

Сахарок

Планшет-журнал для больных сахарным диабетом

№18

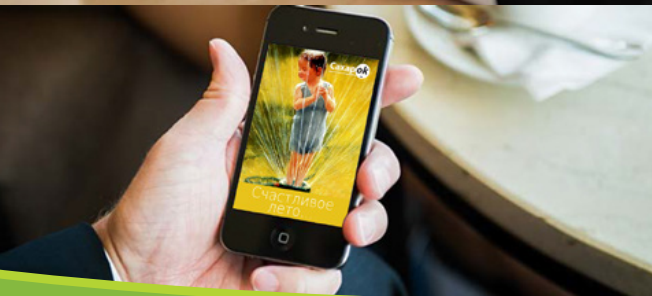


Здоровье
во всем

Сахарок

Планшет-журнал для больных сахарным диабетом

Здоровье всегда под рукой

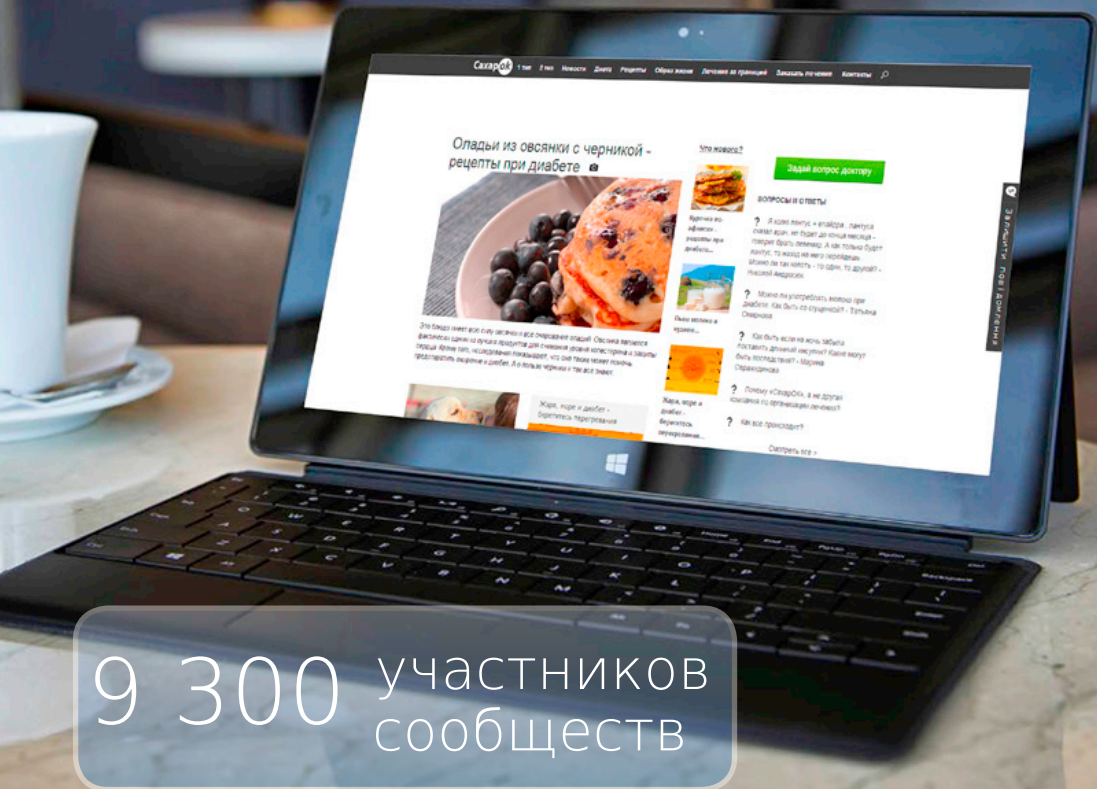


Первый онлайн журнал о диабете
на русскоязычном пространстве

СахарОК в цифрах:

34 700
читателей

124 000
просмотров



9 300 участников
сообществ



Дорогие друзья!

“Поздравляю, у тебя диабет!” — необычное поздравление, правда? Вот так и узнал о своем диагнозе Джейкоб Михельсон, почетный блогер “Сахарка”. Наверное, многому еще можно удивиться. У каждого была своя история.

А знаете что здорово? Поделиться своим опытом с другими. Может, именно ваша история вдохновит кого-то на борьбу с диабетом?

Сейчас “СахарОК” пишем не только мы, не только врачи. Пролистав несколько страничек, вы увидите много лиц — это

такие же читатели, как вы, это представители компаний и сервисов, работающих для людей с диабетом, это просто активные люди, готовые поделиться своими знаниями.

Открытое общение и дружба против диабета объединяют нас всех. Присоединяйтесь к сообществу здоровых и активных людей! Читайте “СахарОК”, пишите нам в редакцию и будьте здоровы!

Всегда с вами -
команда журнала «СахарОК7»
saharokeditor@gmail.com

Посетите сайт журнала «СахарОК»!
сахарок.com



Сахарок

Планшет-журнал для больных сахарным диабетом

№18 август

Наши друзья

- 6 Внимание! Фотоконкурс!
- 7 Поздравляю! У тебя диабет...

Эксперт

- 9 Стевия. С чем и как ее едят
- 12 Питание детей с сахарным диабетом

Новости

- 16 Новости сахарок.com

Наши друзья

- 18 Волонтерство от сердца
- 19 Рецепт здоровья: спорт и музыка

Здоровое питание

- 21 Вес как головоломка...
- 24 Как сделать порцию здоровой?
10 супер — способов!
- 26 Чеснок — в чем его польза?

Наши друзья

- 28 Высокий сахар — в чем могут быть причины?

Физическая активность

- 30 Стоит ли записываться
в тренажерный зал

Важно знать

- 32 Инсулин — дурная слава

Организация лечения за границей

- 34 Лечение диабета в Израиле
выглядит иначе, чем у нас

Образ жизни

- 36 Жизнь при диабете —
постоянный баланс

Путешествия

- 38 10 мест для загадывания
желаний

Рецепты

- 41 Баклажаны
с орехами кешью
- 42 Коричневый рис
с горошком
- 43 Рагу с куриным мясом
и томатным соком
- 44 Салат из брокколи
- 45 Рыбные котлетки
с сельдереем
- 47 Наши контакты

Внимание! ФОТОКОНКУРС

Дорогие друзья!

В августе 2014 года стартует необычный фотоконкурс «Диабет: кадры моей активной жизни», темой которого станет активный образ жизни, спорт, необычные хобби и все, что с этим связано. Конкурс инициирован российской фармацевтической компанией «ГЕРОФАРМ», которая продолжает тему фотопроекта «Диабет в лицах». «СахарОК» с радостью присоединился к проекту и желает вам победы.

Номинации фотоконкурса:

- **мое чудесное хобби** — приз получает участник с самым интересным и необычным хобби;
- **самый активный участник** — приз получает участник, приславший максимальное количество разных фото;
- **мега-лайк** — приз зрительских симпатий получает участник, набравший максимальное количество голосов;
- **краски детства** — приз за лучшую детскую фотографию: юмор, увлечения.



И конечно, Гран-При: выигравший участник получает в качестве приза фотосессию у легендарного фотохудожника Валерия Плотникова, и этот портрет займет свое место в нашей галерее среди героев проекта «Диабет в лицах».

В период с августа по сентябрь включительно вы можете публиковать ваши фотографии на странице в Facebook — [facebook.com/Diabetes.in.Persons](https://www.facebook.com/Diabetes.in.Persons), присылать их в оргкомитет конкурса, в редакцию «Сахарка». На протяжении всего периода на этой странице будет происходить онлайн голосование.

Уже сейчас вы можете собирать фотографии,

чтобы увеличить свои шансы на победу. Для нас важно участие каждого, ведь конкурс позволит объединить людей со всех уголков стран СНГ и станет еще одним шагом на пути преодоления предвзятого отношения к заболеванию, и подчеркнет важную мысль, что человек — главная ценность.

Подробности и правила проведения конкурса читайте на [facebook.com/Diabetes.in.Persons](https://www.facebook.com/Diabetes.in.Persons). Присоединяйтесь к нашему сообществу, приглашайте друзей и голосуйте.

E-mail редакции: saharokeditor@gmail.com

Вас ждет новая увлекательная история, которую мы создадим вместе.



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.

Поздравляю! У тебя диабет...

Три года назад, сидя на приеме у доктора Гарри Резника в Лос-Анджелесе, который изучал результаты моих анализов, я услышал: «Поздравляю, у тебя диабет. Скорее всего, это и есть причина твоих рекордно высоких триглицеридов и холестерина. «И что делать?». «Сидеть на таблетки, инсулин, диету — и худеть. Никакого другого выхода нет», — продолжал бубнить моложавый и поджарый доктор.

