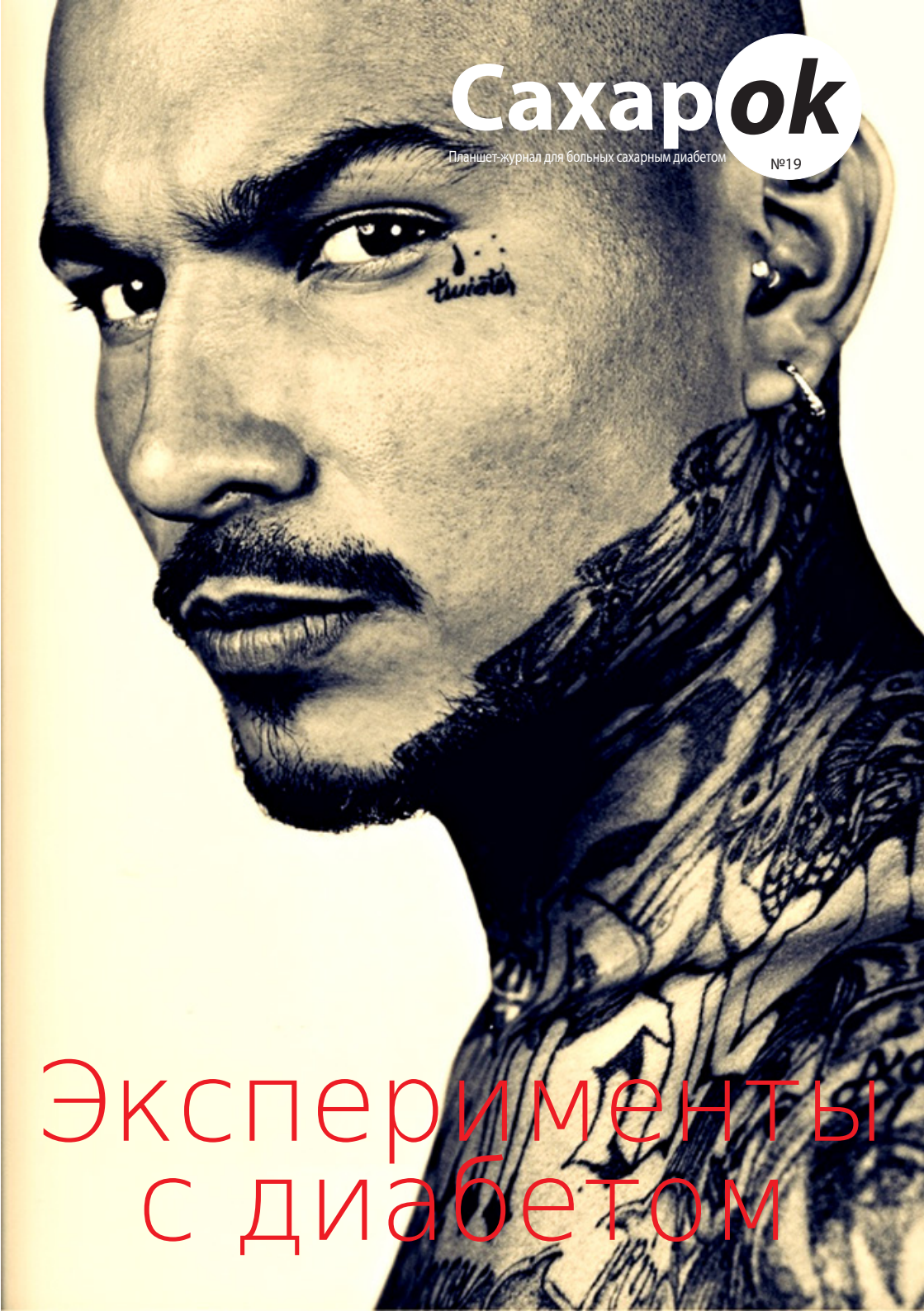
Сахарok
Планшет-журнал для больных сахарным диабетом
№19



Эксперименты с диабетом

Сахарok

Планшет-журнал для больных сахарным диабетом

Здоровье всегда под рукой

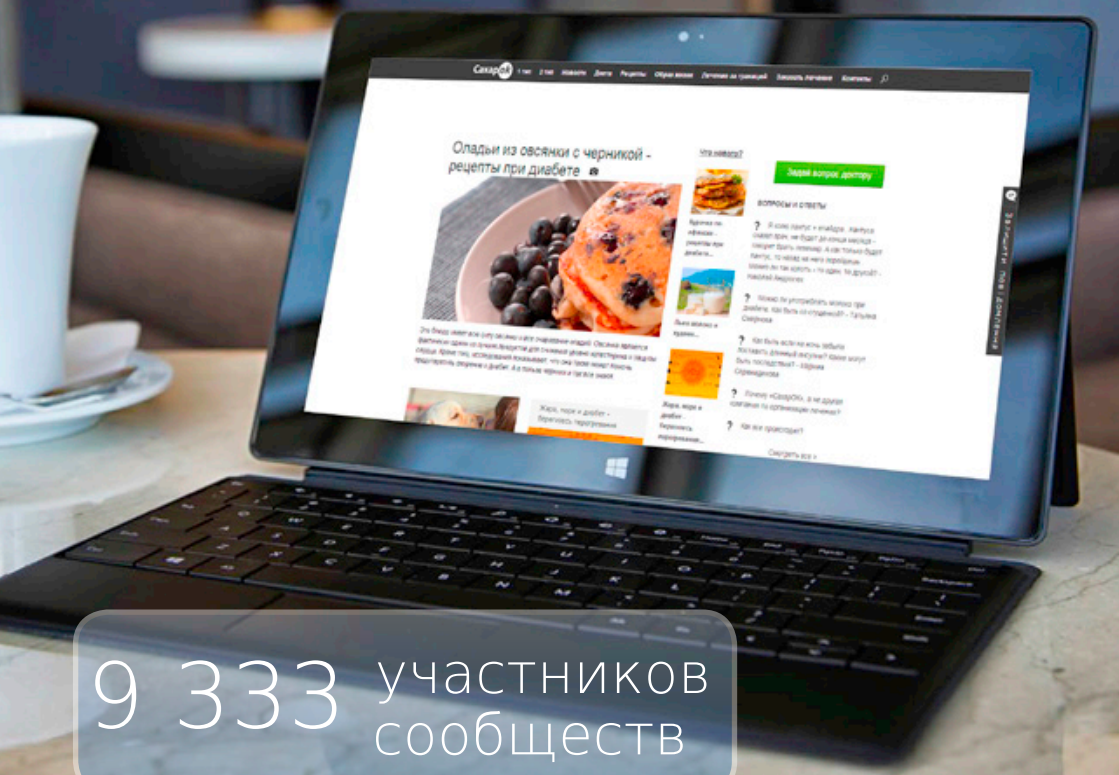
Первый онлайн журнал о диабете на русскоязычном пространстве

Сахарok
Планшет-журнал для больных сахарным диабетом

СахарОК в цифрах:

34 950 читателей

124 850 просмотров



9 333 участников сообществ

“ Доброго времени суток! Всю жизнь мечтаю сделать тату, но хочу посоветоваться с опытным врачом. Можно ли при диабете 1 го типа сделать татуировку? Если да, то как лучше провести эту процедуру? Как подстраховаться?

“Ну что? Экспериментировать будем? Конечно нет — скажет любой порядочный доктор. Эксперименты со здоровьем, а тем более с диабетом — это вам не шуточки... Однако мы не говорим об отказе от инсулина. Мы говорим о жизни в целом.

Мы знаем четко: питание должно быть по расписанию. Калории — под счет. Физические нагрузки — по абонементу. Может, и в своей жизни пора что-то поменять? Как насчет новой глобальной перемены?

За прошлый месяц в твоей жизни, скорее всего, поменялось не очень много. А вот десятки детей с диабетом со всех уголков земли в конце августа боролись за победу на Чемпионате мира по футболу. Они смогли доказать, что способны на многое, несмотря на диагноз.

Еще нам в редакцию пришло необычное письмо от читателя:

Наверное, не каждый задумывается об этом. Наверное, не все хотят татуировку. А что делать тем, кто хочет? Что делать, когда хочется что-то в себе поменять? Не следуйте слепо за своими “хочу”. Идите к переменам с девизом “МОГУ”. Да, мы можем все. И ты тоже можешь все. (ответ см. на сахарок.com)

Потому в этом месяце мы начинаем с экспериментов. В этот раз с экспериментов над продуктами питания. Читай обзоры в журнале и на сайте. Целый месяц мы будем знакомить тебя с необычными полезными вещами, которые изменят твое представление о том, что такое вкусно, правильно и полезно.

Давай экспериментировать вместе!

Всегда с вами –команда журнала «СахарОК»
saharokeditor@gmail.com

Посетите сайт журнала «СахарОК»!
сахарок.com

Сахарok

Планшет-журнал для больных сахарным диабетом

№19 сентябрь

Наши друзья
6 Львенок Ленни
8 Скромное желание жить

Эксперт
10 Считаем хлебные единицы правильно

Что съесть, чтобы похудеть
14 Цикорий для похудения
16 Как есть чипсы со спокойной душой?

Мнение
18 Что я здесь делаю или зачем нам врачи?

Новости
19 Новости сахарок.com

Эксперт
21 Аутоиммунные заболевания щитовидной железы и связь с ожирением

Полезно знать
23 Ускоряем обмен веществ! Топ-7 советов

Здоровое питание
25 Как вкусно и полезно накормить ребенка?

Важно знать
30 Вы меня слышите?

Мнение
32 Диабет второго типа – один из пазлов метаболического синдрома

Важно знать
35 Хотите сэкономить на диабете? Научитесь правильному уходу за ногами!

В поисках красоты
37 Аргановое масло – путешествие в Марокко, в мир красоты

Рецепты
40 Лаваш с индейкой
41 Куриные кебабы по-полинезийски
42 Запеченные цуккини под сыром пармезан
43 Овощной пирог с курицей

47 Наши контакты

Друзья, привет!

Я только что вернулся с чемпионата мира по футболу для детей с диабетом! Он проходил в Нидерландах с 22 по 24 августа — там было так весело! 12 команд из разных уголков мира приняли участие в соревнованиях и показали всем, что диабет — не помеха здоровому и активному образу жизни! Смотри, как это было:

Я подружился со всеми ребятами – мы, активные футболисты, изо всех сил боролись за победу и получили массу незабываемых впечатлений. Сотни зрителей наблюдали за финальной игрой Medtronic Junior Cup Diabetes, в которой команда из Нидерландов обыграла Бельгию со счетом 2:0.

