

Сахарок

Планшет-журнал для больных сахарным диабетом

№21



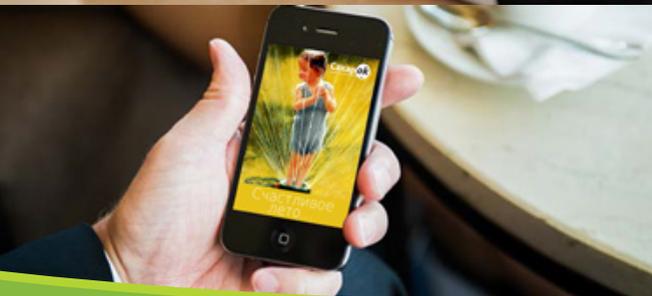
Месяц борьбы



Сахарок

Планшет-журнал для больных сахарным диабетом

Здоровье всегда под рукой

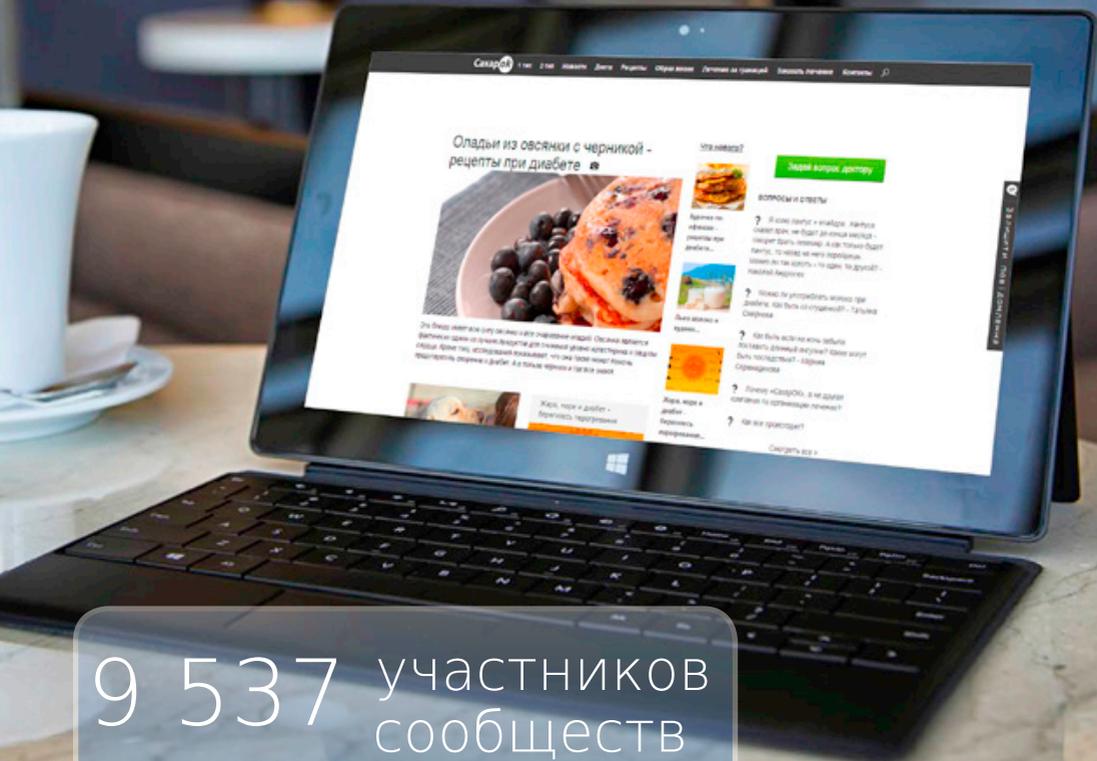


Первый онлайн журнал о диабете
на русскоязычном пространстве

СахарОК в цифрах:

37 000
читателей

126 010
просмотров



9 537 участников
сообществ

Ноябрь, 2014 год

Друзья, наверное, эти 30 дней ноября самые необычные в году... Целый месяц в каждом городе, в каждой стране говорят о нашей с Вами проблеме. Весь мир обращает внимание-болезнь под названием "диабет".

Спорный вопрос - хорошо это или плохо, приятно или грустно. Тут каждый решает сам. Но, возможно, что 14 ноября, в день борьбы с диабетом, что-то в нас будет по-другому.

Одно лишь ясно точно. Независимо от дня и месяца мы продолжаем жить с диабетом. Мы, десятки, сотни, миллионы людей по всей планете! Нам есть что сказать друг другу. Мы вместе и это главное.

Наша жизнь
замечательна!