В голове моей пролетела мысль: моя мама умерла от почечной недостаточности, а брат колется инсулином вот уже 10 лет. Наверное, диабет у меня был всегда, но в дремлющем состоянии, а сейчас «взорвался» от большого стресса, в котором пребываю в этот момент. Да, много лет я не обращал внимания на постоянную сухость во рту и другие симптомы, и только когда меня прихватили недомогание и слабость, решил сдать анализы.

И все-таки я удивился диагнозу, потому что всю жизнь занимался всяческим

спортом, правильно питался и никогда не страдал от лишнего веса. А тут оказалось, что все, что я делал для того, чтобы быть здоровым, было недостаточно. Если вообще не напрасно. Поскольку человек я энергичный и всегда ищу возможность избежать лекарств и традиционных способов лечения, я решил проигнорировать предписания врача и поизучать, как лечиться от диабета без таблеток. В силу оптимизма, который не выветрился у меня еще с пионерских времен, я попытался найти плюсы в этой моей новой болезни и сказал себе, что это просто замечательная болезнь, потому что ты всегда можешь проверить свое состояние простым анализом крови. Конечно, когда начинаешь чем-то заниматься в жизни, то вдруг замечаешь, что множество людей вокруг тебя живет с теми же проблемами. Но в тот момент мне казалось, что о здоровье я знаю все, а 20 лет в витаминном бизнесе давали мне на это некоторые основания. Но, как выяснилось, это было не так...

По мере поступления новой информации о диабете стали возникать другие проблемы: кому верить, какие книжки читать, как питаться и т. д. Океан информации всегда заманивает что-то купить... И я покупал, покупал, как все... И до сих пор, как все, завален книгами, которые не читал, и фильмами, которые не смотрел.

Информационное цунами создало устойчивое ощущение, что чем больше я узнавал, тем меньше понимал — а что нужно делать? В конце концов, я пришел к выводу, что надо жить не так, как ты хочешь, а так, как у тебя получается. И я попытался найти что-то общее во всех диетах, принципах и исследованиях, ничего не игнорировать, принять во внимание разные точки зрения и составить собственный план. И это общее я нашел: все советуют держаться диеты и заниматься физической активностью. С последним у меня проблем не было — я плавал, занимался спортом, преподавал в собственной танцевальной студии в Лос-Анджелесе. И все-таки решил увеличить нагрузку. Я стал активно заниматься трижды в неделю. Однако сахар не упал, а наоборот, увеличился. Оказалось, что печень может сыграть с нами злую шутку, выбрасывая огромное количество сахара из своих запасов при активной физической нагрузке на голодный желудок (это явление носит название Liver Dump).

Изменить образ жизни очень сложно, особенно если ты «в возрасте». Поэтому я решил найти собственный способ борьбы с диабетом, т. е. адаптировать болезнь под себя и свои привычки. Самое тяжелое для меня было ходить с ощущением, что я больной: это нельзя, то нельзя, сплошной стресс и страх, которые только способствуют повышению сахара. Я замечал, что если плохо спишь ночью, то наутро жди высокий сахар. В какой-то момент я понял, что голод, отказ от любимых блюд, смена привычного образа жизни и занятия спортом приводят лишь к кратковременным результатам. Я попал в замкнутый круг.

И тогда моей целью стало создание схемы, при которой я не буду отказывать себе в привычных или любимых вещах, и не буду жить с чувством, что я болен и скоро умру. Сегодня я оглядываюсь на весь этот период осознания диагноза и понимаю, что нашел способ не бороться с диабетом, а жить с ним и теми ограничениями, которыми меня наградила жизнь.

Сейчас я живу по принципу не «что делать при таком диагнозе», а «чего не делать»... Я отнесся к этому, как к знаку свыше, а не как к наказанию. Благодаря той схеме, которую я выстроил себе по упомянутой поговорке (живи не как хочешь, а как получается) после трех лет борьбы с диабетом я... нахожусь в такой хорошей форме, в какой, кажется, еще не бывал. Год назад я вновь показал анализы доктору Резнику и он спросил: «Ты понимаешь, что диабета у тебя больше нет?».

Это была победа, хотя я думаю, что прозвучало все же слишком оптимистично и остается многое, над чем мне нужно поработать.

После этого появилась другая проблема — верить врачам или нет. Диабет у меня все-таки есть и мне приходится прикладывать немалые усилия, чтобы его контролировать.

В данный момент я работаю над собственной книгой, где я опишу свою схему, которая подходит не только больным диабетом, но также всем, кто просто хочет похудеть, но не хочет голодать.





Стевия. С чем и как ее едят

Все хотят сладкой жизни. И пристрастие человечества к сладкому порой проявлялось в масштабных формах: это и глобализация, в следствие которой Новый Свет превратился в колонию чёрных рабов — работников тростниковых плантаций. Сахар был колониальным товаром вплоть до тех времен, когда по окончании наполеоновских войн в фавор вошла сахарная свекла.

А пока велись эти «сладкие войны», мудрые и близкие к природе индейцы Южной и Центральной Америки на протяжении столетий применяли в пищу «сладкую траву». Траву, кроме того, лечила их от изжоги и других болезней, называли они ее ka'a he'ê — медовая. А нам с вами она известна под названием «стевия».

Стéвия (лат. *Stévia rebaudiana*) — род многолетних растений семейства астровых, или сложноцветных, включающий в себя около 150 видов трав и кустарников. Известна более 1500 лет. Приставка

Bertoni в латинском названии происходит от имени Антонио Бертони — человека, который более 100 лет открыл для европейцев назад этот полезный продукт во время экспедиции в Парагвай.

Стевия слаще сахара в 30 раз, а diterпеновые гликозиды (стевииозиды), которые входят в ее состав, превышают сладость сахара в 300 раз, притом, являются безкалорийными. Это натуральный природный сахарозаменитель. Состоит из различных минеральных соединений, растительных липидов, аминокислот, витаминов С, А, Р, Е, эфирных масел, пектинов, клетчатки и даже веществ, которые в организме выполняют роль строительных материалов по производству гормонов.

Чаще всего стевию употребляют в виде экстракта (вытяжки), собственно в виде подсластителя стевииозиды, а также используют для маринования овощей, сушки продуктов, и даже для приготовления соевого соуса.



Доказано, что стевия, кроме того, что нормализует уровень глюкозы в крови, стимулирует выработку инсулина поджелудочной железой, также нормализует артериальное давление, повышает иммунитет, и даже помогает сделать кожу здоровой и красивой. И это не удивительно, учитывая то, что сладкая трава восстанавливает липидный, углеводный, и белковый обмен, а также нейтрализует и эффективно удаляет как токсины, так

и радионуклиды из организма.

Японцы уже давно активно выращивают стевию в теплицах, но любой из нас может выращивать медовое растение как комнатное. Это не сложно — главное, выбрать хорошо освещенное и теплое место, желательно окна, выходящие на юг и юго-запад. Полив и уход не отличаются от ухода за другими комнатными растениями.



*Владимир Прошута,
Заместитель начальника
разработки продукции
житомирской кондитерской
фабрики "ЖЛ".*

Экстракт стевии является полностью натуральным природным подсластителем — заменителем сахара, при этом отличается высоким коэффициентом сладости, низкой калорийностью и дополнительными полезными для организма свойствами (нормализует работу желудочно-кишечного тракта,

СЛОВО СПЕЦИАЛИСТА

обладает противовоспалительными свойствами).

Продукция на основе экстракта стевии не вызывает повышения уровня сахара в крови при употреблении в пределах рекомендуемых норм. Поэтому сладости на основе стевии являются оптимальным решением для людей с сахарным диабетом. Кроме того, продукты на основе экстракта стевии будут полезны людям, имеющим избыточный вес, ведут здоровый образ жизни и просто всем, кто следит за своим здоровьем и питанием.

Особенный вкус



Сделайте свой завтрак незабываемым

SPLENDA® сахарозаменитель без калорий
По вкусу как сахар. Но совсем не сахар.

Воздушные маффины с орехами

Ингредиенты

100 г сливочного
масла
75 мл кулинарных
сливок
¾ ст. грецких
орехов

0,5 ст. сахарозаменителя SPLENDA®
1 ст. муки
1 ч.л. разрыхлителя
¼ ч.л. соли
2 яйца

Приготовление

Разогреваем духовку до 200°C. Тем временем размягченное масло тщательно перемешиваем со сливками, яйцами, мукой, солью, разрыхлителем и сахарозаменителем SPLENDA®.