Мы много общались и делились своими знаниями о том, как каждый день справляемся с диабетом. Вместе быть здоровыми намного легче! Теперь мы точно знаем, что спорт – это главное лекарство от диабета. Физические упражнения безопасны и полезны для нас, если мы правильно контролируем уровень сахара в крови. Занятия спортом улучшат твое самочувствие и помогут преодолеть последствия болезни.

А в футбол играют не только мальчики! Кстати говоря, в сборной России тоже играет юная леди. На фотографии, рядом с Львенком Ленни – Бас Ван ден Гор – олимпийский чемпион 1996 года по волейболу, который живет с диабетом первого типа и активно участвует во всех спортивных состязаниях!

Я точно знаю, что эта встреча запомнится нам навсегда! Давайте всегда будем помнить, что диабет не помеха для спортивной и активной жизни! Давайте дружить и делиться секретами здоровья. Вместе мы победим!

Смотри видео – там было здорово!

С наилучшими пожеланиями,
Львенок Ленни

Следуйте за Ленни на Facebook:

facebook.com/JuniorCupDiabetes

Следуйте за Ленни вTwitter:

twitter.com/JrCupDiabetes

Скромное желание жить

Джейкоб Михельсон, бизнесмен, президент компании Nutricare International. Родился в СССР, жил в Грузии, Латвии, Израиле, в настоящий момент проживает в Лос-Анджелесе.

Также режиссер, хореограф, дизайнер и основатель программы Jazzo Культура Тела. Блогер журнала "СахарОК"

Заповеди здравого смысла

Мне давно ясно одно — нет одного верного мнения, нет истины о здоровом образе жизни, правильном питании и спорте.

Я повторюсь, если скажу о том, что знания, полученные из гламурных журналов, которые читаешь в приемных у зубных врачей, эндокринологов и гинекологов — полностью противоречивы. Такое впечатление, что молодые и бойкие, так называемые журналисты, все разом освоили новые способы делать исследования в области здоровья. Не отходя от кассы (простите, компьютера), они перепечатывают информацию друг у друга или из многочисленных Интернет источников, не брезгуя употреблением очень важных и умных слов и выражений. Вся эта информация приводит обычного человека в недоумение и вызывает чувство неполноценности, заставляя думать, что ты дурак и, вообще, ты неправильно живешь.

Но, кому еще верить, если не печатному слову? Как мы все привыкли думать, раз написано — значит правда! Это будет еще долго работать. Правда, терпения на длинные тексты уже ни у кого нет, но мы еще долго будем верит всем, кто печатает красивые книжки, журналы или убедительно говорит о том, как надо жить, одновременно со всех экранов телевизоров, Аймаков, Айпедов и Айфонов.

А количество книг и мнений о диетах? «Я вас умоляю», — как сказал бы мой покойный дядя Миша. Это все бизнес, бойкая предприимчивость или доступность к бизнесу через интернет...

Сколько активных молодых людей мне пытаются продать каждый день какие-то способы не только для похудения, но и лечения всех моих старых и даже будущих проблем, о которых я еще и не догадываюсь. А о врачах я даже и не буду упоминать... Помню случай, когда у меня был прекрасный анализ крови и сахара в течение целых 3-х месяцев. Тогда врач меня сама спросила как я этого добился и попросила совет, так как у нее муж тоже диабетик и у него не получается контролировать сахар самостоятельно. У меня есть еще много забавных случаев с врачами, которые годятся скорее для комедийных шоу, но не будем здесь переходит на этот симпатичный формат.

Я заявляю совершенно серьезно, что невозможно — так жить. Ведь эта борьба за здоровый образ жизни отнимает кучу времени, денег, да и в супермаркетах трудно вспомнить, что вредно, а что полезно.

Терпения, с важным видом изучать продовольственные полки и читать свои, написанные красивым почерком, записки о гликемическом индексе, хватает только на первые дни вашего вдохновения.

Ради Бога. Потратьте это время на своих детей или пойдите в кино на дневной сеанс в середине недели. Это будет гораздо полезнее для вашего здоровья.

Честно, я и сам продолжаю покупать все эти умные книжки, но давно перестал их читать. На всякий случай, я их небрежно пролистываю и убеждаюсь со злорадством, что они все тебя программируют на одном слове... Слове «Надо»! Надо жить так, надо жить так, надо это, надо то. А сколько лозунгов и советов каким спортом заниматься и как именно эти упражнения или другие надо делать. Как мне жалко людей, которые растеряны и которые хотят начать жить «правильно». Я их прекрасно понимаю (сам эти этапы прошел), но... критиковать легко, а что ты предлагаешь, спросил я себя недавно...

Я подумал и вспомнил, что как никак, а ведь я на самом деле уже 40 лет на диете. Начиная с видов спорта, классической борьбы в 18 лет и моего юношеского увлечения балетом, которые все заставляли меня контролировать вес и запомнились мрачным чувством вечного голода...

А вам напомнить, что происходит со всеми, кто приближается к 40 годам? Мы все, мужчины и женщины, начинаем тучнеть, полнеть и округлятся в формах. Такие дела...

С этой возрастной проблемой было очень тяжело бороться и на самом деле, большинство людей в этой возрастной группе, проигрывают эту борьбу...

У меня, как ни странно, мой диагноз диабет поставил все на свои места и наконец-то, мотивация держать диету не идет от желания хорошо выглядеть, а направлена на скромное желание жить. Сейчас, с уверенностью могу сказать, что достаточно правил в форме 10 заповедей, чтобы правильно питаться, худеть и даже контролировать диабет 2-ой степени.

Хотите пример? Вот, первое правило диеты, которая называется: “Street Smart Diet” или «Диета Здравого Смысла»:

— Не ешьте, если вы не голодны. Научитесь распознавать сигналы и потребности своего желудка. Перестаньте механически есть потому что так привыкли или пришло время обеда или ужина.

Вдогонку к первому правилу — бонус совет:

— Не пейте никаких сладких или подслащенных напитков, вроде Coca Cola, соков и. т.п. Вы будете удивлены результатом, если просто откажетесь от этих привычных жидкостей, которые убивают наш организм своим содержанием сахара.

Если вам мои первые советы помогли, то пишите мне... НО, только хорошие новости, как говорил мой покойный дядя Миша...

В моих следующих постах, я расскажу о схеме физических занятий, которую сам разработал. Она тоже в форме 10 заповедей. Потому что больше и не надо...

Джейкоб Михельсон

Считаем хлебные единицы правильно

Чумак С.А. старший научный сотрудник отделения эндокринологии ГУ «ИОЗДП НАМН», г. Харьков

Для облегчения расчета дозы инсулина перед едой используется понятие «хлебная единица» (ХЕ). 1 единица инсулина в среднем утилизирует 12 г углеводов. 1 хлебная единица содержит 12 г углеводов (48-50 ккал), что соответствует 25 г ржаного хлеба, 20 г белого хлеба (1 кусок), одному среднему яблоку, одной картофелине, двум чайным ложкам сахара.

Некоторые диабетологи считают более целесообразным рассматривать 1 ХЕ равной 10 г углеводов (с вычетом балластных веществ, не влияющих на гликемию), а если учитывать клетчатку, например фруктов и овощей, то 1 ХЕ приравнивается к 15 г углеводов.

Суточная калорийность пищи = 1000 + (100 * возраст в годах)

Общая формула расчета количества ХЕ в сутки для детей (до 15 лет):

Первый способ:

ХЕ = Суточная калорийность пищи/100

Например: для ребенка 10 лет суточная потребность в энергии составит: 1000+ (10х100)=2000/100=20ХЕ ккал.

Другой способ расчета ХЕ:

вычисляем половину суточной калорийности — 50% за счет потребления углеводов.

Из расчета, что 1 г углеводов дает 4 ккал, следовательно, 50% от суточной калорийности пищи/4 ккал = к-во грамм углеводов в сутки/12 г = к-во ХЕ/сут Следовательно, для ребенка 10 лет суточная потребность в энергии составит: 1000 ккал в 1 год + 100 ккал на последующие годы жизни (1000 ккал+ (n * 100)). То есть, у данного ребенка 10 лет: 1000+ (10 лет х100)=2000 ккал/сут, 50% — за счет углеводов — 1000 ккал, 1 г углеводов дает 4 ккал следовательно 1000/4=250 г углеводов на сутки. 12 г углеводов — 1 ХЕ, 250/12=20,8 ХЕ в сутки. На завтрак обед и ужин по 25% (по 5 ХЕ), перекусы 10% (2,5 ХЕ), на ночь 5% (1,5ХЕ).

ПРИМЕР 1

Ребенок 10 лет, болен сахарным диабетом 4 года, получает по 8 ед. эпайдры до еды и 20 ед. лантуса.

Рацион на день составит:

- Завтрак (8 час): 4 ложки любой готовой каши (2 ХЕ), 1 кусочек хлеба (1 ХЕ), мясо 50 гр (0 ХЕ), салат из капусты (0 ХЕ), сок (фреш) или апельсин (2 ХЕ) ИТОГО 5 ХЕ
- Перекус (10 час): яблоко (1 ХЕ), бутерброд с сыром (1 ХЕ) ИТОГО 2 ХЕ
- Обед (13–14 час): борщ (0,5 ХЕ), картофель-рагу с мясом 6 ложек (3 ХЕ), огурец (0 ХЕ), компот с/фр (0,5) 2 печенья «Мария» (1 ХЕ) ИТОГО 5 ХЕ
- Полдник (16 час): сок томатный (1 стакан) и хлеб 1ХЕ =2 ХЕ
- Ужин (19 час): каша молочная (4 лож+1 стак молока) — 3 ХЕ, хлеб –1 ХЕ, фрукты — 1 ХЕ= 5 ХЕ
- Перекус на ночь — 1 стакан кефира (1 ХЕ) и 4 печенья «зоологических» (0,5 ХЕ) = 1,5 ХЕ

Расчет углеводной нагрузки

УК = СДИ болюса/ХЕ в сут.

(количество ЕД болюсного инсулина за сутки деленное на число углеводов за сутки в ХЕ) учитывается только суммарный короткий инсулин за сутки и общее количество ХЕ за сутки, в том числе и перекусы.

Этот метод приблизительный и показатель УК перепроверяется и уточняется в течение первых двух суток в результате постоянного гликемического контроля.

Для врача важно — сколько реально на 1 ХЕ пациент вводит инсулина?