Всегда с Вами,
главной редактор-
Татьяна Авраменко и вся
команда журнала "СахарОК"

Посетите сайт журнала «СахарОК»!
сахарок.com



Сахарок

Планшет-журнал для больных сахарным диабетом

№21 ноябрь

- 6 Спецпроект**
Спецпроект “Проверено на себе”!
Итоги эксперимента!
- 8 Наши друзья**
Львенок Ленни
- 10 Конкурс**
Итоги фотоконкурса «Диабет: кадры моей активной жизни»
- 12 Эксперт**
Компенсация сахарного диабета: две задачи
- 14 Новинки диabetологии**
- 16 Диетолог рекомендует**
Октоберфест глазами диетолога
- 19 Телопередача из LA**
Street Smart Diet – Диета Здравого Смысла
- 21 Знаменитости с диабетом**
Горбачев: “Хожу как бомж, сижу на диете, но здоровье не то...”
- 23 Новости**
Новости сахарок.com
- 25 Эксперт**
Покажи мне свою стопу, и я скажу кто ты...
- 28 Полезно знать**
3 неожиданных продукта, снижающих уровень сахара в крови
- 31 Телопередача из LA**
Стресс или жизнь
- 33 Полезно знать**
8 ненужных вещей для ваших ног при диабете: варианты экономии
- 35 Путешествия**
СахарОК в Ирландии!
- 38 Рецепты**
Итальянские фрикадельки
- 39** Луизианские куриные ножки с помидорами
- 40** Перец фаршированный говядиной по-мексикански с кукурузой
- 41** Равиоли с красным перцем и базиликом
- 42** Стейки из индюшатины по-азиатски
- 44** Друзья и партнеры журнала “СахарОК”
- 45** Наши контакты

Спецпроект «Проверено на себе»! Итоги эксперимента!



ПРОДУКТЫ ЗДОРОВОГО КАРЧУВАННЯ



На протяжении месяца все мы дружно наблюдали за отчетами Николая — участника спец проекта “Проверено на себе”. Коля выполнял все рекомендации врачей диабетического центра MDC, в котором он предварительно прошел исследования, относительно специального питания. Его первоначальная цель — урегулировать скачки сахара в крови и набрать недостающую мышечную массу.

Коля добросовестно и с удовольствием употреблял специальный функциональный продукт — черничную пасту «LiQberry», дабы проверить утверждение

производителей, о том, что она понижает сахар в крови.

Вкусными спонсорами эксперимента стали магазин «Прованс», обеспечивший Колю органическими продуктами питания, ТМ «Мак-Вар Экопродукт», предоставившая специальные макароны для людей с диабетом «Здоровье» № 6» и компания Cleary's — спонсор сладостей из натурального кленового сиропа.

По окончании “испытательного срока” Коля повторно прошел курс обследований в Медерном Диабетическом Центре MDC. Что из этого получилось? Посмотрим вместе.

Эксперт: Лариса Нифонтова, главный врач MDC

По Николаю — эксперимент полностью удался. Перед нами стояли цели — прибавка веса, улучшение показателей гликемического контроля и общего состояния.

Для этого мы для Коли расширили углеводную диету — добавили мюсли, батончики, макароны — (+6XE) и, соответственно, добавили дозу короткого инсулина. Помимо всего Коля принимал по 1 Ложке Черничной Пасты 3 раза\день — 1 мес.

В результате:

■ Коля прибавил +2 кг! И это мышечная,

а не жировая ткань.

- Увеличился ИМТ с 22,4 до 22,8 кг\м².
- Увеличился% содержания мышечной массы и воды в организме.
- Настроение прекрасное, самочувствие прекрасное. Коля активен, энергичен
- HBA1c снизился с 6,1% до 5,9% — идеальный гликемический контроль!
- Улучшился показатель ОАК.
- Биохимические показатели в пределах нормы.

Вывод: Питаться нужно качественно, полноценно (белки, жиры, углеводы в достаточном количестве: 21–24XE\сут) и разнообразно. Черничная паста является хорошей витаминной, антиоксидантной добавкой к пищевому рациону любого человека.



Впечатления Коли

Больше всего меня порадовало в эксперименте то, что я действительно получил результат! Притом, что выполнять предписания не стоило никаких усилий. К тому же большинство рекомендованных продуктов пришлось по вкусу мне настолько, что я уже провел “мониторинг” магазинов в поисках точек, где они есть в продаже. Ну и, чтобы по Интернету их заказать — проблем нет. Особенно мне полюбились черный рис и банановые фруктовые батончики.

Курс приема черничной пасты

я продолжу еще на 2 месяца, согласно рекомендациям, ведь эффект я получил — сахар в крови снизился уже на данном этапе!

Скажу всем так — обязательно найдите время для полной проверки своего здоровья у специалистов. Это поможет скорректировать рацион питания и привести в норму вес, да и весь организм в целом. Питайтесь правильно и результат не заставит себя ждать.

Проверено на себе!





Medtronic

Друзья, привет!

И снова с вами я - Львенок Ленни!
В прошлый раз я рассказывал вам о чудесном и умном помощнике - инсулиновой помпе.
И знаете - она совсем не помеха активному образу жизни! А если ты переживаешь о том, как с ней можно путешествовать и даже попросту ходить в школу - я дам тебе несколько простых советов.



Где носить свою инсулиновую помпу?

Помпа может пристегиваться к любому ремню, носиться на поясе или в кармане. Можешь использовать специальные футляры для помп - они могут выглядеть стильно!