Орешки слегка крошим руками и добавляем в тесто. Формочки для маффинов смазываем маслом и закладываем смесь на 2/3, так как тесто будет подниматься.

Выпекаем около 25 минут, пока кексы не покроются золотистой корочкой.



Торговая марка SPLENDA® отличается своими фирменными пакетиками желтого цвета и является лучшим сахарозаменителем в США! Не имеет никаких посторонних привкусов, только вкус обычного сахара, но без калорий. Каждый пакетик SPLENDA® обеспечивает такую же сладость, как две чайные ложки сахара. Содержит менее 1 грамма углеводов и менее 5 калорий.

Используйте SPLENDA® для выпечки, приготовления сладких напитков и для любых блюд, где обычно требуется сахар.

Теперь сахарозаменитель
SPLENDA® еще доступнее!

**ПОСМОТРЕТЬ
ПРЕДЛОЖЕНИЕ**



Питание детей с сахарным диабетом

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

Вопросы питания для детей, больных сахарным диабетом, являются чрезвычайно важной частью лечебного процесса. Ведь мы знаем, что если удастся адекватно замещать недостающий инсулин в соответствии с поступающей пищей и энергетическими расходами, то молодой организм остается практически здоровым. Так как в основе сахарного диабета лежит изначально нарушение углеводного обмена, мы считаем целесообразным подробно остановиться на характеристике углеводов и их роли в обмене веществ.

Углеводы входят в состав всех растительных и животных организмов и по массе составляют основную часть органических веществ на Земле. Они составляют основную часть пищи млекопитающих.

К углеводам относятся:

- простые сахара,
- дисахарид сахароза,
- полисахариды крахмал,
- клетчатка (целлюлоза),

■ гликоген (животный сахар).

Наиболее богаты углеводами сахар, сладости, хлеб, хлебобулочные изделия, крупы, картофель.

Восстановление углеводного обмена у больного сахарным диабетом возможно только при соблюдении двух основных правил — обеспечения клеток инсулином и путем равномерного поступления углеводов в организм человека.

Для пациентов с 1 типом диабета является жизненно необходимым владеть методикой подсчета, как углеводной нагрузки, так и дозы инсулина в зависимости от съеденной пищи.

Для детей диета должна быть максимально физиологичной по составу продуктов. Необходимо соблюдать режим питания с тремя основными приемами пищи и 2-3 перекусами.

Половина суточной потребности в энергии должна покрываться за счет углеводов, меню составляется с учетом гликемического индекса продуктов.

- Дети до 6 мес. в среднем должны получать на 1 кг массы до 2 г белков, 2 г жиров и 12 г углеводов;
- от 6 мес. до 1 года 2,5 г белков, 2,5 г — жиров, 14 г углеводов, от 1-3 лет 4,0 г белков, 4,0 г — жиров, 16 г углеводов;
- в возрасте от 3 до 7 лет — 3,5 г белков, 3,5 г жиров, 15 г углеводов.

Соотношение белков, жиров и углеводов для детей составляет 1:1:4.

Энергетическая ценность 1 грамма белков и 1 грамма углеводов одинакова — 4 ккал, тогда как 1 грамм жиров дает 9 ккал.

Ниже приведена таблица суточной потребности детей, больных сахарным диабетом, в основных пищевых ингредиентах и возрастная энергетическая потребность (ХЕ — хлебные единицы)

Надо помнить, что в коровьем молоке углеводов в 1,5 раза меньше (4,8 г), чем в грудном (в 100 г грудного молока их около 7 г).

Возраст, годы	Белки, г/сут	Жиры, г/сут	Углеводы г/сут	ХЕ	Калорийность Ккал/сут
До 1 года	25	25	114-120	8,2-10	500-1000
1-1,5	48	48	130-150	10-12,5	1100-1200
1,5-3	55	55	160-170	13-14	1300-1400
3-5	60	60	185	15	1500-1600
5-7	65	65	200	16	1500-1600
7-9	80	75	220	18	1700-1900
10-12	90	90	250	20	2000-2200
13-14	95	95	280	23	2300-2400
15-16	100	100	300	25	2500-2800

Продолжительность нахождения смешанной пищи в желудке около 4 часов, поэтому с учетом пикового действия инсулина, целесообразно распределить в завтрак, обед и ужин по 25% рациона, на 2 завтрак и полдник — 10% и на ночь 5% суточного рациона питания.

Дети до 3 лет должны получать около 100 мл жидкости на 1 кг массы тела, от 3 до 7 лет — 80 мл.

Основные правила питания для детей и подростков:

- Время приема пищи и расчетное количество углеводов должно быть стабильным

- - Калорийность и белковый состав пищи должны соответствовать возрасту ребенка

- Не рекомендуется употреблять более 6 ХЕ за прием пищи

- Необходимо избегать потребления быстроусвояемых углеводов (фруктовые соки, — лимонады, сладости), т. к. повышение уровня сахара в крови после их приема «опережает» действие инсулина, а так же продуктов, в которых сложно подсчитать ХЕ и определить скорость усвоения — гликемический индекс.

- Любая еда, которая имеет сладкий вкус и тает на языке (высокий гликемический индекс) полезна при сахаре крови ниже 5 ммоль/л.

Хочешь быть чемпионом мира?



Medtronic



Друзья, привет!

Меня зовут Лев Ленни, я посол для образования детей с диабетом во всем мире. Мне был поставлен диагноз сахарный диабет в юном возрасте, но я не позволил болезни стать преградой в моей жизни. Я продолжаю быть активным львёнком, заниматься спортом и участвовать в спортивных соревнованиях. Я много знаю о диабете и хочу поделиться этими знаниями с детьми по всему миру!



Одно из мероприятий, которое я организую — чемпионат мира по футболу для детей с диабетом World Junior Cup Diabetes, который в этом году пройдет с 22 по 24 августа в Нидерландах. Мероприятие проводится при поддержке компании Medtronic. World Junior Cup Diabetes проводится уже в седьмой раз, в этом году в нем примут участие ребята из разных уголков России — Москвы, Санкт-Петербурга, Омска, Самары и Уфы. В Нидерландах ребята будут бороться за призовые места с командами из Австрии, Бельгии, Великобритании, Венгрии, Германии, Испании, Италии, Нидерландов, Польши, Словакии и Швейцарии.

Юниорский чемпионат мира по футболу (Junior Cup Diabetes) проводится в рамках программы, нацеленной на популяризацию физкультуры и спорта среди детей с диабетом первого типа. Эти соревнования дают ребятам и их родителям уникальную возможность обменяться опытом и узнать о новых методах лечения заболевания. Играя в футбол и получая положительные эмоции, дети заводят новых друзей, и это помогает им обрести уверенность в собственных силах.

Диабет первого типа — наиболее распространенное хроническое заболевание среди детей. Методы профилактического лечения этого аутоиммунного заболевания еще не разработаны. Тревогу вызывают темпы распространения недуга: среди детей дошкольного возраста количество больных ежегодно увеличивается на 5%, среди школьников и подростков — на 3%. Чтобы контролировать уровень глюкозы, больным необходимо принимать инсулин. Занятия спортом помогают юным пациентам улучшить самочувствие и преодолеть последствия этой болезни.



В этом году большой международный турнир будет проходить в спортивном центре Papendal в Арнхеме (Нидерланды), где 132 детей из 12 стран мира будут соревноваться за кубок чемпиона. В России тренировочные игры пройдут с 19 по 21 августа в г. Чехов (Подмосковье) на спортивно — оздоровительной базе "Чехов". На тренировку планируют прийти ветераны футбола, которые проведут для ребят мастер-классы. Приглашаем всех желающих прийти и поболеть за наших ребят. По вопросам участия в тренировочных играх звоните по телефону +79853484278 (Ольга Калинина, PR-менеджер Medtronic в России).

С наилучшими пожеланиями, Львенок Ленни

Следуйте за Ленни на Facebook:

Следуйте за Ленни в Twitter:

facebook.com/JuniorCupDiabetes

twitter.com/JrCupDiabetes

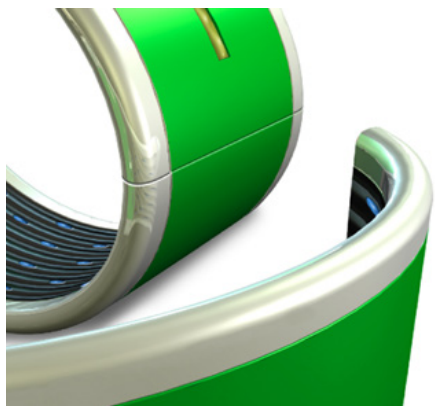
Сайт сахарок.com –

новости о диабете со всего мира! Заходите!