Например: 24 ед эпайдры/на 20 ХЕ (ребенку 10 лет) то есть 1,2 ед. инсулина надо для 1 ХЕ, значит на 5 ХЕ * 1,2= 6 ед эпайдры. Но это условие выполняется, если уровень гликемии не выше целевого (от 6 до 10 ммоль/л). При гликемии перед едой, превышающую целевую, к рассчитанной выше дозе добавляется «корригирующая» доза (КД) для понижения гликемии. Она обычно определяется эмпирически для каждого пациента, составляя в среднем 0,5–1,5–2 ед. на каждый «лишний» ммоль/л, но не более 2–3 ед. инсулина одномоментно. Для более точного подсчета КД инсулина в соответствии с имеющейся гликемией, необходимо выяснить индивидуальную чувствительность к инсулину (ЧИ), для чего используется формула:

а) ЧИ = 100/общую суточную дозу инсулина (СД) (при компенсации, т. е. уровне Нв1 с до 8%)

или же

б) ЧИ= 1500/СД/18 (при декомпенсации)

Например:

а) 100/44 (24 ед. эпайдры +20 ед. лантуса) = 2,2 (то есть 1 единица инсулина снижает сахар в крови примерно на 2 ммоль/л) — в состоянии компенсации;

б) 1500/44/18 = 1,9 (в случае декомпенсации 1 ед. инсулина снижает сахар в крови примерно на 2 ммоль/л).

Таким образом, если у больного гликемия 14 ммоль/л, (уровень целевой гликемии 10 ммоль), с учетом ЧИ величина коррекционной дозы (КД) составит (14–10)/2 = 2, следовательно, на съеденные 5 ХЕ к расчетным 6 ед. НР добавляется еще 2 ед., всего получается — 8 ед. эпайдры.

Приведем пример расчета углеводной нагрузки (потребности в углеводах) ребенку грудного возраста.

ПРИМЕР 2

Ребенок 6,5 месяцев, масса тела 8,5 кг, рост 84 см, что соответствует долженствующим параметрам физического развития. За сутки высасывает 1000 мл грудного молока, получает яблочный сок 50 мл, каша 150 г., творог 60 г.

Продукты	Белки, г/сут	Жиры, г/сут	Углеводы, г/сут	ХЕ	Калорийность, Ккал/сут
Грудное молоко 1000 г	11,0	33,3	65	5,5	372
Каша гречн. 150 г	5,6	8,9	24,4	2,0	205
Яблоч. сок 50 г	-	-	5,8	0,5	24
Творог с мол. 60 г	6,6	7,3	6,0	0,5	150
Всего	23,2	49,5	95,2	8,5	751

На основные кормления ребенок получил по 2 ХЕ и на перекусы по 0,5–1 ХЕ. Рацион соответствует возрастной потребности. Ребенок болен сахарным диабетом с 2,5 месяцев, уровень Нв А1 с = 5,6%. Инсулиновый режим — по 0,5 ед. инсулина короткого действия перед основными приемами пищи и 2 ед./сут. продленного. Соответственно углеводный коэффициент 3,5 ед. инсулина/на 6 ХЕ, получим 0,58 ед. инсулина на 1 ХЕ, то есть на 2 ХЕ необходимо 1,15 ед. инсулина, введение которых возможно только с помощью инсулиновой помпы. Чувствительность к инсулину 100/5,5 = 20!!, что характерно для малышей. Любая коррекция дозы инсулина должны проводиться с осторожностью с шагом не более 0,5 ед. инсулина.

Таким образом, система ХЕ как метод подсчета потребляемых углеводов используется у пациентов с СД 1 типа не с целью ограничивать потребление углеводов, а в связи с необходимостью соотносить его с дозами инсулина.

Цикорий для похудения — желание есть стало в 3 РАЗА МЕНЬШЕ!

С этого месяца мы начинаем обзор продукции, которая будет помогать нам бороться со своим весом. Рубрика “Что съесть, чтобы похудеть” — это наш помощник в контроле над питанием. Следите за выпусками журнала и за публикациями на сайте сахарок.com — делитесь с нами своим опытом!

Цикорий для похудения BIONOVA® — это специализированный продукт для контроля массы тела.Его основой продукта является сухая эмульсия растительных масел Fabuless™, обладающая свойством вызывать длительное ощущение сытости. Ингредиенты безопасны и натуральны, что делает продукт пригодным для использования как в лечебном питании, так и в профилактических целях для контроля массы тела и аппетита.

Принцип действия продукта основан на работе рецепторов, с помощью которых организм оценивает, сколько съедено пищи и даже приблизительно рассчитывает ее питательность.

Один из таких рецепторов находится у нас в подвздошной кишке, и срабатывает он обычно только тогда, когда мы хорошенько наелись или даже переели. Ученые предположили, что если добиться того, чтобы небольшое количество растительного масла достигло этого рецептора, не успев до этого перевариться, то датчик сразу же отправит в мозг сигнал о насыщении.

По сути Fabuless™ представляет собой микроскопические капельки растительного масла, покрытые тонкой оболочкой, защищающей их от пищеварительных ферментов для того, чтобы субстанция могла дойти в неизменном виде до подвздошной кишки. При попадании в подвздошную кишку оболочка растворяется, и капельки масла контактируют с рецепторами — датчиками, моментально посылающими в мозг сигнал «Хватит есть!».

Таким образом, в основе действия цикория для похудения лежат природные физиологические процессы, и по своему составу, продукт безопасен, так как изготовлен с использованием натуральных ингредиентов.

В составе напитка отсутствуют какие-либо запрещенные сильнодействующие вещества. Продукт не содержит консервантов, компонентов, полученных с использованием ГМО. Подтверждено лабораторными и клиническими испытаниями, проведенными на базе НИИ питания РАМН.

Рекомендуется принимать Цикорий для похудения BIONOVA® дважды в день — перед обедом и перед ужином за час до приема пищи. При такой дозировке у человека отсутствует мучительное чувства голода и для насыщения ему требуется меньшее количество еды.

Опубликованные выше сведения предоставляются только в информационных целях и не должны рассматриваться как замена консультации с врачом. Изготовитель продукта не предоставляет каких-либо гарантий эффективности в каждом индивидуальном случае применения продукта. Пожалуйста, проконсультируйтесь с врачом о возможных противопоказаниях и по поводу корректного подбора диеты и методов лечения. При сахарном диабете необходимо проконсультироваться с врачом перед употреблением.

Как есть чипсы со спокойной душой?

Здоровое питание остается в тренде! Но иногда так хочется себя побаловать вкусностями, которые вряд ли подойдут под этот критерий...

Частое потребление картофельных чипсов может стать причиной различных заболеваний. От большого количества ненатуральных веществ страдает желудочно-кишечный тракт. Возможно развитие ожирения. Врачи предупреждают о канцерогенности продукта из-за образующихся при жарке в раскалённом масле веществ. Количество онкологических заболеваний растет с каждым годом.

Медики вынесли категорический вердикт: картофельные чипсы ограничить, а детям не давать вовсе!

В США, где распространение диабета – проблема национальных масштабов, все чаще появляются продукты в более здоровой форме. Например, компания Kettle Foods выпустила серию запечённых картофельных чипсов. Не менее известный бренд Lays не отстает. Их Baked Lays Potato Chips разметают с прилавков. До нас пока эти продукты не добрались.

И пусть чипсы теперь запекают, их состав заставляет сомневаться!

В ответ на спрос появился новый тренд – чипсы из лаваша. В отличие от привычных нам картофельных чипсов калорийность чипсов из лаваша в 2 раза меньше. А в составе вы не увидите длинного перечня искусственных и потенциально опасных «увкуснителей».

У нас на полочке в магазине можно найти новый продукт – "Healthy chips".

У кого еще могла появиться столь оригинальная и необычная идея чипсов из лаваша, как не у истинных ценителей продукта – Армян.

Легенда гласит: «Как-то в один армянский небольшой городок пришел странник. Горожане очень обрадовались и стали расспрашивать о других городах, людях, обычаях и еде. Странник с удовольствием рассказал множество историй и сам задал вопрос:

— Какое блюдо самое вкусное спросил уважаемый гость?

Каждый назвал своё любимое блюдо и похвалился, что оно самое вкусное.

— Нет, братцы, — вступил в разговор Сако, — самое вкусное, хрустящее и необычное блюдо — это чипсы из лаваша.

— А ты об этом откуда знаешь?- спрашивали все — Сам-то ты ел чипсы из лаваша?

— Я не ел, но знаю,- гордо ответил Сако. —Я узнал об этом тогда, когда в прошлом году ездил в Карс на базар. Я видел людей, которые ели чипсы из лаваша. Они и говорили: «Чипсы из лаваша самые вкусные на земле».

"Healthy chips" — новый, вкусный, а главное, натуральный продукт. Представлен он в пяти различных вкусах: с сыром, с пикантным перцем чили, с беконом, со сметаной и зеленью, и с сочной паприкой.

Готовятся они вручную: свежеиспеченный ароматный лаваш нарезают тонкими ломтиками и деликатно жарят при низкой температуре в подсолнечном масле высшего качества. Так получаются исключительные, натуральные, хрустящие чипсы премиального качества.

Когда хочется себя порадовать, можно позволить себе такое удовольствие. Эти чипсы не содержат искусственных консервантов!

И как заявляет производитель:

Сделано с Любовью к Вам!

«Что я здесь делаю?» или «Зачем нам врачи»?

Эндокринологи оказываются в забавном положении, когда дело доходит до людей с диабетом. Они проводят так много времени наедине со своей болезнью, что на самом деле не нуждаются в докторах, чтобы управлять собой на ежедневной основе. Но все же диабетики не имеют права выписывать рецепты на лекарства самостоятельно...

Врачей готовят для диагностики и оказания помощи. Но, как только люди с диабетом осознают тот факт, что знают о болезни столько же (а чаще даже больше) сколько и их доктора, их ждет разочарование от утомительных встреч раз в три месяца для обязательного отчета.

Во время визита они обсуждают дозировки инсулина, обмен углеводов, физическую активность и возможные осложнения. Большинство визитов заканчиваются рукопожатием и наставлением продолжать в том же духе. Вместе с тем, пациент оставляет в кабинете оплату и два часа своего времени. И спустя три месяца - все снова повторяется.

У большинства людей возникает вопрос - “что я здесь делаю?”. Для врачей имеет значение только показатели гликированного гемоглобина HbA1c, но имя и сам человек, не кажется столь важным для них.

Давайте смотреть правде в глаза, людям с диабетом нужны данные встречи в основном для получения рецепта на препарат. Без обновленного рецепта аптеки не выдавали бы лекарства, которые необходимы для жизни.