Носи с собой набор для инфузий. Если же из-за школьных принадлежностей он не помещается в рюкзак - смени набор на меньший или рюкзак на больший. В школу ты должен носить:

- флакон инсулина, используемый в твоей помпе;
- новый набор для инфузий и резервуар;
- влажные салфетки со спиртом;
- инсулиновый шприц или шприц-ручку (для введения инсулина в случае, если канюля случайно выпадает);
- дополнительные батарейки;
- номер телефона врача, который наблюдает тебя по поводу диабета.

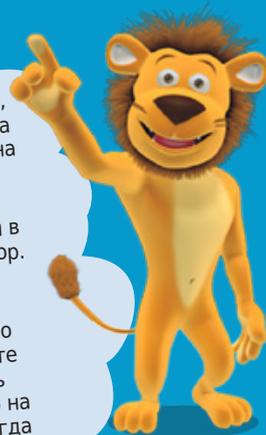


Путешествия с помпой

В путешествие бери с собой инсулин, принадлежности для помпы, инсулиновый шприц для инъекций и глюкометр. Бери с собой в два раза больше принадлежностей, чем при обычном использовании, на всякий случай (например, если разбился флакон с инсулином).

Принадлежности для помпы при путешествии в самолете провози в ручной клади. Ты можешь пронести помпу через металлодетектор.

Если ты пересекаешь часовые пояса, не забывай изменить время на часах помпы после прибытия, и не забудь поменять его обратно, когда вернешься в исходный часовой пояс. При перелете через большое количество часовых поясов можешь установить временный базальный уровень, равный минимальному значению на время, пока летишь и принимать болюсную дозу каждый раз, когда принимаешь пищу.



Помни, друг, инсулиновая помпа никак тебя не ограничивает. Наоборот, она может сделать твою жизнь еще более активной и яркой! Смотри видео как я прыгал с парашютом! И тебе все под силу!



С наилучшими пожеланиями,
Львенок Ленни

Следуйте за Ленни на Facebook:

facebook.com/JrCupDiabetes

Следуйте за Ленни в Twitter:

twitter.com/JrCupDiabetes

Итоги фотоконкурса «Диабет: кадры моей активной жизни»

Завершился необычный фотоконкурс «Диабет: кадры моей активной жизни», темой которого стал активный образ жизни, спорт, необычные хобби и все, что с этим связано. Редакция журнала "СахарОК" с радостью присоединилась к проведению конкурса — яркого, креативного и благородного начинания фармацевтической компании "ГЕРОФАРМ". Мы гордимся вами — позитивными, талантливыми и целеустремлёнными! Все мы ещё раз убедились, что диабет — не помеха активному образу жизни.

В период с августа по конец сентября участники выкладывали свои фотографии на страницах в социальных сетях: Facebook и ВКонтакте, а также присылали их в оргкомитет конкурса.

Несколько десятков участников фотоконкурса со всех уголков России и стран СНГ развернули активную борьбу на страничках проекта, привлекая голосовать своих друзей, знакомых и родных.

А вот и долгожданные имена победителей:

НОМИНАЦИЯ: «МОЕ ЧУДЕСНОЕ ХОББИ»

1-е место — Ульяна Подпальная, Барнаул.

2-е место разделили между собой футболисты из ДиаЕвро — Алексей Артюхов (Винница, Украина) и Юрий Орешкин (Тюмень).

3-е место — Михаил Денисенко, Санкт-Петербург.

НОМИНАЦИЯ: «САМЫЙ АКТИВНЫЙ УЧАСТНИК»

1-е место — Анна Кулагина, Салават (Башкирия).

2-е место — Виктория Кококовихина, Киров.

На 3-ем месте Яна Жагленок, Москва.

НОМИНАЦИЯ: «МЕГА-ЛАЙК» ИЛИ ПРИЗ ЗРИТЕЛЬСКИХ СИМПАТИЙ

На 1-м месте Лиза Ямщикова из Тольятти.

2-е место — Ксения, Москва.



3-е место — Юлия Войнич, Казань.

НОМИНАЦИЯ: «КРАСКИ ДЕТСТВА»

1-е место — Кира Носова, Саратов.

2-е место — Татьяна Мазуркевич, Хмельницкий (Украина).

3-е место — Карина Гаврилко, Гнивань (Украина).

Гран-При экспертное жюри присудило Юле Байгузовой из Саратова. Юля занимается профессиональным спортом — зимним триатлоном среди здоровых людей и никогда себя из этой группы не выделяла. Юля считает, «что диабет вообще не повод себя беречь и утешать, если чего-то хочешь, то нужно идти вперед, не находя пути для отступления. Ее мечта — организовать специальную школу диабета для спортсменов, чтобы выступать на одном уровне со здоровыми людьми, ведь существуют сурдоигры, параолимпийские игры, пора и людям с диабетом свою нишу — считает девушка.

Отдельно отмечен Павел Мара из г. Изюм (Украина), как талантливый фотограф, который отозвался на фотоконкурс одним из первых и прислал несколько прекрасных фоторабот.