Обидели диабетиков — скандальный десерт взбунтовал общество

Горка мороженого под слоем варенья и корицы, с арахисовым маслом, карамелью и кофейным ароматом. Новый десерт от австралийского кафе The Paramount Coffee Project под названием "Диабет". А как бы вы отреагировали на такое предложение?



Браслет-глюкометр — новая дизайнерская штучка

Умный браслет, который готов взять всю заботу о диабете на себя. Gluco (M) — аксессуар будущего для каждого диабетика.



Жара — как с ней бороться при диабете? Простые советы

Горячее лето продолжает изнурять нас жарой. Всем тяжело, хочется прохлады. Однако не все переносят высокие температуры одинаково. Например, людям с диабетом стоит быть предельно осторожными, и вот почему...



Телефон считает углеводы вместо меня! Новое приложение для контроля диабета

Камера вашего смартфона возьмет на себя все заботы по питанию. Приложение GoCARB, при помощи камеры, само подсчитывает количество углеводов в блюде. Удобно, правда?



История сахарного диабета — интересные факты

Диабет — болезнь древняя, у нее большая история. Наш блогер, Антон Батулин, собрал самую интересную информацию о СД. Как относились к диабету в ранних веках? Как боролись с сахаром и чем лечили неведомый недуг. Интересные факты, великие люди, открытия, которые облегчают нашу сегодняшнюю жизнь.



Зачем принимать аспирин при диабете?

Кто должен принимать аспирин? Зачем принимать аспирин? Какую дозу аспирина стоит употреблять? Отвечаем на распространенные вопросы.



Волонтерство от сердца

Всеукраинский благотворительный фонд «Сердце к сердцу» уже 9 лет ведет общественную деятельность. Целью работы фонда является развитие волонтерского движения в Украине и проведение ежегодных благотворительных акций.

Результат акций фонда «Сердце к сердцу» — около 40000 воспитанных в духе ответственности и бескорыстия волонтеров и функционирующее медицинское оборудование в областных детских больницах с бесплатным его использованием общественностью.

Тематика акций меняется каждый год. Особое внимание уделено детям с сахарным диабетом. Два года подряд волонтеры фонда собирали средства, чтобы обеспечить детей необходимым оборудованием:

- 6 эндокринологических центров получили системы постоянного мониторинга уровня сахара в крови;
- 5 детских больниц получили экспресс-анализаторы.

Культурной инициативой Всеукраинского благотворительного фонда является ежегодный музыкальный фестиваль «Woodstock Ukraine». Он организовывается с целью благодарности волонтерам фонда «Сердце к сердцу» за добросовестный труд и преданность добру делу. Этот проект направлен на развитие музыкальной культуры, а также развитие волонтерского движения в Украине. Фестиваль «Woodstock Ukraine» является открытым и бесплатным для всех посетителей.

Более информация на официальном сайте Фонда.

- 349 детей получили инсулиновые помпы;



Андрей Рудык. Фронтмен рок-группы «Не лїзь, бо вб'є», голкипер сборной Украины по футболу ДияЕвро

Рецепт здоровья: спорт и музыка

Мне 25 лет. Вот как пол года назад получил диплом магистра технологий и средств телекоммуникаций. Мама сказала: «Молодец».

Еще на первом курсе технического лица научился играть на гитаре. Веселые времена тогда были. Гитару с собой брал практически всегда. Друзья на этом настаивали да и самому было в кайф. В принципе, это умение не раз помогало мне в жизни: это и полезные знакомства, и «душа компании», и преподаватели

любили. Ну и — какая девушка не любит музыкантов?

Скажу честно: играть круто я не умел, зато знал очень много песен и под три блатных аккорда неплохо получалось их петь. Говорят, что наши желания материализуются. Материализовалось и мое — появилась наша рок-группа «Не лїзь, бо вб'є». Я не скажу что мы чего-то добились особого, но факт, что у нас есть свои слушатели и мы частенько стали выступать, не может не радовать.

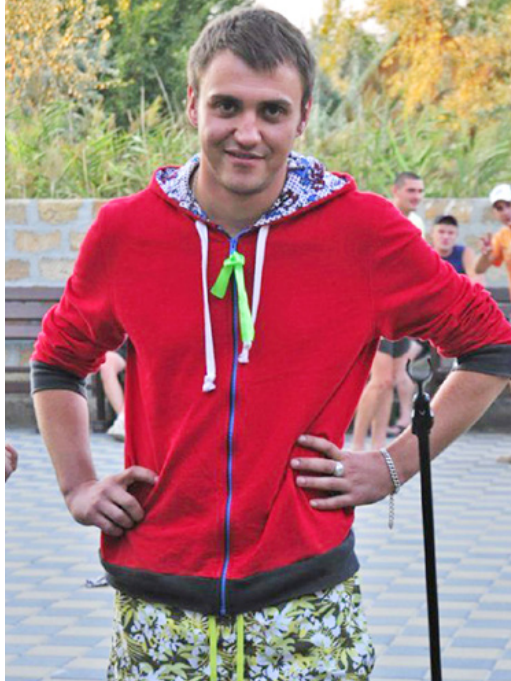
О диабете узнал «очень случайно».

О диабете узнал два года назад очень случайно. Симптомы были классические. Жажда, потеря веса и т. д. Сходил в аптеку за препаратом, понижающим давление, для отца и не сдержался на халяву померить сахар, так как были подозрения из-за симптомов, что вычитал ранее в Интернете. Сахар был 39 ммоль.

Человек, который рекламировал глюкометры, был в шоке больше, чем я. Ведь на тот момент я не знал всех особенностей данного недуга и не отнесся к этому серьезно.

Результат я дважды перепроверил и в эндокринологическом диспансере, где мне сказали, что у меня диабет и забрали в реанимацию. Слез было выше крыши. Очень испугался, что умру молодым. Стал читать разные форумы, книги, статьи и со временем понял, что не все так плохо.

Поддержали меня все — и друзья, и родные, и девушка.



Сразу оказалось, что у меня куча знакомых диабетиков, они без проблем делились своим опытом, ну а я слушал и вникал.

Не скажу, что диабет что-то помечал в моей жизни. Скорее на какое-то время выбил из колеи, а далее все стало на круги своя. Может, разве более упрям и настойчив стал. По-другому смотрю на жизнь.

Говорят, что диабет не болезнь, а образ жизни. А я считаю, что это именно болезнь, так как образ жизни мы сами себе выбираем, а диабет никто не выбирал.

Про фонд «Сердце к сердцу» знал еще до диабета. Помогал тем, что умею делать лучше всего — выступал с рок группой на всех акциях, где это было необходимо. У каждого своя роль, как говорится. О результатах не мне говорить, поскольку моя участь мала, но знаю, что все задуманное получалось.

Ну а на счет планов, то их нет. Диабет научил не планировать, а ставить цели. А цель — это успех в делах, которые начал.





Вес как ГОЛОВОЛОМКА...

Когда вы открываете новую коробку с пазлом, вы видите сочетание цветных кусочков, которые не подходят друг другу. Но, с течением времени и терпением, вы можете сложить эти части в прекрасную картинку. Как и любой головоломке, нашему телу тоже требуется определенное сочетание. В нашем случае это продукты, которые не всегда, на первый взгляд, подходят друг другу: калории, углеводы, белки и жиры. Давайте рассмотрим четыре части головоломки, которые так необходимы нашему организму каждый день.

Калории

Калория — это термин, который мы используем для описания энергии,

которая обеспечивает питание нашего организма. Калории поступают из трех основных питательных веществ продуктов питания: углеводов, белков и жиров. Продукты, которые содержат много калорий, обеспечивают наше тело большим количеством энергии. Продукты с меньшим содержанием — меньшим количеством.

Как и автомобиль, который проделывает большой путь и требует много топлива, люди, которые очень активны, нуждаются в большем количестве калорий. Те, кто менее активен, расходуют меньшее количество “топлива” в виде калорий. Если вы употребляете больше калорий, чем нужно, ваше тело будет хранить их в виде жира, который позже можно использовать для получения энергии.

Но если в организм поступает слишком много калорий и слишком часто, вы будете набирать вес. Если у вас избыточный вес, а вы хотели бы похудеть, увеличьте физическую активность и потребляйте меньше калорий. Здоровым похудением считается потеря 1–2 кг веса в неделю. Многие люди добиваются данного результата, начав вести активный образ жизни и съедая на 500 калорий меньше каждый день.