От диабетиков можно услышать и такое: "Мне нужны эти рецепты, чтобы жить, а диабет внезапно не исчезнет. Почему же мне нужно продолжать ходить на эти встречи, если все они только для того, чтобы продлить рецепт?" Врачи обязаны задавать вопросы, которые, возможно, имеют большое значение для пациента. Он должен напоминать о важности соблюдения режима приема препаратов и ведения здорового образа жизни. Врачи могут заметить любые изменения, которые остались незамеченными близкими людьми, видящими вас каждый день.

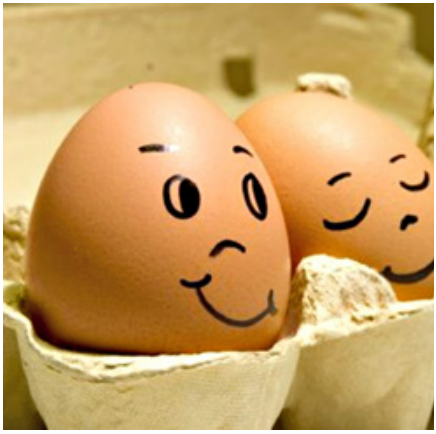
Перспектива врачей

Врачи достаточно изолированы от повседневной жизни пациентов и это помогает им смотреть на все с объективной точки зрения. Диабетики очень сконцентрированны на деталях, управляя своей жизнью день за днем, неделя за неделей. Они живут и дышат графиками введения инсулина, подсчетом хлебных единиц и системами физических нагрузок.

Но в состоянии ли люди с диабетом увидеть полную картину заболевания, чтобы понять, что среднесуточный прирост 30 мг / дл глюкозы повышает гемоглобин HbA1c на 1%? Если бы они не были вынуждены соблюдать квартальные проверки, обращали бы они на это внимание? Или же позволили последствиям, подобно снежному кому, настигнуть их, а в некоторых случаях и поглотить?

Сайт **сахарок.com** –

новости о диабете со всего мира! Заходите!



Яйца при диабете — так можно или нельзя?

Идеальный завтрак всегда представляется нам с красивым золотистым омлетом... Казалось бы, что может быть безобидней? Так сколько же пользы и вреда в яйцах? Что нужно знать человеку с диабетом?

Селфи из спортзала — как вам этот современный способ борьбы с диабетом?

Селфи давно стали обыденной вещью в социальных сетях. Однако о "здоровых селфи" еще никогда не говорили. Новая акция по борьбе с диабетом уже покоряет просторы интернета...

Эти микроволновки не только греют еду, но и считают калории!

Микроволновые печи давно стали незаменимыми на наших кухнях. Долой сковородки и кастрюли — наша жизни стала в разы проще после появления этого чуда техники. Но сейчас у нас появился повод полюбить микроволновки еще больше! Ведь теперь они могут считать калории в разогреваемой еде! Быть стройным становится так легко!

Повышенный уровень сахара в крови — симптомы гипергликемии и кетоацидоза

Как распознать повышенный уровень сахара в крови? Что такое кетоацидоз и как бороться с этими проблемами? Давайте детально разберем причины и риски, связанные с гипергликемией.

Эй, толстый гризли, почему у тебя нет диабета?

Почему медведь с десятками лишних килограммов не болеет диабетом? И вообще — почему диабет бывает не у всех животных? Новое открытие изменило теорию о причинах развития болезни.

Фисташки — польза для вашего сердца и защита от стресса

Фисташки помогают людям с диабетом типа 2 уменьшить реакцию организма на стрессовую ситуацию — что может помочь снизить кровяное давление, а также нагрузку на сердечно-сосудистую систему.

Аутоиммунные заболевания щитовидной железы и связь с ожирением

Наталия Ренчковская —
Врач эндокринолог 1-й категории
МЦ "Радамед"

Щитовидная железа, аутоиммунные заболевания, ожирение — термины из медицинского словаря, которые часто слышит диабетик от своего эндокринолога. Некоторым их озвучивают в виде предостережения, для кого-то это печальный диагноз. И без сомнения, все эти слова взаимосвязаны, как и большинство всех процессов, которые происходят в нашем организме.

Попробуем разобраться, как связаны аутоиммунные заболевания щитовидной железы и процесс похудения.

Термин «аутоиммунные заболевания» означает «атакующий» себя. Аутоиммунные заболевания ЩЖ — последствия гиперактивности иммунной защиты организма относительно собственных клеток. Иммунная система не распознает свои ткани и клетки правильно, воспринимает как инородные элементы и начинает с ними бороться, вырабатывая антитела. Такими заболеваниями являются аутоиммунный тиреоидит и диффузный токсический зоб. При аутоиммунном тиреоидите антитела разрушают клетки щитовидной железы. Это постепенно приводит к развитию гипотиреоза (снижению функции щитовидной железы).При зобе антитела вызывают неконтролируемую стимуляцию клеток щитовидной железы в результате чего развивается тиреотоксикоз.

Нередко эти нарушения становятся причиной определённых трудностей в похудении. Остановимся на первом из них.

Аутоиммунный тиреоидит — хроническая болезнь, которая сопровождается иммунным воспалением щитовидной железы с постепенным ее разрушением. Сначала может сопровождаться избыточным выбросом гормонов в кровь, что повышает обмен веществ — проявляется клиникой тиреотоксикоза. Но со временем ткань щитовидной железы замещается фиброзом (уплотнением соединительной ткани с появлением рубцовых изменений), вследствие чего выработка гормонов снижается и развивается гипотиреоз. Это сопровождается снижением обмена веществ и кроме основных проявлений заболевания ведет к увеличению веса (как за счет жира, так и накопления воды — отеков).

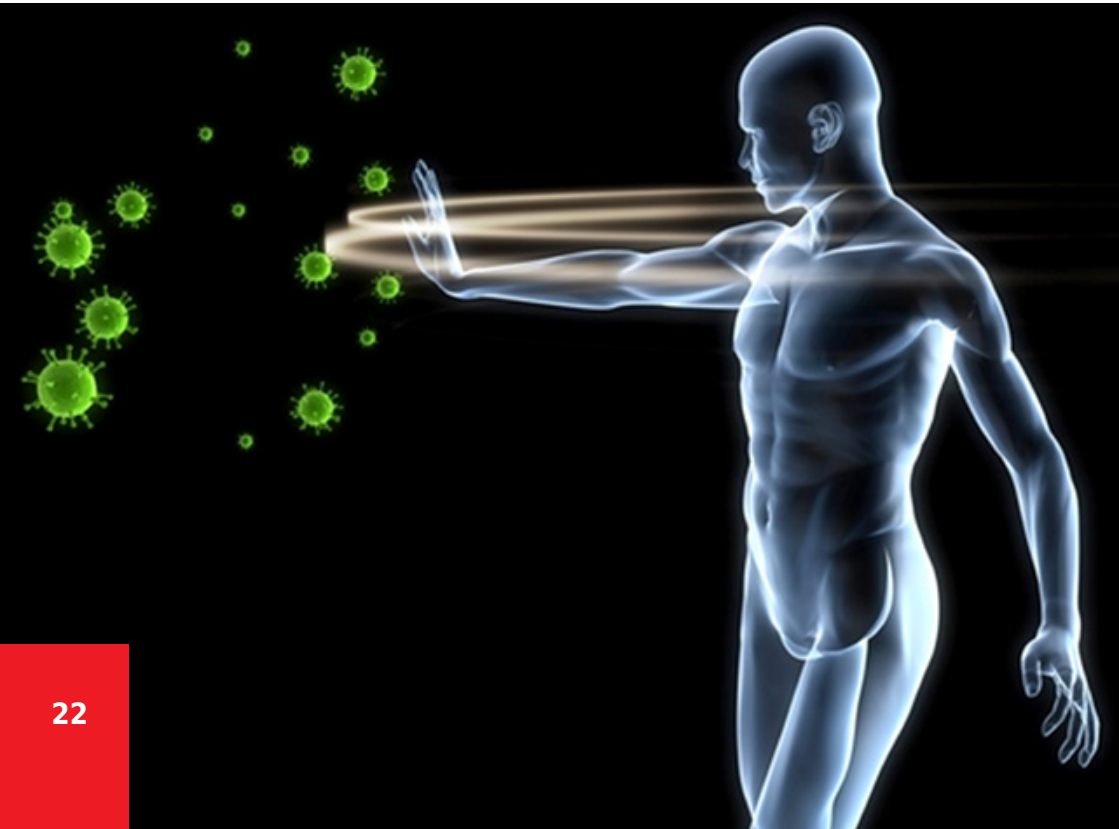
Врачу необходимо не только решить проблему гипотиреоза, но и разобраться в причине возникновения аутоиммунного процесса. Это агрессия собственной иммунной системы на свои же ткани. Поэтому АИТ часто сопровождается наличием аутоиммунного процесса в других органах: таких как поджелудочная железа, яичники и др. Стоит помнить, что аутоиммунный процесс — это агрессия против всего организма, а патологический процесс возникает в слабом месте.

Каждый человек индивидуален, у каждого своя генетика и иммунный ответ на чужеродные ткани, белки. Поэтому необходимо рассматривать вопрос пищевой непереносимости. Для нас являются родными только наши ткани, белки, а то, что поступает извне — чужое. Но на что-то иммунная система не реагирует, а что — то воспринимает как зло (антиген) и вырабатывает защитные антитела. Образуется комплекс антиген-антитела, который накапливается в организме. С годами идет перенапряжение иммунной системы и, если еще есть провоцирующий фактор, то она дает сбой и начинает воспринимать как зло не только чужеродные ткани и белки, но и свои собственные. Вот тут и запускается агрессия на собственный организм.

При АИТ вырабатываются антитела на щитовидную железу (АМС, АТТГ, АТПО) и повреждают ее ткань. Но вследствие накопления комплексов антиген-антитело идет нарушение обменных процессов, работы гормонов, ферментов и как следствие — прибавка веса.

Борьба с заболеванием должна быть комплексной — стоит провести тест на пищевую непереносимость, расписать индивидуальное сбалансированное питание, не отказываясь от основного лечения аутоиммунного тиреоидита.

Будьте здоровы.