Вот какими впечатлениями поделились о конкурсе члены жюри:

«Мы получили огромное удовольствие, проводя этот конкурс, — рассказала Екатерина Артемьева, руководитель PR-отдела группы компаний «ГЕРОФАРМ». — Реализовав год назад фотопроjekt «Диабет в лицах» и увидев, сколько искренних эмоций вызывают реальные истории реальных людей, насколько они помогают обществу изменить свое отношение к заболеванию, мы пришли к выводу, что этот проект должен быть продолжен. И я очень рада, что идея конкурса была поддержана и организациями людей с сахарным диабетом, и специализированными СМИ — в результате мы познакомились с новыми прекрасными человеческими историями, которые говорят сами за себя: жизнь не кончается на диабете, и с ним можно вести активный и полноценный образ жизни. Вместе мы сделали еще один шаг на пути преодоления предвзятого отношения к заболеванию».

Приятная часть — награждение победителей — досталась и журналу «СахарОК» — победителям из Украины призы вручали именно мы. Тех, кто смог приехать, наградили в редакции и пожелали успехов в реализации всех начинаний.

Фото всех участников и победителей фотоконкурса можно посмотреть на страничках в социальных сетях: <https://www.facebook.com/Diabetes.in.Persons> и <http://vk.com/club73754714>.



Компенсация сахарного диабета: две задачи



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

Компенсация сахарного диабета достигается путем решения двух задач:

Первая задача — определение адекватной величины компенсационной дозы инсулина.

Вторая задача — выдерживание нужного режима ее ввода с тем, чтобы график действия инсулина максимально совпал с графиком роста сахара крови.

Адекватность величины компенсационной дозы зависит от:

- исходной гликемии;
- характеристики инсулина (продолжительность, пик действия, скорость всасывания, место введения и др.);
- характеристики предстоящей еды (количество углеводов, белков, жиров, гликемический индекс продукта);

- собственного углеводного коэффициента, позволяющего определять сколько же надо инсулина на потребленное количество углеводов (ХЕ);
- индивидуальной чувствительности к инсулину (в разное время суток можно по разному реагировать на одну и ту же дозу).

А на уровень сахара крови в основном влияют:

- принятая пища во всем ее многообразии;
- группа внешних факторов (физические и эмоциональные нагрузки, погода, время суток, общее состояние организма, физиологические циклы и т. д. и т. п.).

Как же оценить каждый раз успешность такой компенсации?

Как всегда с помощью глюкометра и уровня гликированного гемоглобина.

Хватает ли дозы болюсного инсулина (на еду)?

Смотрим гликемию до еды и через 1,5–2 часа после, при колебаниях сахара крови (СК) не более 1,5–2 ммоль/л доза адекватна (т. е. инсулин короткого действия сработал на славу — отправил глюкозу в клетку).

Хватает ли базального инсулина в дневное время?

Проверим гликемию перед обедом, она не должна превышать 6–9 ммоль/л. Хватает ли базала на ночь? Контроль в 3 часа ночи — те же целевые показатели. Натощак гликемия не должна превышать 7 ммоль/л.

Для диагностики скрытых гипогликемий не стоит забывать о тесте с «получасовой порцией мочи». Учитывая, что после перенесенной гипогликемии, у детей практически всегда отмечается

постгипогликемическая гипергликемия (причем любой перепад сахара крови больше 5,5 ммоль/л может вызывать компенсаторную реакцию с включением контринсуляров), а почки фильтруют мочу примерно 6 часов (кстати, почечный барьер для глюкозурии у каждого индивидуален — от 8,5 до 10,5 ммоль СК) необходимо при неожиданном повышении СК выше 15 ммоль/л первую мочу слить в унитаз, а через 30–40 минут попросить больного снова помочиться: если СК высокий, а моче сахара нет, значит, последние 2 часа у него была гипогликемия.

Естественно, чтобы проведенная огромная работа индивидуальной оценки адекватности компенсации сахарного диабета не было вхолостую необходимо обучить пациента вести дневник самоконтроля, куда фиксировать все свои индивидуальные показатели, для последующего совместного анализа с врачом.

Только в таком случае будет идти речь о плавном и постоянном снижении гликемии для достижения стабильной компенсации.



Новинки диабетологии



*Паньків Владимир Иванович
Профессор, заслуженный врач Украины
Заведующий отделом профилактики
эндокринных заболеваний Украинского
научно-практического центра эндо-
кринной хирургии, трансплантации
эндокринных органов и тканей МЗ
Украины*

В прошлом выпуске журнала вы могли прочитать рассказ о грандиозных форумах по диабетологии, которые проходили в Сан Франциско и Вене. Вниманию участников были предложены множество новинок.



Новинкой от компании Санофи стал длительно действующие инсулин Тоујео. Этот препарат снижает риск гипогликемических событий за день на 15%, а ночью — до 31%, о чем свидетельствуют результаты третьей стадии исследований, проведенных у больных СД 2-го типа. Препарат представлен к утверждению в FDA и ожидается для внедрения в клиническую практику в 2015 году.