Углеводы

Углеводы обеспечивают наш организм быстрой энергией, которую наше тело предпочитает использовать в первую очередь. Каждый грамм углеводов содержит 4 калории. Продукты, которые содержат углеводы включают хлеб, макаронные изделия, рис, крахмалистые овощи (кукуруза, горох и картофель), молоко, йогурт, фрукты или фруктовые соки. Загвоздка в том, что продукты богатые углеводами могут повысить уровень глюкозы в крови, поэтому очень важно держать потребление углеводов под контролем.

Один из способов проверить какое количество углеводов вы употребили — это

измерить уровень глюкозы в крови после еды. Для этого вам потребуется засечь время начала приема пищи. Затем проверить уровень сахара в крови через 2 часа после стартового времени. Если показатели находятся в пределах здорового диапазона, количество углеводов соответствует норме.

Белки

Белок состоит из аминокислот, которые используются организмом для построения и восстановления тканей. Он также необходим для производства гормонов и ферментов, для поддержания иммунной системы в рабочем состоянии, чтобы помочь бороться с инфекциями и болезнями. Существует много типов продуктов, которые обеспечивают поступление белков в организм. Самыми богатыми источниками белка животного происхождения являются мясо, птица, морепродукты, яйца, сыр, молоко и молочные продукты. Вы также можете получить белок из продуктов растительного происхождения, таких как сушеные бобы, горох, соевые продукты (такие как тофу и соевое молоко) и арахисовое масло. Как и углеводы, грамм белка обеспечивает 4 калории.





Давайте соберем головоломку

Важно иметь в своем ежедневном рационе разнообразные продукты. Каждый продукт насыщает наше тело витаминами и минералами, которые необходимы ему, чтобы правильно функционировать. Не стоит забывать ни об одном из продуктов. Существует множество диет, которые призывают людей исключить из своего рациона один из компонентов. Некоторые советую избегать потребления углеводов, в то время, как другие уверяют исключить из питания все жиры. Эти диеты могут быть очень вредны. Наш организм нуждается во всех без исключения питательных веществах.

Когда вы выбираете продукты для приготовления блюд и закусок, постарайтесь включать в рацион разнообразные ингредиенты, которые содержат углеводы, белки и жиры. Диетолог может помочь вам создать план питания, который отвечает вашим личным потребностям. На сегодняшний день существует большое количество книг и статей, написанных экспертами диетологии и питания, которые могут помочь вам решить, как планировать свое питание. Большое разнообразие продуктов может поставить вас перед непростым выбором, но, тщательно спланировав свой рацион, вы легко сможете собрать эту головоломку и создать картину хорошего здоровья.

Идеальный вес

С помощью своего роста вы с легкостью сможете определить личный идеальный вес.

ЖЕНЩИНЫ. Начисляем 45 кг за 1.50 см роста и с каждыми дополнительными 2.5 см прибавляем к общему числу по 2.5 кг.

Например: если ваш рост составляет

1.57 см, то ваш идеальный вес — 52.5 кг.

МУЖЧИНЫ. Начисляем 48 кг за 1.50 см роста и с каждыми дополнительными 2.7 см прибавляем 2.5 кг к общему числу.

Например: если ваш рост составляет 1.77 см, то ваш идеальный вес — 73 кг.



Как сделать порцию здоровой? 10 супер — способов!

Многие факторы влияют на количество употребляемой нами пищи. Попробуйте применить эти советы для избежания распространенных ловушек с порциями и удовлетворите свой vorчащий желудок.

1 Как есть то, что вы любите

“Диабет” не должен означать “ограничение”. Умеренность является ключевым фактором. Придерживаясь нескольких советов, можно избежать вредных привычек, которые оставляют вас с чувством вины. Предлагаем вам варианты — от пиццы до картофеля — чтобы насладиться пищей, которую вы жаждете.

2 Наслаждайтесь свежими продуктами

Обработка продуктов имеет побочные эффекты — концентрация калорий и углеводов. Например: в счет 15 граммов углеводов, вы можете съесть либо 4 свежие абрикосы или только 1/2 стакана

абрикос консервированных в собственном соку. И в счет 15 граммов углеводов, вы можете съесть либо 1-1/4 стакана клубники или 1-1/2 столовые ложки клубничного варенья.

3 Тренируйте глазомер

Типичная 380 г порция печеного картофеля в ресторане содержит 70 г углеводов, в то время, как 1/2 стакана вареного картофеля — всего 17 г. Взвесьте или измерьте на весах картошку, рис и другие продукты, так чтобы вы смогли более точно оценить порцию, когда питаетесь вне дома.

4 Избегайте сервировочного блюда

подавайте еду порционно, а не в общем блюде. Исследования показывают, что, если на столе находится большое блюдо с едой, то мужчины съедают на 29% больше, а женщины — на 10%, чем если бы его не было поблизости.

5 Выберите тонкое тесто

Сколько кусочков пиццы вы сможете съесть, во многом зависит от того, какая толщина теста и состав начинки. Некоторые специализированные пиццерии предлагают тесто из цельного зерна, которые более питательны. Если вы любите готовить пиццу в домашних условиях, просто замените половину общего количества муки на муку грубого помола. Не сильны в кулинарии? Тесто для пиццы можно изготовить с помощью специальной программы хлебопечки.

6 Мыслите тонко

Тонкая булочка для бутерброда сэкономит до 15 граммов углеводов и 100 калорий на порцию, по сравнению с традиционными булочками. Более того, тонкие булочки позволяют насладиться ароматом других составляющих бутерброда. Попробуйте также тонкие рогаики, очень тонко нарезанный хлеб и экстра-тонкие кукурузные лепешки.

7 Размер имеет значение

Мы съедаем 92% пищи, которая находится у нас на тарелке. Если вы используете тарелки поменьше, то употребляете на 22% меньше пищи. А если использовать десертную ложку вместо столовой, чтобы подавать на стол еду, то вы съедите еще на 14% меньше.

8 Тщательно пережевывайте

Доказано, что тщательное пережевывание пищи ведет к уменьшению гормонов голода. Недавнее исследование показало, что мужчины, которые жевали каждый кусочек пищи 40 раз, потребляли на 12% калорий меньше, чем в случае пережевывания всего 15 раз. Наслаждайтесь каждым кусочком. Найдите время и насладитесь ароматом и изменениями в структуре еды при ее жевании.

9 Пейте из высоких стаканов

Исследования из Корнельского университета показывают, что употребление жидкостей из высоких стаканов заставляет нас думать, что мы пьем больше, чем на самом деле. Это оптическая иллюзия. Люди обычно сосредотачиваются на высоте, а не на ширине жидкости в стекле.

10 Осторожно! Зависимость

А вот недавнее исследование Йельского университета: 39 женщинам показали шоколадно — молочные коктейли, это активировало те же области мозга, которые оживляются, когда наркоманы смотрят на кокаин. Преодоление привычки есть продукты, вызывающие пищевую зависимость (чипсы, фаст-фуд, конфеты), обычно занимает около двух недель, что позволяет избежать проблем с едой в целом.





Чеснок — в чем его польза?

Чеснок (*Allium sativum*) — это травянистое растение, известное своими вкусовыми, ароматическими и потенциальными лечебными свойствами. Чаще всего он используется для придания вкуса пищи, но может перерабатываться в биологически активную добавку. Некоторые народы используют чеснок в лечебных целях. Химическим веществом, входящим состав чеснока и представляющим наибольший интерес с медицинского взгляда, является аллицин, который придает чесноку его вкус и запах. Некоторые ученые заявляют, что в странах, где люди потребляют много чеснока, частота возникновения некоторых заболеваний ниже. Тем не менее, не было доказано, что именно чеснок (а не какой-то другой фактор, как, например, образ жизни) является причиной этого.

и аллицина при сахарном диабете 2 типа. Результаты испытаний оказались неоднозначными. Существуют интригующие данные, позволяющие предположить, что чеснок имеет некоторую биологическую активность, имеющую отношение к лечению сахарного диабета. Однако, явных доказательств наличия пользы от чеснока при лечении диабета 2 типа нет.

Побочные эффекты и другие риски

Чеснок безопасен для большинства взрослых. Тем не менее, по-видимому, он может взаимодействовать с различными видами лекарственных средств. Например, чеснок может снизить эффективность некоторых препаратов, применяемых для лечения ВИЧ/СПИДа (нуклеозидные ингибиторы обратной транскриптазы (ННИОТ) и саквинавир).

Ученые провели несколько исследований относительно употребления чеснока

Также он может взаимодействовать и влиять на действие противозачаточных препаратов, циклоспорина, препаратов, которые метаболизируются в печени, и антикоагулянтов (в том числе, варфарина). Другими возможными побочными эффектами чеснока являются неприятный запах изо рта, аллергическая реакция, расстройство желудка, диарея и сыпь на коже.