Ускоряем обмен веществ! Топ-7 советов

У многих людей наблюдается достаточно медленный метаболизм (обмен веществ), что сильно затрудняет потерю веса и способствует развитию ожирения. Медленный метаболизм приводит к быстрому утомлению, что мешает человеку полноценно наслаждаться всем, что может предложить ему жизнь. Однако есть и хорошие новости по этому поводу: вы можете ускорить свой обмен веществ, если знаете, как это сделать. Ниже приведены 7 способов, которые помогут достичь этой цели:

1 Интенсивные утренние упражнения

Небольшая зарядка после ночного сна может чудотворно повлиять на ваш обмен веществ. Чтобы ускорить метаболизм в течение всего дня, вам достаточно утром уделить интенсивным физическим упражнениям всего около 5 минут. Они могут быть достаточно простыми (например, бег на месте, прыжки, приседания). Конечно, если у вас есть беговая дорожка или тренажер, можете позаниматься и на них. Просто поупражняйтесь в течение 5 минут и отдохните после этого в течение еще нескольких минут.

2 Употребляйте острую пищу

Острые специи, такие как карри, кайенский перец, черный перец, тмин, и куркума, помогают ускорить обмен веществ вашего организма. Есть и другие «горячие» специи, которые вы не считаете острыми, но они действуют в организме подобным образом. К ним относятся корица, кардамон, имбирь, и мускатный орех. Попробуйте добавить их в суп, жаркое, и другие блюда. К примеру, карри прекрасно подходит для некоторых видов салата, а корицу можно добавлять в кофе.

3 Пейте много воды

Вода магическим образом повышает уровень метаболизма, поскольку процесс обмена веществ требует наличия воды. Преимущество при этом отдают щелочной воде.

4 Поддерживайте здоровье щитовидной железы

Для эффективной работы, щитовидной железе необходимы селен, цинк, медь и йод. Для получения большего количества этих минералов, употребляйте морепродукты и орехи.

5 Никогда не пропускайте завтрак

К сожалению, в современном мире многие из нас вовсе не завтракают, или на скорую руку перекусывают чем-либо мало полезным. Это очень пагубно отражается на обмене веществ. Поэтому завтрак должен быть неотъемлемой частью вашего дня. Кушайте блюда, богатые белками (яичница, молочные продукты), а также фрукты, богатые антиоксидантами, такие как черника или земляника.

6 Не кушайте много в конце дня

К сожалению, большинство из нас употребляет большую часть пищи на ужин. Мы также склонны перекусывать на ночь перед сном. А это наоборот замедляет обмен веществ. Старайтесь употреблять больше пищи в течение дня, и меньше — на ужин. Кроме того, не кушайте, по крайней мере, за 3 часа до сна.

7 Наращивайте мышечную массу

Тренировки с отягощениями предназначены не только для бодибилдеров. Наращивание мышечной массы должно быть частью любой фитнес-программы. Даже если вам не по силам приобрести дорогое оборудование для занятий, вы все равно сможете увеличить мышцы. Пара бутылок с водой послужит гантелями для рук. А чтобы создать нагрузку для ног, используйте специальные резиновые жгуты (они достаточно дешевы) или собственный вес тела, приседая.

Как вкусно и полезно накормить ребенка?

Перекусы могут помочь детям подкрепиться и управлять уровнем сахара в крови между основными приемами пищи. Если список интересных идей для перекусов иссякает, воспользуйтесь простыми диабетическими рецептами блюд, богатых питательными веществами. (Взрослые полюбят эти закуски тоже!)

Идеи перекусов для детей с диабетом

Закуски часто обеспечивают значительную часть калорий, которые дети получают ежедневно, поэтому очень важно, чтобы они были питательны и полезны. Каждое блюдо должно содержать хотя бы один из компонентов: белки (чтобы поддерживать рост), сложные углеводы (для медленного высвобождения энергии), клетчатку (чтобы помочь пищеварительной системе), витамины и минералы (для поддержания тела в рабочем состоянии).

Полезные советы:

- При необходимости попросите детей помочь вам сделать закуски. Они с удовольствием будут их есть, так как сами брали участие в приготовлении.
- Установите расписание перекусов, чтобы избежать частых “походов на кухню”. По возможности подавайте закуски за столом.
- Когда ребенок уже достаточно взрослый и в состоянии воспринять информацию, поговорите с ним о количестве углеводов, содержащихся в еде и как можно найти эту информацию на упаковке.
- Не давайте маленьким детям закуски, которыми они могут подавиться, например, орехи, попкорн или сухофрукты.
- В зависимости от возраста, уровня активности и плана лечения диабета, нужно регулировать размеры порций.

Бутерброды из огурца с хумусом

Нарезаем огурец кружочками. Намазываем на одну дольку 1 чайную ложку хумуса и накрываем сверху вторым ломтиком огурца. Делаем пять таких бутербродов на 1 порцию.

Дети могут помочь: намазывать хумус на огурец.

Бонус! Эта закуска содержит всего 5 граммов углеводов.

Пищевая ценность одной порции

47 калорий, 2 г жиров, 0 мг холестерина, 89 мг натрия, 5 г углеводов, 2 г клетчатки, 1 г сахара, 2 г протеинов.

Диетические колбаски из индейки с клюквой

Колбаски из индейки не содержат нитратов, а в сочетании с 2 столовыми ложками сушеной клюквы, превращаются в интересный и вкусный перекус.

Дети могут помочь: Отмерить сушеную клюкву.

Бонус! Наслаждайтесь закуской богатой белком.

Пищевая ценность одной порции:

140 калорий, 2,5 г жиров, 33 мг холестерина, 385 мг натрия, 16 г углеводов, 1,5 г клетчатки, 14,5 г сахара, 10 г протеина.

Шоколадно-малиновый йогурт с хрустящим печеньем

Смешиваем 10 свежих ягод малины с 10 шоколадными мини печеньями и с 1/2 стакана простого обезжиренного йогурта. Если дети не будут есть простой йогурт, замените его ванильным.

Дети могут помочь: отсчитать малину и печенье.

Бонус! Йогурт без наполнителя очень полезен.

Пищевая ценность одной порции

125 калорий, 1,5 г жиров, 0 мг холестерина, 81 мг натрия, 15 г углеводов, 1,5 г клетчатки 8,5 г сахара, 13 г протеина.

Дольки капусты кольраби с заправкой

Нарезаем кольраби ломтиками и посыпаем укропом (свежим или сушеным). Подаем 1 стакан ломтиков кольраби с 2 столовыми ложками заправки. Заправка: маслянка, соль, чеснок, лук, травы и специи – все перемешать в блендере.

Дети могут помочь: Посыпать укропом кольраби.

Бонус! Кольраби восполняет дневной запас витамина С.

Пищевая ценность одной порции

96 калорий, 3,5 г жиров, 5 мг холестерина, 300 мг натрия, 15 г углеводов, 5 г белка, 4,5 г сахара, 2,5 г протеина.

Курочка на салатной подушке

Выкладываем на лист салата по 30 г заранее приготовленной куриной грудки (на пару или вареной), 2 столовые ложки черных бобов (консервированных). Приправляем 1 ст.л. любимой заправки и 1 столовой ложкой обезжиренного натертого сыра Чеддер.

Дети могут помочь: Измерить ингредиенты.

Бонус! Белок обогащает закуску дополнительной энергетической ценностью.

Пищевая ценность одной порции

88 калорий, 2 г жиров, 23 мг холестерина, 143 мг натрия, 6 г углеводов, 2 г клетчатки, 0 г сахара, 10 г протеина.

Все гениальное просто

Изюм и арахис – просто и питательно. Ничего не сможет заменить этот сладко - ореховый вкус. Смешиваем 1/4 стакана несоленого сухого жареного арахиса с 1 столовой ложкой изюма.

Дети могут помочь: Измерить ингредиенты и расфасовать по порциям для перекуса.

Бонус! Повысьте сладкий вкус небольшим количеством сухофруктов.

Пищевая ценность одной порции

241 калорий, 18 г жиров, 0 мг холестерина, 3 мг натрия, 15 г углеводов, 3 г клетчатки, 6,5 г сахара, 9 г протеина.

Закуска из сливочного сыра и крекеров

Смешиваем 1/2 стакана обезжиренного сливочного сыра, 1/4 стакана рубленого зеленого перца, 2 ложки измельченных орехов пекан и 1/4 стакана нарезанных ананасов. Подаем 1/4 стакана закуски с 10 крекерами.

Дети могут помочь: Измельчить орехи скалкой.

Бонус! Зеленый перец богат витамином С.

Пищевая ценность одной порции

162 калорий, 8,5 г жиров, 20 мг холестерина, 208 мг натрия, 15,5 г углеводов, 2 г клетчатки, 6,5 г сахара, 3,5 г протеина.

Мини-бутерброды с сыром и мясом индейки

Помещаем три ломтика хлеба из цельного зерна на противне. Сверху намазываем 1 чайной ложкой горчицы и помещаем по 30 г заранее приготовленного мяса индейки на каждый ломтик хлеба. Посыпаем 1 чайной ложкой обезжиренного тертого сыра Чеддер и выкладываем 1/2 помидорки черри. Ставим в духовку на несколько минут, пока сыр не расплавится.

Дети могут помочь: Собирать ингредиенты.

Бонус! Это низкоуглеводная закуска с высоким содержанием белка!

Пищевая ценность одной порции

155 калорий, 5,5 г жиров, 20 мг холестерина, 498 мг натрия, 15,5 г углеводов, 2 г клетчатки, 3 г сахара, 10,5 г протеина

Булочка с черникой

Намазываем 1 столовую ложку обезжиренного сливочного сыра на половинку булочки из цельного зерна. Сверху выкладываем 2 столовые ложки ягод черники. Можно посыпать корицей. (Если ваш ребенок не поклонник сливочного сыра, замените его натуральным арахисовым маслом.)

Дети могут помочь: Намазывать сливочный сыр и посыпать корицей.

Бонус! Это вкусное удовольствие из цельного зерна.

Пищевая ценность одной порции

155 калорий, 3,5 г жиров, 10 мг холестерина, 230 мг натрия, 25 г углеводов, 3,5 г клетчатки, 5,5 г сахара, 6 г протеина.

Радужный фруктовый шашлык

На 15-сантиметровые деревянные шпажки (отрезать острые концы), нанизываем небольшие кусочки фруктов всех цветов радуги: свежая клубника, дольки мандарина, кусочки ананаса, киви, 2 свежих черники и кусочек сливы. Подаем с 2 столовыми ложками обезжиренного ванильного йогурта.

Дети могут помочь: Нанизывать фрукты на шампуры и поливать йогуртом.

Бонус! Отличный источник витамина С.

Пищевая ценность одной порции:

100 калорий, 0 г жиров, 0 мг холестерина, 26 мг натрия, 15 г углеводов, 1,5 г клетчатки, 13 г сахара, 5,5 г протеина.