Всегда интересно узнавать, какому из новых пероральных сахаропонижающих препаратов следует отдавать предпочтение при лечении больных СД 2-го типа. Внимание на конгрессе было приковано к препарату из группы нового класса, а именно ингибиторов натрий-глюкозного котранспортера 2-го типа (SGLT2) — Invokana.

Между тем не дремлют и конкуренты. Сообщено о положительных результатах второй фазы исследований препарата Remogliflozin, как «лучшего среди SGLT2»,

поскольку химическая структура Remogliflozin способствует короткой продолжительности действия и соответственно большей эффективности при меньшей частоте побочных явлений. Отмечается, что ингибиторы натрий-глюкозного котранспортера 2-го типа имеют определенный потенциал и при СД 1-го типа.



Принципиально новым видом лечения СД 2-го типа является препарат Intarcia. Вместо ежедневных или еженедельных инъекций других препаратов этой группы, пациенты используют помпу величиной со спичечный коробок, имплантированную под кожу один раз в год, что доставляет ежедневную дозу активного ингредиента Exenatide. Действительно, представьте удобство препарата для больных! Остается только ждать 2016 года, когда планируется его выход в практику.



Среди новинок компании Novo Nordisk — новая ручка Levemir Flextouch pen, как удобный путь введения пролонгированного инсулина. Использование этой ручки в корне меняет традиционный способ введения инсулина путем введения простой печатной кнопки в однократной дозе до 80 ЕД. Эту ручку можно употреблять в течение 42 дней от начала пользования, что на 2 недели дольше других ручек.

Приятно поразил умный маленький продукт под названием Bee (Пчела) от швейцарской компании Vigilant. Это первый в мире прибор, который связывает инсулиновую ручку со смартфоном. Больной просто передает информацию бесконтактным способом о проведенной инъекции на смартфон с целью постоянного контроля за управлением своей болезнью. Кстати, Bee уже одобрена FDA.

Постоянно совершенствуются инсулиновые помпы, провозглашено о сотрудничестве в этом направлении компаний Medtronic и Sanofi. Новую систему непрерывного мониторинга гликемии предложили китайские специалисты.

Новый препарат инсулина Ryzodeg (комбинация инсулина длительного действия до 42 часов Tresiba — инсулин degludec — с инсулином аспарт, производство Ново Нордиск) показал в клинических исследованиях большую эффективность по обеспечению надлежащего гликемического контроля меньшим количеством инъекций и частотой гипогликемических состояний, чем при базально-болюсной терапии.

Еще одна новинка — препарат Xultophy (IDegLira) показал быстрое и предсказуемое улучшение гликемического профиля у больных сахарным диабетом 2-го типа. Одноразовая в сутки инъекция Xultophy (комбинация инсулина degludec 50 ЕД и лираглутид 1,8 мг) приводит также к существенному снижению массы тела.

Интересны результаты использования нового ингибитора дипептидилпептидазы-4 — омариглиптина (компания MSD), агониста глюкагоноподобного пептида-1 — дулаглутида (компания Lilly), которые назначаются один раз в неделю. Компания Lilly также представила новый базальный инсулин Пеглиспро.

Надеемся, что эти и другие новшества помогут облегчить жизнь с диабетом многим пациентам и подарить им надежду на будущее.





Окtoberфест глазами диетолога

*Александра Кириленко
Кандидат мед. наук. Врач-диетолог,
кардиолог, врач-УЗД*

Окtoberфест — грандиозное народное гуляние в Германии! Привлекает каждый год около 6 млн посетителей, приезжающих в Мюнхен со всех частей Баварии и Германии, а также из других стран. Праздник проводится в середине сентября — начале октября на лугу Терезы.

Мы не отстаем от наших немецких друзей, у нас Oktoberfest также очень популярен, как и в других странах.

Теперь о главном: Меню праздника и как

остаться живым после...!

Основным напитком праздника является специально сваренное oktoberfestовское пиво, которое можно приобрести лишь в это время года. Оно выдерживается дольше, чем обычное светлое пиво, имеет ярко выраженный солодовый вкус и крепость от 5,8 до 6,3%. Однако посетители могут попробовать и разнообразные, в том числе молодые, вина, а также крепкие алкогольные напитки, коктейли и, разумеется, безалкогольные напитки.





В качестве закуски к пиву очень популярны жареные курочки, (по-баварски «Hendl», «хэндл»). Обычно подаётся пол-курицы — (нем. halbes Hendl, «хальбес Хэндл»), огромные кренделя (нем. Brezn, «Брецн»), белые мюнхенские сосиски (нем. Weisswurst, «вайсвурст»), картофельный (нем. Kartoffelsalat, «картофельзалат») и капустный салаты, а также свиные око-рока (нем. Schweinshaxe, «швайнсхаксе»), жареные на вертеле быки и запечённая на палочке рыба (нем. Steckerlfisch, штекерльфиш).

Меню не диетическое и очень калорийное! Поэтому главное сохранить здоровье и следовать советам.