ПРИМЕЧАНИЕ:

■ Существует ограниченное количество научных доказательств эффективности биологически активных добавок, дополнительной и альтернативной медицины, которые в настоящее время не рассматриваются как часть традиционной медицины. Дополнительная медицина используется вместе с традиционной медициной, а альтернативная — вместо нее. Доступные доказательства относительно эффективности пищевых добавок при сахарном диабете 2 типа или его осложнениях не являются достаточно твердыми. Возможным исключением может быть использование омега-3 жирных кислот — важных питательных веществ,

которые организм не может вырабатывать самостоятельно, но получает из продуктов питания, таких как рыба и семена льна, или из пищевых добавок.

- Очень важно не заменять традиционную медикаментозную терапию для лечения диабета недоказанной дополнительной и альтернативной медициной.
- Для обеспечения безопасности и скоординированности курса лечения, необходимо информировать лечащего врача об использовании любых методов альтернативной или дополнительной медицины.
- Диетические добавки, как правило, безопасны в небольшом количестве. Тем не менее, они могут взаимодействовать с различными лекарствами, влияя на действие препаратов. Люди с сахарным диабетом 2 типа должны знать об этих рисках и обсудить их со своим врачом. Назначенное лечение может потребовать коррекции, если пациент использует дополнительную или альтернативную медицину.





Высокий сахар — в чем могут быть причины?



Антон Батурин, диабет 1 типа

Почетный блогер “Сахарка” — Антон Батурин рассказывает о причинах высокого сахара в крови. А главное, о методах борьбы с этим злополучным явлением. Можете найти предыдущие материалы Антона в более ранних номерах Журнала. Или же заходите на личный блог Антона — dnevnik-diabetika.ru

Здравствуйте, уважаемые читатели журнала “СахарОК”!

Давайте сейчас поговорим о гипергликемии.

Что же такое гипергликемия? Это повышение сахара в крови больше 8 ммоль/л. При стрессах, употреблении в пищу продуктов, содержащих углеводы, без подкалывания инсулина, могут стать причиной повышенного сахара в крови временно.

У больных сахарным диабетом гипергликемия может быть как временная, так и устойчивая. Если у Вас наблюдается постоянная недостача инсулина, то это может привести к хронической гипергликемии.

Хроническая гипергликемия в свою очередь может привести к осложнениям.

Причин повышенного уровня сахара в крови может быть очень много, но основными будут:

- доза инсулина была высчитана не верно;
- неправильное хранение инсулина или инсулин оказался просроченный (была такая ситуация в моей жизни, когда выдавался инсулин и заканчивается он через неделю, либо выдавали уже просроченный. Еще была такая ситуация -, выдавали отечественный инсулин, произведённый компанией «Ферейн», которая, как они говорят:

«мы ЗАБОТИМСЯ о ВАС». Так вот их инсулин был таким г... некачественным, что мне приходилось ставить вместо 5 единиц 15. После того не могу свести шишки от уколов на животе).

- стресс;
- съедено слишком большое количество углеводов;
- заболевание (при любом простудном заболевании, гриппе, ангине и т. п. поднимается уровень сахара в крови);
- постгипогликемическая гипергликемия — это состояние после гипогликемии (когда во время гипогликемии не получается у нас съесть сахаросодержащих продуктов, то организм выбрасывает адреналин, глюкагон в кровь, которые расщепляются и получается высокий сахар. Такая гипергликемия держится долго).

Основной причиной высокого сахара у меня является боязнь гипогликемии. Во время получения образования заочно в техникуме и институте, у меня высокие сахара были в период сессии. Во-первых, причиной была боязнь гипогликемии, поэтому сахар держал высокий. Во-вторых, в то время глюкометра у меня не было

и определял исключительно по ощущениям. Результат сессии был минус 3 килограмма. Это очень плохо конечно для здоровья, но пусть уж лучше так, чем загнуться от гипогликемии.

Как же избежать гипергликемию?

Для избежания гипергликемии необходимо регулярно проверять уровень сахара в крови.

Необходимо всегда сообщать, когда у Вас высокие сахара в крови. Грамотный специалист всегда поможет Вам советом и проведет необходимые анализы для выявления причин повышения сахара и провести лечение по предотвращению появления осложнений.

При постоянной гипергликемии лучше всего будет исключить из рациона питания продукты, содержащие высокое количество углеводов. Также проверьте правильно ли Вы подсчитываете ХЕ.

Другие мои статьи читайте на моем блоге — dnevnik-diabetika.ru

На этом всё. До новых встреч. Берегите себя!

С уважением Антон.





Стоит ли записываться в тренажерный зал?

Если у вас сахарный диабет, вы, наверное, слышали о многих преимуществах физических упражнений. Они помогают снизить уровень глюкозы в крови, артериальное давление и уровень холестерина, помогают вам сжигать калории, справиться со стрессом и выглядеть и ощущать себя лучше. Многие люди просто занимаются ходьбой, ведь она также является одним из видов физических упражнений. Но если вы длительное время занимались ходьбой и желаете увеличить интенсивность физических упражнений, тогда можете записаться в тренажерный зал, или на различные групповые занятия.

Тренажерный зал поможет вам поддерживать мотивацию, когда становится тяжело.

Преимущества тренажерного зала или групповых занятий:

- наличие тренажеров для всех групп мышц
- мотивация
- наличие тренера, который поможет вам советом
- поддержка других людей, занимающихся вместе с вами

Недостатки тренажерного зала или групповых занятий:

- могут быть дорогостоящими
- возможно, неподходящий график занятий
- требуют дополнительного планирования вашего времени
- занимают больше времени

Как выбрать правильный тренажерный зал, или групповое занятие?

Необходимо учитывать 4 вещи, прежде чем сделать выбор:

- Чего вы желаете добиться от программы упражнений? Ваши личные цели помогут сделать правильный выбор.
- Каков ваш повседневный график? В какое время вам лучше всего пойти в тренажерный зал? Ответ на этот вопрос также поможет сделать выбор, который будет наиболее сбалансированным с вашим расписанием дня.
- Что расположено ближе всего к вам? Выбор тренажерного зала, наиболее удобно расположенного к вашему дому мотивирует вас пойти туда, чем искать причины, чтобы не пойти.
- Какой вид физических упражнений привлекает вас больше всего? Если вы любите танцевать, сходите на аэробику. Если у вас больные суставы — запишитесь на водные упражнения. Если вы предпочитаете различные виды упражнений — выберите тренажерный зал с бассейном и беговыми дорожками.

Некоторые другие вещи, о которых следует подумать:

- Какой вид тренерской поддержки имеется в наличии?
- Является ли большинство людей, занимающихся в спортзале, того же возраста и уровня подготовки, что и вы?
- Существуют ли специальные программы для пожилых людей или людей с хроническими заболеваниями?

Большинство тренажерных залов или групповых занятий предлагают 1 бесплатное пробное занятие, чтобы вы получили представление о них. Таким образом, у вас появляется возможность все обдумать, прежде чем присоединиться к занятиям. Хотя в спортзал записываться не обязательно, многие диабетики считают, что это помогает им придерживаться выбранной программы физических упражнений. Выбор наиболее подходящей для вашего ежедневного графика и целей программы занятий поможет вам вести более активный способ жизни и почувствовать себя здоровее.





Инсулин — дурная слава

Почему об инсулине иногда плохо отзываются? Почему диабетики 2 типа стараются отказаться от его инъекций? Почему его боятся?

Одной из причин является то, что инсулин может приниматься только в виде инъекций. Никто не хочет получать укол, если этого можно избежать. Но за последние годы, инсулиновые иглы стали меньше и тоньше. Большинство людей соглашались, что боль при инъекции минимальна. А инсулиновые ручки тоже немало облегчают участь многих диабетиков.

Другой вопрос в том, что в прошлом, люди, которые принимали инсулин часто сталкивались с проблемой правильности дозы. Она могла быть слишком высокой в один день и вызывать обморок от низкого уровня глюкозы в крови на следующий. Но сейчас существуют новые и лучшие типы инсулина и их действие более равномерное.

Хотя поиск правильной дозы и типа инсулина требует некоторого времени, мониторинг уровня глюкозы в крови делает это задание легче. Найти максимумы и минимумы, прежде чем он выйдет из-под контроля. Инсулин, который производится сегодня, очень близок к тому, который вырабатывает ваше тело естественным путем.

Некоторые люди считают, что инсулин не помогает.