.Источник - www.diabeticlivingonline.com

Вы меня слышите?

Потеря слуха — еще одно осложнение диабета.

В течение многих лет эксперты задавались вопросом о возможной связи между диабетом и потерей слуха. Исследования показывают, что эта взаимосвязь существует. Мы знаем, что уровень глюкозы в крови, который остается повышенным в течение длительного периода времени, наносит непоправимый ущерб нервным окончаниям и мелким кровеносным сосудам во многих областях тела. Это подтверждает вероятность того, что нервы и мелкие кровеносные сосуды уха также могут быть повреждены.

Журналы *Hearing Research* и *Otology* and Neurology недавно разместили исследования, которые связывают диабет с потерей слуха. У людей с нарушениями слуха уровень глюкозы в крови был выше нормы. Если вы не уверены изменился ли ваш слух, ответьте на следующие вопросы:

- Сложно ли вам общаться с другим человеком, например, дома, на работе, в ресторане?
- Трудно ли вам общаться, когда вы находитесь в небольшой группе? С друзьями, во время еды, и т. д.?
- Замечали ли вы проблемы со слухом, когда вы находитесь в шумной компании, когда едете в автобусе или путешествуете в автомобиле? Как вы воспринимаете шепот или когда кто-то разговаривает с вами из соседней комнаты?
- Являются ли проблемы со слухом препятствием в вашей социальной жизни?
- Другие люди говорили вам, что у вас есть проблемы со слухом?
- Влияет ли ваш слух на способность радоваться жизни?

Если вы ответили положительно хоть на один из этих вопросов, возможно, необходимо проверить ваш слух. В то же время, вот несколько способов, которые помогут сохранить ваш уровень глюкозы в крови в более здоровом диапазоне:

1. Двигайтесь! Простая зарядка, которую вы сделаете сегодня, может снизить уровень глюкозы в течение 72 часов. Если вы никогда не занимались — начните с легких упражнений, чтобы не нанести себе травмы. Оживленные 10–15 минут ходьбы в день, это отличное начало. Постепенно добавляйте нагрузку каждый день.

2. Встретьтесь с диетологом. Пересмотрите свой рацион питания.

3. Чаще следите за своим уровнем глюкозы. Рекомендуются следующие целевые диапазоны: Перед завтраком (натощак) и перед едой: от 70–130 мг/дл. Через два часа после первого приема пищи: менее 180 мг/дл. Перед сном: между 90–150 мг/дл.

Ваш личный диапазон может отличаться, поэтому проверьте свои потребности с вашим врачом. Проблемы со слухом могут существенно повлиять на отношения с окружающими и на качество вашей жизни. Поэтому не игнорируйте любые возникающие проблемы. Вы меня слышите сейчас? Я на это надеюсь!

Комментарий эксперта

Кислощук Татьяна — Доктор сурдолог высшей категории, Медицинский Центр Альтамедика +

У 21% больных сахарным диабетом наблюдается снижение слуха, причем у женщин при контролируемом диабете слух снижается после 60 лет, а у мужчин снижение слуха, как правило, возрастное (после 45 лет наступает физиологическое снижение слуха).

Слух при сахарном диабете может снижаться, как и при воспалительных процессах в наружном и среднем ухе, так и при поражение улитки, и при поражении проводящих путей.

Первым появляется такой симптом, как шум в ушах, который ухудшает разборчивость речи в шумной обстановке, затрудняет способность человека принимать участие в диалоге одновременно с несколькими людьми.

При появлении первых симптомов больному сахарным диабетом необходимо обратиться за помощью к врачу сурдологу, который проведет обследование слуха (аудиометрию, тимпанометрию), для того, чтобы определить степень потери слуха, определить разборчивость речи, назначить лечение и, при необходимости, подобрать слуховой аппарат.

Слуховые аппараты бывают:

- по виду: внутриканальные заушные, внутриушные;
- по мощности: малой и средней мощности, мощные и супермощные;
- по степени обработки звука: аналоговые, с цифровой настройкой и цифровые.

Если при аудиометрическом обследовании определяется потеря слуха до 60 Дб, пациенту можно подобрать внутриканальный слуховой аппарат, до 70–80 Дб — внутриушной, при потере слуха больше 80 Дб — подходят только заушные модели. Заушные модели слуховых аппаратов подходят при всех потерях слуха.

По качеству обработки звука наиболее эффективные слуховые аппараты с цифровой настройкой и цифровые, аналоговые аппараты могут носить пациенты, у которых сохранена разборчивость речи, но не хватает просто усиления звука, это бывает на ранних стадиях тугоухости.

Цифровые аппараты позволяют выделить речь из шума, заниматься музыкой, это происходит благодаря компьютерной настройке слухового аппарата индивидуально для каждого пациента, при внесении его аудиограммы в программу настройки.

Режим использования слухового аппарата тоже индивидуальный: при потере слуха до 50 Дб в диапазоне речевых частот слуховой аппарат используется при необходимости, при потери слуха больше, чем 60 Дб в зоне речевых частот слуховой аппарат используется постоянно, при потере слуха больше 80 Дб протезирование эффективно только качественными мощными слуховыми аппаратами с дозированным его использованием.

Правильно подобранные и настроенные слуховые аппараты не снижают слух. Слух снижается при неконтролируемом диабете и при нарушении режима использования слухового аппарата, который предписывается доктором.

Диабет второго типа – один из пазлов метаболического синдрома

Тарас Жиравецкий
Главный врач медицинского центра “Биокурс”

Мой собственный опыт лечения диабета 2 типа — лечение родной бабушки. Стаж диабета — 27 лет.

Этот факт в моей семье привел к большему пониманию проблемы диабета. Прежде всего хочу объяснить одну из ошибок современной медицины — это понимание диабета через узкую призму знаний эндокринологии. Во-первых, диабет второго типа — это только один из пазлов метаболического синдрома (нарушения обмена веществ). Другими пазлами всей картины являются:

- Подагра. Высокий уровень мочевины в крови. Может вызвать артрит, миозит, мочекаменную болезнь, гипертонию.
- Гиперхолестеринемия — нарушение обмена холестерина.
- Гипертония.
- Почечная недостаточность.
- Стеатогепатит (воспаление печени и инфильтрацию ее жиром).
- Полиартрит или артроз нескольких суставов.
- Аллергия.
- Гиперинсулинемия (избыток инсулина в крови).
- Полинейропатия.
- Избыток веса и невозможность его контролировать диетой.

- Иммунодефицит — это понижение сопротивляемости организма к инфекциям и высокий риск онкологии.
- Желчекаменная болезнь.
- Аритмия, часто бывает связана с снижению глюкозы в крови и миокардитом.
- Хронический гастродуоденит с частыми рецидивами.
- Парадонтит и парадонтоз с кровоточивостью десен.
- Частые простатиты и баланопоститы у мужчин и циститы и пиелонефриты у женщин.
- Частые кандидозы (заеды, вагиниты, дерматиты, онихомикозы).
- Микоальбуминурия, как следствие нарушения работы почек.
- Аутоиммунные заболевания, которые часто сопровождают метаболический синдром, они диагностируются ревматологами.
- Аллопеция или поредение волос.
- Мочекаменная болезнь с образованием различного типа камней в почках.
- Депрессия.
- Гипергликемия.

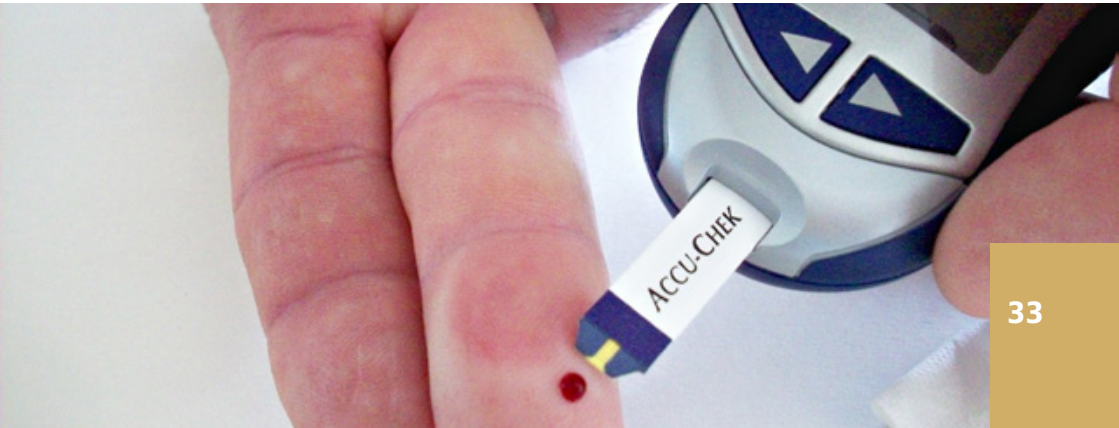
Я думаю, что теперь метаболический синдром для каждого будет более понятным как набор всех перечисленных пазлов.

Как вы поняли, пациенту нужно обойти всех врачей, которые являются целым оркестром, но, к сожалению, без дирижера. Кроме того, большинство выше описанных пазлов остаются для медицины неразгаданными и лечатся симптоматически — то есть неизлечимыми отдельными заболеваниями.

Теперь хочу перейти с теории к практике с которой я вынужденно встретился в собственной семье.

Сначала я бы хотел просто смоделировать медицинский портрет моей бабушки, которой исполнилось 80 лет, 27 из которых она принимала инсулин.

Бабушка в молодости занималась гимнастикой, имела даже разряд, в 25 лет у нее начался обструктивный бронхит (буду указывать на пазлы — аллергия), после лечения которого она набрала вес до 120 кг (избыток веса), после чего у нее появился полиартрит (артрит). Лечение артрита было симптоматическим у ревматолога, длилось более 40 лет, сбросить вес не удавалось ни разу, кроме того, отмечались постоянные гастриты. После приступа боли в животе, было обнаружено желчнокаменную болезнь и удален желчный пузырь (жкб). Через 2 года после удаления желчного пузыря был диагностирован стеатогепатит, панкреатит и диабет с высокими показателями глюкозы, назначен инсулин.

