 1 кулак

АЛГОРИТМ НАПОЛНЕНИЯ ИДЕАЛЬНОЙ ДИА-ТАРЕЛКИ

- 1/2 тарелки — овощи (например, брокколи, морковь, цветная капуста, салат) — 1 чашка — полная ладонь
- 1/4 тарелки — нежирные сорта мяса, птицы, рыбы — 1 порция (90–100 грамм)
- 1/4 тарелки — сложные углеводы (блюда и продукты из цельных крупы, макароны из твердых сортов пшеницы, запеченный картофель) — 1 чашка
- 1 порция фруктов (например, 1 среднее яблоко)
- 1 порция молочных продуктов (нежирные сыры, творог, йогурт) — 1 чашка. Если выбираете жирные сыры, ограничьтесь половиной порции
- Оливковое масло, сливочное масло — не более 1 столовой ложки в качестве добавки к готовым блюдам (если не добавляли в процессе приготовления)

ПРИМЕРЫ ПОРЦИЙ



ПРИМЕРЫ ГОТОВОЙ ДИА-ТАРЕЛКИ

Идеальная диа-тарелка — разнообразие и сбалансированность.
Составляйте свой здоровый рацион — берегите себя и улучшайте контроль диабета.

ТОП-7 продуктов для перекуса, которые не поднимут уровень сахара в крови

Правильное питание при сахарном диабете играет одну из ключевых ролей в процессе его компенсации. И очень важно, чтобы пища имела четко отрегулированное количество углеводов. Мы сделали подборку из 7 продуктов для идеального перекуса, которые не поднимут ваш уровень сахара крови.

Орехи

Маленькая горстка орехов очень питательна, при этом имеет низкое содержание углеводов. Запаситесь миндалем, грецким орехом, фундуком, кешью, фисташками, арахисом, орехами макадамии (только без соли!), и вы всегда сможете устроить себе полезный перекус, в котором много клетчатки и «хороших» жиров.

Авокадо

Одно среднее авокадо содержит 17 г углеводов (для сравнения, в яблоке — 25 г углеводов, в банане — 27 г). Авокадо богат клетчаткой и жирами, что позволяет замедлить процесс пищеварения и расщепления углеводов и тем самым уменьшить скачок уровня глюкозы в крови. Является основой сытной низкоуглеводной закуски — гуакамоле.

Сыр

Нежирные виды сыра типа творога, рикотты и моцареллы — отличный источник белка, выбрав который, вам не придется переживать об уровне сахара. К таким сырам можно добавлять что угодно: цельнозерновые, фрукты или кушать как отдельное блюдо.

Хумус

Углеводы в нем есть, но организм усваивает их медленно, поэтому скачков сахара не будет. Нут, один из ингредиентов, богат белками и клетчаткой, которые прекрасно насыщают. Отлично сочетается с овощами и цельнозерновыми хлебцами.

Яйца

Омлет из яичных белков — быстрый способ перекусить дома. Также можете сварить несколько яиц и положить в холодильник. Отличный выбор, когда нужно перекусить на ходу.

Йогурт

Натуральный йогурт со свежими фруктами или ягодами подойдет в качестве перекуса перед тренировкой. А еще можно его смешать с пряностями и подать как соус к овощам или несоленым сухарикам.

Тунец

Полстакана тунца с парой крекеров дадут вам чувство сытости без угрозы скачков уровня сахара в крови.

Идеи сытных и вкусных обедов на работу или школу

Да простят нас все сервисы доставки офисных обедов:) НО лучшая еда, все таки, приготовленная дома! Особенно при диабете, когда необходимо ТОЧНО знать состав и вес блюда. Конечно, придется потратить время на готовку. Зато вы будете уверены чего и сколько (и какого качества!) туда положили и сможете подобрать корректную дозу инсулина, что очень важно. Так что не ленитесь! А СахарОК поможет с идеями!

Лаваш со сладким перцем, яйцом и брокколи

Количество порций: *1*
КБЖУ на порцию:
калории — 272,
белки — 22 г,
жиры — 14 г,
углеводы — 26 г.

Ингредиенты:
2 ч. л. обезжиренной сметаны;
1 ч. л. свежего чеснока (выдавить);
1/4 ч. л. лимонной цедры (мелко натереть);
1 ч. л. лимонного сока;
1/2 ч. л. меда;
1/2 стакана вареной брокколи;
2 яйца, сваренных вкрутую (нарезать ломтиками);
1 тонкий лаваш;
2 ст. л. свежего или поджаренного сладкого перца (нарезать мелкими кусочками).

Приготовление:

1. Смешать в небольшой миске сметану, чеснок, лимонную цедру, лимонный сок и мед, добавить брокколи и перемешать. Закрыть крышкой и поставить в холодильник (лучше на ночь).

2. Выложить смесь из брокколи на лаваш или лепешку из цельнозерновых злаков, добавить сладкий перец и нарезанные ломтиками яйца. Завернуть рулетом.