Причиной такого суждения может быть плохой пример, случившийся с людьми, которые начинают прием инсулина, а затем сталкиваются с осложнениями. Инсулин влияет непосредственно на более низкие уровни глюкозы в крови. Принимая инсулин на ранней стадии диабета, а не в качестве последнего средства, можно предотвратить или отсрочить осложнения, а не вызывать их.



Многие боятся, что инсулин приведет к набору массы тела.

Да, такое явление действительно наблюдается. Так как работает простой механизм: больше в крови инсулина = больше потребность в углеводах = частый прием пищи.

Перевод на инсулин и как следствие набор массы тела — это то, что беспокоит не только пациента с ожирением, но и врача. Потому что человека с высоким

индексом массы тела лишние 3–5 кг безусловно усугубят обменные процессы, в то время, как для человека с нормальной массой тела незначительное изменение веса не скажется негативно на его здоровье. Но тут важна осторожность. Если набор веса происходит очень интенсивно, например, 7–10 кг за пару месяцев, то, вероятнее всего, речь идет о скрытых гипогликемиях. Самым оптимальным вариантом в этом случае является суточный мониторинг глюкозы крови и коррекция доз инсулина.

NB! "У людей с избыточной массой тела снижение веса является приоритетной задачей. Преодоление инсулинорезистентности и снижение сахара крови — это то, что они получают за свой «труд». Назначение инсулина полным людям с высоким сахаром крови — это вынужденная мера врача. Это то, лечение, которое получают пациенты, расплачиваясь за свою «лень»."



Лечение диабета в Израиле выглядит иначе, чем у нас

Вы, наверное, много слышали о заграничной медицине? Говорят, что там все по-другому. Мы подготовили обзор ведущих государственных и частных клиник Израиля. Смотрите видео и фото материалы — мы покажем в чем разница!

Давайте начнем с небольшой предыстории. В феврале наша редакция отправилась в Израиль, чтобы посмотреть как там все происходит на самом деле. Материалы, которые вы увидите ниже, проверены нами лично.

Основные медицинские учреждения сосредоточены в Тель-Авиве. Именно по этому городу у нас сейчас и будет экскурсия. Предлагаем начать с детской медицины.

Медицинский центр им. Шнайдера — учреждение которое специализируется исключительно на детских проблемах. Здесь лечат деток со всего мира по всем возможным направлениям. Отдельно в Центре работает Институт эндокринологии и диабета. Давайте посмотрим небольшое видео-экскурсию — там очень красиво!



Дальше мы отправляемся в клинику Assuta. Это самый крупный современный частный медицинский центр Израиля.

В направлении эндокринологии здесь преимущественно занимаются лечением осложнений диабета. Говорить об этой клинике можно много. Но, опять же, давайте лучше посмотрим:



Теперь давайте посмотрим на медицинский Центр имени Рабина. Это, наверное, самый культурный уголок медицины в Израиле. Здесь, при входе, вас ожидает длинная картинная галерея. А прямо

среди корпусов располагаются красивые фонтаны с приятной подсветкой... Что нам здесь полезно? Отделения и институты эндокринологии, неврологии, ортопедической хирургии и офтальмологии.



На самом деле, лечение в Израиле только кажется таким далеким и недоступным. Миллионы людей ежегодно отправляются за медицинской помощью в солнечный Тель-Авив. То же самое можете сделать и вы.

А мы с радостью поможем!

Задавайте вопросы, присылайте медицинские заключения, советуйтесь — все это можно сделать, заполнив **удобную форму на сайте.**

Мы всегда готовы помочь — свяжитесь с нами:

E-mail:
saharokeditor@gmail.com

Телефон:
+38 067 46 00 244

Skype:
RIA MED



Жизнь при диабете — постоянный баланс

Диабет — это постоянный баланс. Диета — углеводы — глюкоза — тренировки. Как во всем этом разобраться?

Диабет заключается в постоянном балансе. Вам нужно, чтобы уровень глюкозы в крови, потребление пищи и количество принимаемого инсулина всегда были сбалансированы между собой. Кроме того, необходимо, чтобы уровень глюкозы в крови, питание и количество инсулина были сбалансированы с видом и объемом физической деятельности.

упражнений, а также тем, как это повлияет на ваше состояние. Хорошей новостью является то, что диабет не должен отстранять вас от занятий физической деятельностью или же значительно ограничивать ее.

На самом деле, вести активный образ жизни — это отличный способ поддерживать форму и оставаться здоровым и счастливым. Регулярные физические упражнения могут помочь поддерживать уровень глюкозы и гликозилированного гемоглобина в безопасном диапазоне.

Давайте рассмотрим ключевые направления для контроля.

Избегайте падения уровня глюкозы

Бег, плавание или же любой другой вид деятельности может привести к падению уровня глюкозы. Это не обязательно плохо, однако, когда такое случается внезапно или если уровень глюкозы опускается слишком низко — это может напугать. Основным в предотвращении падения уровня глюкозы является регулярный его контроль с помощью глюкометра. Действительно, многие диабетики, занимающиеся спортом, дополнительно проверяют уровень глюкозы до, во время и после тренировок. Ваш уровень сахара в крови может упасть даже спустя несколько часов после занятий, поэтому используйте глюкометр и прежде, чем ложитесь спать.

Смысл перекусов

Когда вы тренируетесь, ваш организм использует глюкозу (или углеводы) в качестве топлива. Вам нужно пополнять запасы топлива, когда вы тренируетесь, съедая углеводную закуску. Поэтому всегда держите ее под рукой. Соки, таблетки глюкозы, обезжиренное молоко и изюм — все это хорошие варианты. Перекус перед началом упражнений может помочь вам избежать низкого уровня глюкозы в крови.

Инсулин

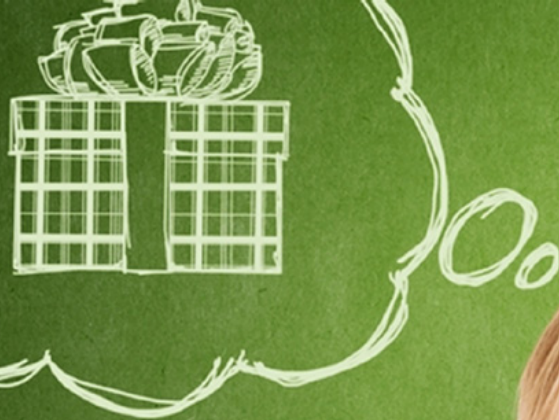
Если вам не нравится кушать перед большой игрой или тренировкой, вы можете вместо этого ввести меньше инсулина. Поскольку инсулин и упражнения снижают уровень глюкозы в крови, больший объем активности может быть сбалансирован меньшим количеством инсулина. Проконсультируйтесь со своим врачом, чтобы узнать, как планировать упражнения, принимая меньше инсулина.

Не занимаетесь спортом, но хотите начать?

Подумайте о деятельности, которой вы могли бы заниматься: прогулка с друзьями, плавание или занятия йогой. Попробуйте что-нибудь новое, подписавшись, к примеру, на уроки танцев. Если вы предпочитаете тренироваться дома, можете использовать DVD-диск с руководством.

Быть активным при диабете — это подобно балансированию во время игры, и это не всегда легко. Но если у вас есть план действий, вы регулярно проверяете уровень глюкозы в крови, всегда держите под рукой еду для перекуса, и консультируетесь с врачом, тогда физическая активность станет для вас одновременно и веселым, и полезным занятием!





10 мест для загадывания желаний

Каждый из нас мечтает о чем-то сокровенном и каждый из нас верит, что есть способ исполнять наши заветные желания быстрее, чем просто ждать, когда они исполнятся сами по себе. Мы верим, что есть определенные предметы или места, которые помогают ускорить этот процесс. Вот несколько “волшебных” мест, которые помогут вам в реализации задуманного.

ДОМ ДЕВЫ МАРИИ В ЭФЕСЕ, ТУРЦИЯ — МЕСТО ПАЛОМНИЧЕСТВА ХРИСТИАН

Здесь есть источник, вода из которого считается целительной. Около него расположена стена, где каждый может загадать желание, закрепив узелок из

любой материи на специально установленных решетках. По легенде, в этом доме состоялось Успение Богородицы, проведенной здесь последние годы земной жизни.