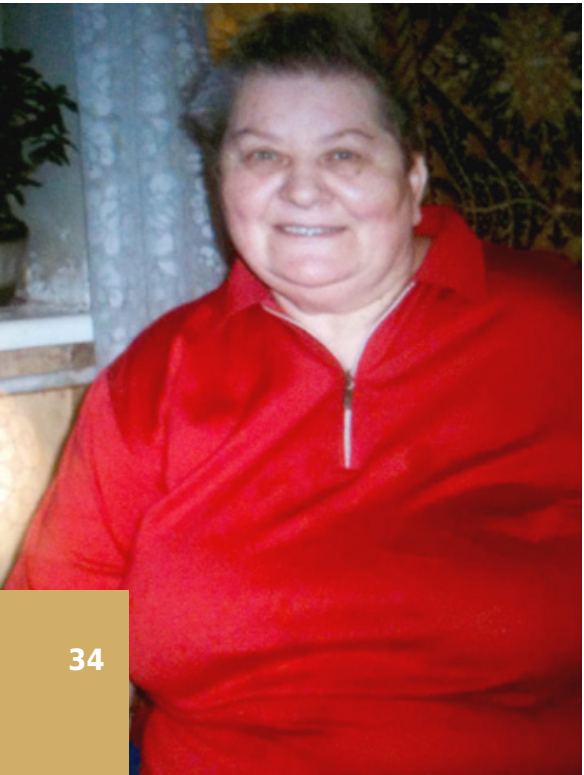


Скорректировать уровень глюкозы к норме не удавалось. Через несколько лет на первой стадии был диагностирован рак шейки матки (иммунодефицит, онкология), но вовремя прооперирован. Бабушка проходила полугодовое стационарное лечение в отделении эндокринологии где, к сожалению, результаты были практически неизменны.

После обследования травматологом и кардиологом прогноз был пессимистический. Оба врача спрогнозировали, в лучшем случае, до 3 недель жизни, травматолог отказался от операции.

Бабушка практически не двигалась и мы были вынуждены найти бригаду из 3 медсестер, которые ухаживали за ней круглосуточно.

Через 3 месяца после того, как я персонально начал лечить бабушку, я получил следующий результат — снижение веса примерно на 40 кг, улучшение общего состояния, снижение артериального давления до 135/80 мм.рт.ст, снижение пульса до 85 уд в минуту, уменьшение боли в мелких суставах, которые мучили ее последние 40 лет, улучшение состояния кожи, в частности на подошве, улучшение роста волос, улучшение пищеварения, отсутствие рецидивов гастродуоденита, нормализация аппетита и настроения.



Также произошло снижение уровня глюкозы в крови до 8–10 ммоль/л. Но возникла другая проблема — это анурия и прогресс почечной недостаточности с нарастанием креатинина до 360 ммоль/л. Тогда я принял решение отменить полностью инсулин и получил интересный феномен — глюкоза в крови поднялась до 23 ммоль/л, а почки заработали без мочегонных препаратов.

Все эндокринологи, с которыми я советовался, сказали, что так лечить не корректно и спрогнозировали полный коллапс через несколько недель. Через месяц я получил улучшение состояния, уменьшение отеков и асцита и хорошее общее состояние. Через 9 месяцев после отмены инсулина я получил улучшение анализов: глюкоза 5,5 ммоль/л, инсулин в крови вошел в норму. Никакой диеты бабушка не соблюдала. Повторного увеличения веса не произошло.

Препараты, использованные мной, есть в свободной в аптечной сети и все являются зарегистрированными. Еще одна вещь, которую мне пришлось понять в ходе лечения — результат не появляется быстро. Это часто становится причиной отмены лечения со стороны врача или пациента (можно это описать как капитуляцию перед болезнью). Моим заданием было достичь нормогликемии и нормализации гликозилированного гемоглобина, что мне удалось через 9 месяцев после отмены инсулина.

Взгляд на диабет 2 типа, как на пазл общей картины метаболического синдрома, дает гораздо более широкое видение проблемы и помогает лучше скорректировать все нарушения в организме в целом.

Хотите сэкономить на диабете?

Научитесь правильному уходу за ногами!

При сахарном диабете поражаются многие органы и системы человеческого организма. Ноги — одна из мишеней, по которым бьет болезнь. Из-за высокого уровня сахара происходят необратимые изменения в нервах и сосудах, питающих стопы кровью. Именно поэтому правильный уход за ногами при сахарном диабете имеет огромное значение.

Проблемы, вызванные потерей чувствительности (диабетическая нейропатия) или ухудшением кровообращения (диабетическая ангиопатия) стоп и голеней, могут быть очень серьезными. Но, заботясь о своих ногах, вы не только избегаете еще больших осложнений (к примеру, образование язв). Вы также экономите свои деньги. Мы приведем вам некоторые цифры, связанные с осложнениями диабета, в частности, с диабетической стопой.

По данным Центров по контролю и профилактике заболеваний, в США сахарным диабетом страдают около 26 миллионов человек — это приблизительно 8% населения страны. И более половины из них имеют риск развития проблем с ногами.

В 2012 году стоимость лечения всех диабетиков в США составила 245 млрд долларов, что на 41% больше в сравнении с 2007 годом. А осложнения, связанные с диабетической стопой, составили значительную часть этой суммы. Таким образом, большая часть затрат на лечение диабета связана именно с осложнениями этого заболевания. Но при сахарном диабете, больше чем при любом другом хроническом заболевании, изменения в образе жизни позволяют предотвратить развитие долгосрочных осложнений.

Так сколько же денег можно сэкономить, заботясь о здоровье ног? Эксперты считают, что эта сумма составляет около 20 000 долларов в год. Поэтому следует регулярно посещать врача для проведения обследований.

Есть много простых вещей, которые вы можете делать самостоятельно, и ваш врач, вероятно, регулярно напоминает вам о них:

- Ежедневно проверяйте свои ноги на предмет наличия язв и любых других патологических изменений.
- Никогда не ходите босиком, и всегда носите носки вместе с обувью. И убедитесь, что вы носите хорошую обувь, позволяющую вашим пальцам «дышать».

Для всех людей с диабетом практически нет более важных вещей, чем здоровье. Поэтому следует уделять ему как можно больше внимания и пытаться сделать все возможное, чтобы избегать развития осложнений сахарного диабета, и, как следствие, дополнительной траты денег.

Аргановое масло – путешествие в Марокко, в мир красоты

Кожа человека представляет собой наиболее совершенный в природе орган. И не секрет, что уход за ней- важный, ежедневный ритуал, правильное проведение которого дарит нам красоту и здоровье. Но не всегда уход за кожей прост. Иногда хронические, либо комплексные болезни требуют такого же комплексного подхода и к вопросам ухода. Одно из таких заболеваний диабет.

При повышении уровня глюкозы в крови, организм для ее выведения усиленно использует запасы влаги и как результат — сухая, шелушащаяся кожа. К тому же повышенный уровень глюкозы — прекрасная среда для развития бактерий, грибов, а это не только угнетает иммунитет, но и снижает способность к регенерации (самовосстановлению), что и так проблематична при диабете. Да и не все средства по уходу подходят людям с диабетом.Звучит удручающе? Не спешите расстраиваться. В природе есть масса полезных, и натуральных компонентов, которые помогут вашей коже. Где они «прячутся»? А именно этому посвящен блог.

Впереди у нас — масса секретов красоты, увлекательные путешествия в экзотические страны в поисках ингредиентов, советы от экспертов и многое другое.

Начнём же мы наши поиски красоты со знакомства с аргановым маслом. Больше того — вы можете посмотреть видео из экспедиции на «родину» этого полезного ингредиента — Марокко. Команда Planeta Organica отправилась туда, чтобы найти лучшего поставщика аргановго масла для косметики.

Аргановое масло — одно из самых ценных и редких масел в мире. Уникальные свойства масла объясняются его химическим составом: масло на 80% состоит из ненасыщенных жирных кислот, включая около 35% линоленовой кислоты, которая не вырабатывается в организме и может быть получена только извне. Линоленовая кислота обладает выраженным антиоксидантным действием, что делает масло незаменимым в борьбе с сухостью кожи, а нормальной коже помогает справиться с негативными действиями окружающей среды.

Аргановые плоды популярны не только среди людей, но и среди животных. В долине Сусс наша команда своими глазами увидела удивительное: коз на деревьях. Действительно, местные козы забираются на самые верхушки арганий, для того чтобы полакомиться плодами этого дерева.

А это традиционный ручной способ получения аргановго масла и альтернативный — современный

Кооператив по получению аргонового масла. Его особенностью является то, что там работают только местные берберские женщины. В Марокко подобные кооперативы создаются в помощь одиноким женщинам, поскольку обеспечивают вдов и разведенных женщин работой.

Еще больше интересных подробностей и полезной информации смотрите на видео:

Ваша Даша, Planeta Organica

PLANETA ORGANICA

Коричневый рис с горошком

Количество порций: *8*
Время подготовки: *20 минут*
Время приготовления: *40 минут*

Ингредиенты:
1,5 стакана коричневого риса
2 кубика куриного бульона
3 стакана воды
1,2 стакана нарезанного лука
1/3 стакана нарезанного сельдерея
1/4 стакана нарезанной петрушки
j стакана нарезанного зеленого перца
1 морковь
4 столовые ложки оливкового масла
230 гр. свежих грибов (нарезанные)
200 гр. замороженного стручкового гороха

1. Разогреваем духовку до 175 градусов.
2. Варим рис на бульоне до готовности. Он должен быть рассыпчатым.
3. На сковороду наливаем 2 ст. ложки оливкового масла и обжариваем лук, сельдерей, петрушку, зеленый перец и мелко нарезанную морковь до полуготовности. Овощи должны стать мягкими, но не распадаться.
4. Обжариваем грибы на 2 столовых ложках оливкового масла в течение пяти минут.
5. Смешиваем вареный рис, овощи и горох.
6. Берем 2 — литровую кастрюлю (пригодную для готовки в духовке) и смазываем ее оливковым маслом.
7. Выкладываем рисовую смесь в кастрюлю.
8. Накрываем крышкой и запекаем в течение 15–20 минут.

Баклажаны с орехами кешью

Количество порций: *2*
Время подготовки: *15 мин.*
Время приготовления: *15 мин.*

Ингредиенты:
1 баклажан (большой)
150 г орехов кешью
1 луковица
1 ч.л. семян горчицы
1 ч.л. тмина
0,5 ч.л. куркумы
1/3 ст. измельченной кинзы
растительное масло
соль, перец (лучше красный)

Любите побаловать себя чем-то изысканным? Для этого не обязательно идти в ресторан. Творим кулинарные шедевры дома! Сочетание овощей и орехов это всегда неповторимо вкусно!

1 В глубокую сковороду вливаем 3 ст. л. растительного масла. Ставим на огонь, немного подогреваем. Добавляем семена тмина и горчицы.