Основные правила подготовки к застолью:

1. За день до праздника начните принимать ферментативные препараты (фестал, мезим, креон) во время еды+ 3 дня приема после гуляния. Это защитит поджелудочную железу от тяжелой напряженной работы и не даст ее клеткам разрушиться.

2. Запаситесь сорбентами — энтерос-гель, атоксил, сорбекс. При "переедании и перепивании" они нейтрализуют токсины и очистят организм.

3. Пейте не только пиво, не забывайте о воде! Сумасшедшая концентрация "Тяжелой " пищи и алкоголя должна быть разбавлена! Поэтому 1,5-2 литра простой не газированной воды для очистки организма просто необходимы.

4. Больше двигайтесь! Не сидите за столом! Танцуйте, пойте, смейтесь, радуйтесь общению! Позитивные эмоции и движение сжигают ненужные калории.

5. После яркого праздника обязательно сделайте разгрузочный день! Лучше всего выбрать продукты с лактулозой: био-кефир, йогурт, нежирный творог. В этот день рекомендовано пить отвары из трав и сухофруктов. Также не забыть о приеме ферментов и сорбентов, которые избавят организм от токсинов и помогут быстро прийти в форму.

Желаю хорошего настроения и незабываемых впечатлений!



GUINNESS

ST. JAMES'S GATE BREWERY, DUBLIN

СахарОК в Ирландии!

Что ж, говорить об Ирландии можно долго. Мы же постараемся рассказать лишь о самом важном. О том, что касается здоровья, питания и диабета.

Сказать, что там было мало соблазнов, это ничего не сказать. Сотни витрин забиты пирожными, тортами, конфетами и шоколадом. Повсюду слышен запах знаменитых "fish and chips" (жареный картофель с рыбой)... как говорится, слюни рекой.

С самого утра типичный ирландец съедает огромный завтрак — Full Irish Breakfast. В него входят:

- яичница из 2-х яиц
- бекон
- колбаски
- зажаренный картофель
- бобы в томатном соусе
- тосты из белого хлеба с маслом

Одним словом — не самое полезное начало дня. Как результат — 1 из 4 ирландцев страдает ожирением.

И правда, если посмотреть на прохожих, действительно создается впечатление, что твой собственный вес и внешний вид близок к модельному! Да, конечно, туристов в Дублине (столица Ирландии) очень много. В основном из Европы. Это еще раз говорит о том, что проблема лишнего веса присутствует всюду.

Национальных блюд, как таковых, в Ирландии нет. Разве что Irish stew — подобие супа с мясом и овощами. В остальном это подборка английской и европейской стряпни. Большим минусом местного питания является изобилие хлебо-булочных изделий. С любым блюдом вам всегда приносят тосты, булки, хлеб. Все свеженькое, тепленькое и хрустящее... вот как отказаться?

Irish stew — национальное ирландское блюдо. Подается с хлебом Guinness (с добавлением знаменитого местного пива)



Теперь пройдемся по положительным моментам. Например, культура вечерних посиделок в пабах. Как мы привыкли? Чтобы столы ломились. Ведь негоже прийти в кафе и сидеть весь вечер с одним лишь напитком. Нужно взять что-то поесть, а то не поймут. Вот и получается, хочешь — не хочешь, а есть как бы должен.

Там все иначе. Нормальным считается просто выпивать. Все равно что. Если ваши друзья пьют пиво, виски или вино, а вы ничего не хотите, за компанию официант принесет вам лимонад со льдом, чтобы вы не чувствовали себя обделенным. Компания из десяти взрослых человек, у которых на столике только вино, пиво и кофе — это норма. И, скорее всего, это правильно.

Кстати, развеян еще один миф. Ирландцы не самый пьющий народ. До нас им еще далеко. Возможно, они могут себе больше позволить

в финансовом плане. Их напитки дороже и качественнее (если брать глобальную картину). А вот по количественным показателям славяне, пожалуй, лидируют.

Что приятно удивляет в Ирландии так это природа. Большой остров омывается океанами, морями и проливами. Здесь есть горы, широкие озера, непроходимые леса и чистый густой воздух. Должно быть, живя в таком благоприятном месте, ирландцы вообще не знают проблем со здоровьем? Не тут-то было, друзья. Ситуация там более, чем печальная...

Если говорить конкретно о больницах, то они, конечно, хорошие. Помимо современных клиник, оборудованных по последнему слову техники, тут есть и старинные госпитали.

Они расположены в национальных парках, в лесах и ботанических садах. Красиво.



Там есть где лечиться и, по правде говоря, лечиться там не страшно.

Спрос на медицинские услуги тут огромный. И не потому, что ирландцы много пьют. А потому, что они много едят.

По статистике каждый 4-ый житель Ирландии страдает от ожирения. А 1 из 3 семей сталкивается с диабетом.

Если честно, продолжая тему питания, то нормально покушать (без всякой жареной картошки и булок) там довольно сложно. Даже в хороших заведениях блюда подадут а “американском стиле”. Отсюда и имеем проблему — около 200 000 человек болеют диабетом. Это почти 8% всего населения!