Салат с курицей и макаронами

Количество порций *— 4*

КБЖУ на порцию:
калории — 321,
белки — 30 г,
жиры — 10 г,
углеводы — 30 г.

Ингредиенты*:*
2/3 стакана (100 г) сухих макарон (некрупных, лучше Орзо);
1 стакан зерен кукурузы;
2 стакана вареной куриной грудки (мелко нарезать);
1 стакан томатов черри (порезать на половинки);
1/4 стакана свежей кинзы (мелко нарезать);
1/2 стакана сыра «Фета» (50 г) (наломать мелкими кусочками);

для соуса: *авокадо, лайм, чеснок, молотый красный перец, соль.*

Приготовление:

1. Варить макароны в небольшой кастрюле согласно инструкции на упаковке. За минуту до готовности добавить кукурузу. Слить воду, промыть холодной водой.

2. В миске смешать макароны с кукурузой, курицу, помидоры и кинзу, посыпать сыром. Накрыть крышкой и дать охладиться в течение нескольких часов (2–24).

Готовим соус: В блендере смешать мякоть 1 авокадо, 1/3 стакана воды, 1/2 ч. л. цедры лайма (мелко натереть), 1/4 стакана сока лайма, 4 зубчика чеснока (выдавить), 1/2 ч. л. молотого красного перца, 1/4 ч. л. соли. Измельчить. Перелить соус в небольшую емкость и охладить в течении 2–24 часов.

* Салат и соус лучше разложить в отдельные контейнеры и смешать уже непосредственно перед едой.

Салат со свеклой и запеченной индейкой

Количество порций: 1
КБЖУ на порцию:
калории — 262,
белки — 15 г,
жиры — 13 г,
углеводы — 23 г.

Ингредиенты:
2 стакана свежего шпината или листового салата;
1/2 стакана печеной свеклы (порезать на дольки);
45 г запеченной индейки (нарезать тонкими ломтиками) или 1/4 стакана вареной куриной грудки (мелко нарезать);
2 ст. л. красного лука (мелко нарезать);
2 ст. л. козьего сыра (15 г) или феты (мелко нарезать);
1 ст. л. апельсинового сока;
1 ст. л. бальзамического уксуса;
2 ч. л. оливкового масла.

Приготовление:

1. Очистить 3 молодые свеклы, разрезать на половинки и выложить в посуду для запекания. Слегка сбрызнуть свеклу оливковым маслом. Разогреть духовку до 200 °С и запекать 35 минут под крышкой, затем еще 10 минут без крышки. Остудить до комнатной температуры.

2. На дно контейнера выложить листья салата, сверху — свеклу, индейку и лук. Посыпать сыром.

Для соуса: апельсиновый сок смешать с бальзамическим уксусом и оливковым маслом.

*В салат можно добавить сезонные фрукты, например, мелко нарезанное яблоко или грушу.

Приятного аппетита!

Мы всегда на связи:

Татьяна Авраменко
Руководитель проекта

Анастасия Цвигун
Главный редактор

Алина Минкова
Редактор кардиорубрики

Людмила Панчук
Редактор сайта / SMM
администратор / Дизайнер

Юлия Авраменко
Промо-менеджер

Виталий Королищук
Дизайнер

Контакты редакции:
e-mail: saharokeditor@gmail.com
тел.: +38 (067) 460-02-44

Журнал «СахарОК»

Свидетельство о государственной регистрации печатного средства массовой информации- серия КВ № 2094010740Р от 08.08.2014 г., выданное Государственной регистрационной службой Украины.

Основатель: Общество с ограниченной ответственностью «Медиа Дом «РИА» (код ЄДРПОУ 34377553)

Издатель: ООО «Издательство «РИА»; адрес: 21032, г. Винница, ул. Ширшова, 3а (код ЄДРПОУ 34095069); свидетельство о государственной регистрации информационного агентства как субъекта предпринимательской деятельности серии КВ № 194-57Р от 12.08.2009 г.

Главный редактор - Авраменко Т.В.

Тираж 3 000

Распространение – «бесплатно».

Координаты редакции:

Винница, Хмельницкое шоссе, 2а

medic.ria@gmail.com

+38 067 46 00 2 44

Отпечатано в типографии ООО «КОНСОЛЬ» г. Винница, ул. Чехова, 12а, тел. (0432) 26-54-54

Информация в журнале не должна быть заменой квалифицированному медицинскому назначению или обслуживанию. Любое изменение рациона питания, количества физических нагрузок или употребления медикаментов должно быть согласовано со специалистом. Редакция не несет ответственности за содержание и достоверность рекламных материалов.

Издание публикуется при поддержке общественной организации «Содействие больным сахарным диабетом - «СахарОК»

Читайте все выпуски «Сахарка» на сайте

сахарок.com

Instagram

@saharok_journal СахарОК

ПОДПИСЫВАЙСЯ И БУДЬ ЕЩЕ БЛИЖЕ