ЗАМОК БЛАРНИ, ИРЛАНДИЯ

Часть Скунского камня, священной реликвии Шотландии, на котором в старину короновали королей, вмонтировали в стену замка, и, как гласит легенда, тот, кто поцелует камень обретёт дар красноречия. Согласно ритуалу, простого поцелуя недостаточно: необходимо особым образом с помощью ассистента свеситься с парапета. Таким образом, поцелуй превращается в реальный риск для жизни и здоровья. Тем не менее, многие люди совершают данный ритуал



ФОНТАН ЛЕОПОЛЬДА В ИНСБРУКЕ, АВСТРИЯ

Чтобы загадать желание достаточно потереть ногу бронзового Посейдона, который стоит в центре фонтана, и при этом не поскользнуться.



НУЛЕВОЙ МЕРИДИАН В ЛОНДОНЕ, ВЕЛИКОБРИТАНИЯ

Оказавшись в Гринвиче, надо встать на линию нулевого меридиана (по другой версии встать над ней, чтобы одна нога была в Западном полушарии, а вторая — в Восточном) и загадать желание.



СТАНЦИЯ МЕТРО «ПЛОЩАДЬ РЕВОЛЮЦИИ» В МОСКВЕ, РОССИЯ

Говорят, чтобы хорошо сдать экзамены, нужно потереть рукавом нос бронзового пса. Если учеба в голову не идет, надо потрогать ногу студентки с книгой — это помогает забыть несчастную любовь.



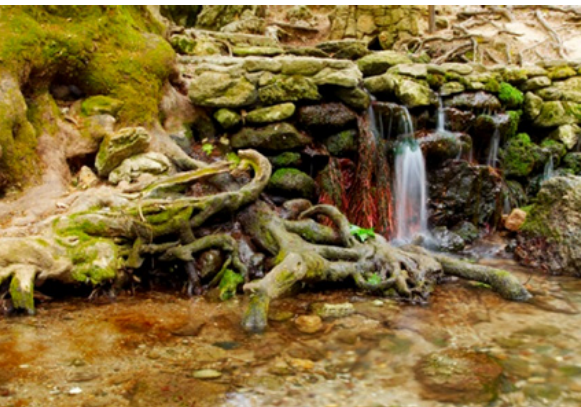
ФОНТАН ТРЕВИ В РИМЕ, ИТАЛИЯ

Чтобы вернуться в Рим — нужно бросить в фонтан одну монетку, две — чтобы познакомиться с итальянцем или даже целых три — для того, чтобы выйти замуж.



СКУЛЬПТУРА ЯНА НЕПОМУЦКОГО НА КАРЛОВОМ МОСТУ В ПРАГЕ, ЧЕХИЯ

Чтобы сбылось все задуманное, надо либо взяться одной рукой за Яна Непомуцкого, а другой за собачку на рельефах моста (их вы узнаете по отполированности), либо положить руку на крест с пятью звездами на мраморной доске и загадать желание.



СЕМЬ ИСТОЧНИКОВ РОДОСА, ГРЕЦИЯ

Очиститься от семи смертных грехов на Родосе можно в местечке под названием Epta Piges. Там из земли бьют 7 ключей, которые сливаются в один ручей, протекающий по темному тоннелю почти 200-метровой длины. Говорят, если пройти босиком по этому жуткому подземелью, можно получить пожизненную индульгенцию. Но бродить в темноте по щиколотку в воде желающих немного, здешние ключи «обжигают холодом».



СТЕНА ПЛАЧА В ИЕРУСАЛИМЕ

Это самое святое место для иудеев. Обычаем миллионов людей всего мира стало вкладывать записки между камней Стены Плача. На них пишут просьбы о ниспослании здоровья, достатка, спасения и удачи.



ЗОЛОТЫЕ ВОРОТА, КРЫМ

Золотые Ворота — прибрежная скала арочной формы у вулканического массива Кара-Даг в Крыму, на берегу Черного моря. Раньше Золотые ворота называли Шейтан-Капу («чёртовы ворота»). Считалось, что где-то там, среди скал, находился вход в преисподнюю. Сейчас же скала воспринимается исключительно положительно. Проход сквозь арку Золотых ворот на небольшом катере обещает исполнение самого сокровенного желания. Дно здесь усеяно монетами, которые охотно бросают туристы.



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.



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

1/2 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. в течение пяти минут.
- 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
- 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.



Рагу с куриным мясом и томатным соком

*Количество порций: 4
Время подготовки: 30 мин.
Время приготовления: 40 мин.*

*Ингредиенты:
0, 5 кг капусты
белокочанной
2 моркови
1 большая луковица
300 г куриного филе
Тмин, травы (по вкусу)
Соль, перец,
специи (по вкусу)
200 мл томатного сока*

- 1** Шинкуем капусту, морковь чистим и режем на тонкие полосочки. Лук нарезаем тонкими колечками. Куриное мясо режем кубиками среднего размера.
- 2** В кастрюлю или сковородку с высокими стенками выкладываем капусту, морковь, лук и курицу. Солим, перчим и заливаем небольшим количеством горячей воды.
- 3** Ставим на огонь, доводим до кипения и тушим 25-30 минут под закрытой крышкой.
- 4** Затем добавляем тмин и любимые травы, вливаем томатный сок. Тушим еще 5-10 минут.



Салат из брокколи

*Количество порций: 6
Время подготовки: 20 минут
Время приготовления: 20 минут*

Ингредиенты

*1 пучок свежей брокколи
1 маленький красный лук (нарезанный)
1/3 стакана изюма
1 стакан винограда без косточек (нарезанный)
3 полосы жареного бекона (мелко нарезанный)
1/2 стакана нежирного майонеза
2 столовые ложки сахара
1 столовая ложка уксуса*

- 1** Режем соцветия брокколи и очищенные стебли на мелкие кусочки. Помещаем все в миску.
- 2** Добавляем лук, изюм, виноград и бекон.
- 3** В отдельной миске смешиваем майонез, сахар и уксус.
- 4** Добавляем соус в салат. Охлаждаем в течение часа.
- 5** Перемешиваем еще один раз перед подачей на стол.



Рыбные котлетки с сельдереем

Количество порций: 8

Время подготовки: 30 мин.

Время приготовления: 50 мин.

Ингредиенты:

500 г трески

1 корень сельдерея (небольшой)

1 яйцо

0,4 л сметаны (10–15% жирности)

соль, перец, специи (по вкусу)

растительное масло

зелень

Душистые и ароматные рыбные котлетки, пропитанные сметанным соусом — это не только полезно, вкусно и красиво, но и низкокалорийно!

- 1** Сельдерей чистим и нарезаем на небольшие кусочки, затем отвариваем в кипящей воде 5–7 минут.
- 2** Рыбу пропускаем через мясорубку вместе с отваренным сельдереем и замешиваем фарш, добавляя яйцо и специи.

- 3** Разогреваем духовку до 200 °С, фарш формируем в небольшие шарики и выкладываем в глубокую формочку. Добавляем растительное масло и небольшое количество воды, тушим до зарумянивания.

- 4** Сметану разводим с водой в соотношении 2/1, добавляем мелко нарезанную зелень, заливаем полученной смесью котлетки. Тушим еще 10–15 минут.



Журнал «СахарОК» для Ваших клиентов

Вы — владелец клиники? Цените комфорт своих пациентов?

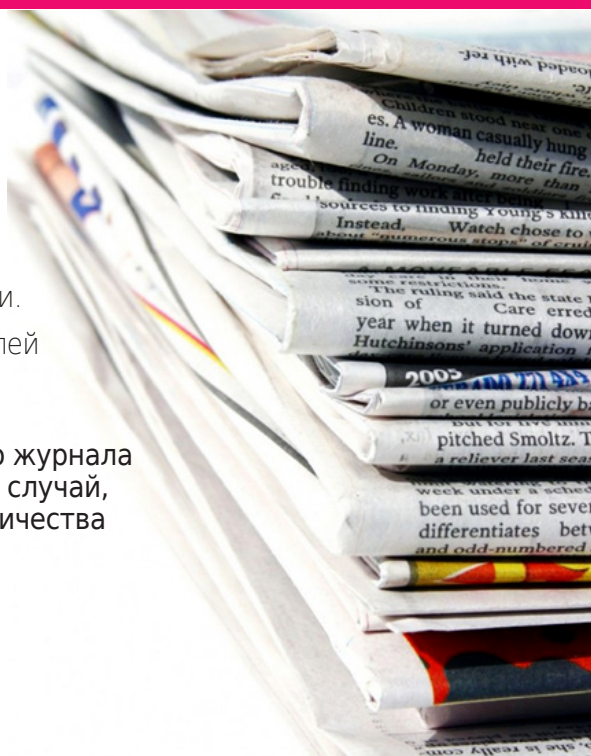
Тогда Вы точно задумывались чем занять клиентов, ожидающих приема врача.

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**

Общение в группах соц. сетей:
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 сентябре!
До встречи!