“Благодаря” такому широкому

распространению СД, культура лечения здесь развита довольно хорошо. Можете зайти на официальный сайт Ирландской Диабетической Федерации — **www.diabetes.ie** — которая, кстати говоря, была основана еще в 1967 году.

Развлечь себя там можно легко. Ежемесячно для людей с диабетом проводят десятки обучающих мероприятий — научат всему.

Здесь любят бегать по утрам, кататься на велосипедах и гулять по набережным. Но увы, вредные привычки современного окружения берут верх над здоровым северным народом. Обидно понимать, что и нас в скором времени ждет такая перспектива. Единственное, что нам остается, беречь то, что имеем.



Чому

ECO

та

ORGANIC?

Дізнайся більше на

Фестивалі



Здорової Їжі



22-23 листопада
НСК "Олімпійський"
www.BFF.kiev.ua

Street Smart Diet — Диета Здравого Смысла



Джейкоб Михельсон, бизнесмен, президент компании *Nutricare International*, режиссер, хореограф, дизайнер и основатель программы *Jazzo* Культура Тела

г. Лос-Анджелес

Самый главный принцип моей диеты построен не на том, что мы должны есть, а на том, что не есть. Гораздо легче запомнить несколько групп продуктов питания, которые надо ограничить в своем рационе, чем запоминать, что вредно и что полезно.

К сожалению дословно перевести с английского языка *Street Smart Diet* не получается. Скорее всего можно перевести не дословно, как «Диета Самоучки» или «Диета Дилетантов». Давайте для сегодняшнего дня назовем ее «Диета здравого смысла», только потому что все построено на опыте и на здравом смысле.

Я на самом деле уже 40 лет на диете. В молодости из за разных видов спорта и физической активности, типа борьбы, где вечно надо сбросить вес или занятий балетом, где вечно живешь голодным, мне приходилось все время быть на диете. Сейчас диабет, и поэтому сейчас диета это скорее всего правильное питание и, соответственно, правильный образ жизни. Каждый возрастной этап и каждая известная диета меня чему-то научили, особенно диета «Диабетиков», с ограничением сахара, сахаридов и других угрожающих нашему хрупкому здоровью ингредиентов. Я понял что нужна диета, которая основанная на простых

принципах типа 10 заповедей, которые простые и понятны любому смертному.

10 правил диеты Здравого Смысла

1 Главное — без фанатизма.

Запомните — вы не теряете вес каждый день когда вы на диете. Не взвешивайтесь. Учитесь измерять свое тело глазами. Мотивация должна идти от того, как вы выглядите и не создавайте себе лишний стресс из-за того, что вы отказываете себе в удовольствиях.

2 Научитесь прислушиваться к своему телу. Не ешьте, когда Вы не голодны.

3 Вместо того, чтобы голодать и не есть — ешьте все время, но маленькими порциями.

4 Следите за количеством потребляемой еды.

Кладите на стол вилку, пока вы разжёвываете пищу. Ешьте стоя, можно руками и птичьими порциями.

5 Не важно, что вы едите, важно как это приготовлено и в каких количествах.

6 Отмените завтрак вообще или ешьте поздний завтрак и поздний обед до 6 вечера и, по возможности, отказывайтесь от ужина.

Одно из самых сильных наставлений. Попробуйте отменить или отложить завтрак на позднее время. В последнее время в Америке говорят, что желательнее, чтобы вся еда принималась с 11 утра до 6 вечера.

7 Следуйте нашей системе компенсации, когда нарушаете диету.

Система компенсации построена на очень простых правилах. Например, если вы идете вечером в ресторан, компенсируйте это тем, что днем вы едите меньше.

8 Научитесь убивать аппетит — пейте воду, ешьте фрукты, несладкий сыр или орехи.

Найдите продукты которые помогают убивать аппетит. Даже просто есть семечки — помогает обуздать вечером желание залезть в холодильник.

9 Подстраивайте диету под свой образ жизни.

Очень простое правило, но так как у большинства людей разный образ жизни, вы должны рассчитывать какое количество

еды вам нужно и должны соответственно планировать время и количество принятия пищи.

10 Не думайте о том что есть, думайте о том что НЕ есть.

Можно есть все, кроме определенных продуктов, которые необходимо, по возможности, исключить из своего рациона.

К таким продуктам относятся:

- напитки, содержащие сахар: любая газировка и подслащенные соки;
- сахар, десерты, конфеты и замаскированный сахар, который добавляют в еду: фруктоза, кукурузный сироп или сахарный тростник;
- хлеб и все мучные изделия;
- картошка, белый рис и все продукты с высоким содержанием крахмала;
- консервированные продукты, еда быстрого приготовления и фастфуд.

Замечательная помощь — умение пользоваться таблицей гликемического индекса и гликемической нагрузки.

nutriCare
ЗДОРОВЬЕ & КУЛЬТУРА ТЕЛА

jazzó





Горбачев:

«Хожу как бомж, сижу на диете, но здоровье не то...»

Как сейчас живет экс-президент СССР, лауреат Нобелевской премии мира, Михаил Горбачев? Чем он занят? И какие планы на будущее?