2 В это время нарезаем небольшими кубиками баклажан и мелко режем лук. Когда семя горчицы начинает растрескиваться, добавляем в сковороду баклажан с луком. Поджариваем до тех пор, пока овощи не станут мягкими. После всыпаем орешки и готовим еще пару минут.

3 Добавляем соль, перец и куркуму. Хорошенько перемешиваем и снимаем с огня.

4 При подаче на стол, посыпаем блюдо свежей кинзой.

Лаваш с индейкой

Количество порций: *10*
Время подготовки: *15 мин*
Время приготовления: *13 мин*

Пищевая ценность одной порции:
Калории 205.8
Жиры 7.1 г
Насыщенные жиры 3.8 г
Калий 627.4 мг
Натрий 437.2 мг
Углеводы 20.1 г
Клетчатка 2.7 г
Сахар 1.1 г
Протеин 18.8 г

Ингредиенты
1/8 чайной ложки порошкообразного чеснока
1 лавровый лист
3/8 чайной ложки свежего базилика
1/4 чайной ложки свежего тимьяна
1 щепотка белого перца
3/8 чайной ложки орегано
1 столовая ложка томатного сока
1/2 стакана томатного соуса
1/3 стакана консервированных измельченных помидоров
5 больших пшеничных лаваша
150 г свежих листьев шпината
300 г грудки индейки без кожицы (предварительно приготовленной)
300 г тертого сыра Моцарелла

1. Смешиваем чеснок, специи и томатный сок в небольшой кастрюльке. Выпариваем жидкость. Добавляем томатный соус и помидоры. Доводим до кипения и кипятим на медленном огне в течение 10 минут. Снимаем с огня. Вынимаем лавровый лист.
2. Выкладываем целый лаваш на противень. Смазываем 2 столовыми ложками томатного соуса.
3. Сверху выкладываем 1/4 стакана шпината и 65 г индейки, нарезанной соломкой.
4. Помещаем 1/2 стакана тертого сыра поверх индейки.
5. Выпекаем при температуре 175° С в течение 13 минут, пока сыр не расплавится.
6. Разрезаем лаваш пополам и подаем одну половину на порцию.

Куриные кебабы по-полинезийски

Количество порций: *2*
Время подготовки: *3 часа (включая время мариновки)*
Время приготовления: *15 мин.*

Пищевая ценность одной порции:
Калории – 141
Жиры – 1.4 г
Клетчатка – 1.1 г
Калий – 337.4 мг
Углеводы – 9.2 г
Сахар – 6.4 г
Белок – 20.9 г

Ингредиенты
450 г куриных грудок без костей и кожи
1/4 стакана соевого соуса с низким содержанием натрия
2 столовые ложки свежего лимонного сока
2 зубчика чеснока
1/8 чайной ложки молотого имбиря
1/8 чайной ложки сухой горчицы
1 зеленый перец (нарезанный)
1 средний красный сладкий перец (нарезанный)
1 стакан консервированных ананасов кусочками с соком

1. Промываем и высушиваем курицу с помощью бумажного полотенца.
2. Нарезаем курицу на кусочки в 2,5 см и положите вырезанный курицу в полиэтиленовый пакет и оставляем его в неглубокой посуде.
3. Смешиваем соевый соус, лимонный сок, чеснок, имбирь и горчицу в маленькой миске.
4. Выливаем маринад на кусочки курицы и закрываем в пакете. Оставляем курицу мариноваться в холодильник на 2 часа, иногда встряхивая пакет.
5. Достаем курицу и оставляем маринад.
6. Нарезаем зеленый и красный перец кусочками по 2,5 см.
7. Поочередно населяем курицу, ананас, зеленый и красный перец на 12 коротких металлических шампуров.
8. Выкладываем шашлык на гриль. Готовим его на среднем огне от 12 до 14 минут или пока курица не станет мягкой.
9. Во время готовки смазываем кебабы оставшимся маринадом.

Запеченные цуккини под сыром пармезан

Подготовка: *10 минут*
Время приготовления: *8 минут*
Порции: *8*

Пищевая ценность (на 1 порцию)
Калории — 283
Углеводы — 3,9 г
Клетчатка — 1,2 г
Жиры — 28,9 г
Калий — 192 мг
Белки — 3,8 г
Натрий — 72 мг

Ингредиенты:
4 шт. небольших цуккини
2 шт. яйца
2 ст. ложки пшеничной муки
3 ст. ложки тертого сыра пармезан
1 ч.л. молотого орегано
1/2 ч.л. сушеного базилика
1 чайная ложка паприки
1/2 ч.л. сушеного чеснока
1 стакан оливкового масла

1. Разогреваем духовку до 175 °C.
2. В большой закрывающейся пластиковый пакет высыпаем муку, сыр, орегано, базилик, красный перец и сушеный чеснок.
3. В небольшой неглубокой миске взбиваем яйца.
4. Нарезаем цуккини ломтиками по 0.5 см. Обмакиваем цуккини в яйце.
5. Помещаем ломтики в пластиковый пакет, закрываем и встряхиваем так, чтобы все цуккини равномерно покрылись смесью из специй и муки.
6. Форму для запекания покрываем пекарской бумагой и смазываем ее оливковым маслом. Выкладываем ломтики цуккини на форму. Сбрызгиваем их оливковым маслом.
7. Выпекаем 7–8 минут, пока цуккини не подрумянятся.

Овощной пирог с курицей

Порций: *6*
Время подготовки: *45 мин*
Время приготовления: *45 мин*

Пищевая ценность (на 1 порцию):
Калории — 556
Жиры — 22 г
Насыщенные жиры — 5 г
Холестерин — 110 мг
Натрий — 687 мг
Углеводы — 36 г
Клетчатка — 5 г
Белок — 490 г

Ингредиенты:
1.4 кг куриной грудки
3 ст.л. оливкового масла
4 лука-порея (белая и светло-зеленые части нарезать полумесяцем)
4 средних морковки (нарезать дольками по 1/2 см)
соль и перец
1/4 стакана муки
1/2 стакана сухого белого вина
1 1/2 стакана замороженного горошка
1 пучок свежей петрушки (мелко нарезанной)
1 столовая ложка нарезанного свежего эстрагона
1 лист замороженного слоеного теста (разморозить)

1. Курицу помещаем в большую кастрюлю и добавляем необходимое количество воды (чтобы покрыть курицу); доводим до кипения. Уменьшаем огонь и варим до полуготовности (от 20 до 25 минут). Перекладываем курицу в миску. Когда она остынет, режем на мелкие кусочки.

2. Тем временем, ставим кастрюлю на огонь и наливаем в нее масла. Добавляем лук-порей, морковь и 1/2 чайной ложки соли. Жарим все, часто помешивая (от 8 до 10 минут), уменьшаем огонь, чтобы предотвратить подгорание.

3. Добавляем муку и перемешиваем все на протяжении 1 минуты. Постепенно вводим вино и 1/2 стакана куриного бульона; доводим до кипения. Добавляем горох, петрушку, эстрагон, курицу, 1/2 чайной ложки соли и 1/4 чайной ложки перца.

4. Выкладываем смесь в форму для выпекания (22 см в диаметре или 20 см по диагонали). Поверх смеси из курицы и овощей выкладываем слоеное тесто, края загибаем во внутрь. Делаем несколько надрезов в тесте.

5. Разогреваем духовку до температуры 190°C. Выпекаем до золотисто-коричневого цвета (от 35 до 40 минут).

6. Перед подачей даем пирогу немного остыть.

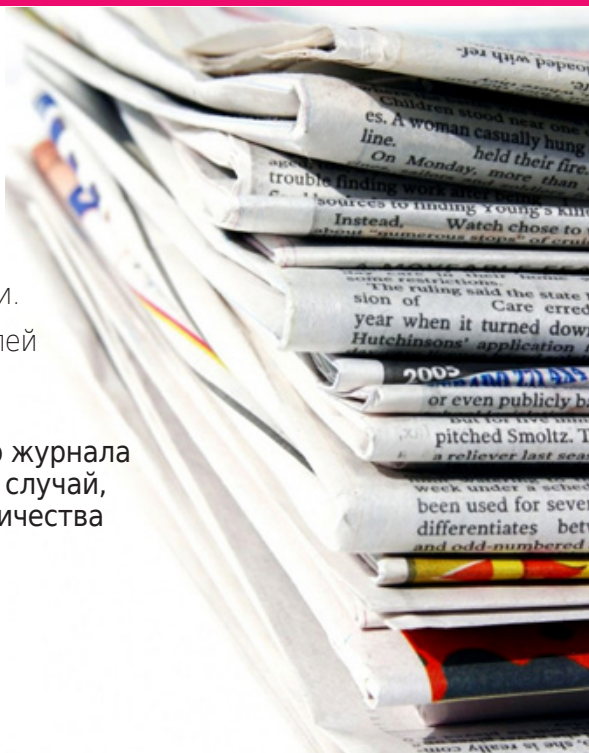
Журнал «СахарОК» для Ваших клиентов

Вы — владелец клиники? Цените комфорт своих пациентов?

Тогда Вы точно задумывались чем занять клиентов, ожидающих приема врача.

Никто не любит тратить время впустую. Известный факт — увлеченное чтение заставляет забыть о времени.

Обеспечьте своих посетителей полезной литературой. Они будут благодарны!



Закажите печатную версию журнала «СахарОК». Это именно тот случай, когда качество важнее количества

Обращайтесь в редакцию:
saharokeditor@gmail.com
+38 067 46 00 244
Skype: RIA MED

«СахарОК» — это успешный результат совместной работы многих людей. Каждый день наша команда прилагает максимум усилий для создания качественного, полезного и интересного источника здоровья — журнала «СахарОК». У нас много друзей и партнеров по всему миру, которые с радостью участвуют в проекте. Благодаря объединению усилий и вере в общее дело, «СахарОК» становится незаменимой частью жизни каждого читателя.

Всегда рады Вашему участию и вниманию!

Главный редактор —
Татьяна Авраменко
saharokeditor@gmail.com
тел. +38 067 964 10 48
Skype: **RIA MED**

По вопросам сотрудничества
и размещения рекламы:
Алина Слободянюк
и **Александра Ковина**
e-почта: medic.ria@gmail.com
тел.: +38 067 46 00 244

Создатели контента:
Юлия Скрибантович
и **Александр Шмерхлев**

SMM администратор
Андрей Пелишенко

Дизайнер:
Виталий Королищук

Посетите сайт журнала «СахарОК»!
сахарок.com

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.

Читайте предыдущие выпуски журнала «СахарОК»!

А свеженький номер будет ждать Вас уже в октябре!

До встречи!