«Точно не могу сказать. Никогда не думал, что доживу до 80 лет! Мы с Раисой мечтали лишь встретить хотя бы 2000 год. Но вот на дворе уже 2014-й! Мне 83! И что дальше — пока не представляю. Наверное, смерть?..»

«Держись в тонусе, — подтверждает первый Президент СССР. — Хотя порой это дается ой как нелегко! Не молодой уже, да и со здоровьем не ладится...»

За минувшие 10 лет Михаил Сергеевич перенес 3 тяжелые операции. Удаление катаракты, аденомы простаты, и смертельно опасную холестериновую бляшку из артерии головного мозга. Позже, врачи поставили великому реформатору диагноз — сахарный диабет.

Жизнь после отставки

В глазах Михаила Сергеевича можно увидеть энергию и интерес еще на много лет! У него есть собственный исследовательский фонд. Он занимается благотворительностью, и с его помощью создали Международный зеленый крест. Михаил Сергеевич точно не скучает, так как он ведет лекции по всему миру и пишет книги. Его день расписан поминутно.

«Приходится себя беречь, отказываться от многого. Раньше, к примеру, я каждый день проходил шесть километров пешком. К этому меня в свое время приучила еще Раиса. Мы каждый день гуляли. В любую погоду. Теперь я это делаю один. Правда, все реже. Диабет не дает, как раньше бывало, рвануть на природу...»

Диета и выпивка

Малоподвижный образ жизни приводит к другой проблеме:

«Тучность! Мне категорически не нравится мой вес. Приходится сидеть на диете. Раз в полгода я хожу к диетологу, чтобы по анализу крови мне дали рекомендации, что можно есть, а что нельзя. Но все старания идут к черту, когда я вижу перед собой, к примеру, украинское сало — с мясными прожилками... М-м-м, это потрясающе!

Михаил Сергеевич неплохо разбирается в выпивке, с которой он много лет вел борьбу в СССР:

«Рюмку-другую позволить себе могу, но не злоупотребляю. Меру свою знаю. Не шикаю, конечно, но и не бомжую. Упаси бог! Я живу на подмосковной госдаче. Рядом со мной купила дом дочка Ирина. Она

и следит за моим хозяйством и имиджем... Ведь сам я больше старую одежду люблю. Дома вон, как бомж, хожу. Наряжаться не вижу смысла!

На сегодня, Михаилу Сергеевичу можно было бы расслабиться. Но он до сих пор внимательно следит за политической жизнью страны.

«Утром встаю в семь часов и сразу включаю радио — слушаю новости. Потом просматриваю Интернет — читаю все, что связано с политикой, историей и экономикой, — рассказывает первый Президент СССР. — Потом сажусь за книгу... Это много времени отнимает... Иногда я стою перед окном, смотрю вдаль и мысленно возвращаюсь в свое прошлое... Эх, есть что вспомнить. Судьба дала мне такой шанс! Я очень благодарен ей за это! И надеюсь, что все в моей жизни было не зря!



Сайт **сахарок.com** –
 новости о диабете со всего мира! Заходите!



Диабет, глаза, стресс — связь найдена!

В последнее время все чаще люди жалуются на ухудшение зрения. При этом считают основной причиной чрезмерные нагрузки на глаза из-за длительных просмотров телепередач и время, проведенного перед монитором компьютера. К сожалению, это не совсем так.



Вопрос дня: чем заменить сахар?

Если Вы решили похудеть или просто в поисках подходящей диеты, тогда вам нужно принять тот факт, что в первую очередь, ваша диета должна начинаться с отказа от сладкого. Понятное дело, что любителю сладкого тяжело представить себе, как он пьет даже чай без сахара, поэтому мы начинаем искать альтернативу. Оказывается, выход есть...!



6 шагов к успешной инъекции инсулина

Обучение технике инъекции инсулина может быть проблемой, но если вы найдете время, чтобы освоить представленные ниже шаги, тогда научитесь делать укол быстро и практически безболезненно.



Диабет у женщин — как быть красивой вопреки всему?

Без сомнения, диабет приносит трудности в жизнь. Но это не повод отчаиваться и перестать относиться к себе как к красивой женщине. Специально для вас — подборка познавательных и полезных публикаций о том, как побороть сложности на пути к красоте. Ведь диабет нам не помеха!



Что еще повышает уровень сахара в крови? Таблица продуктов

Если вы больны сахарным диабетом, тогда наверняка знаете, что употребление большого количества углеводов может привести к повышению уровня глюкозы в крови. Но вы можете не знать, что продукты с высоким содержанием жиров также могут способствовать повышению уровня сахара спустя несколько часов после приема пищи. Почему это происходит и как этого избежать?



6 супер-орехов при диабете

Поскольку орехи имеют низкий гликемический индекс и способствуют замедлению повышения уровня глюкозы в крови, они особенно полезны при диабете. Кроме того, орехи помогают не только контролировать показатели гликемического индекса, но также удерживать в пределах нормы свой вес.

«Покажи мне свою стопу, и я скажу кто ты...»



m+dc МОДЕРНИЙ
ДИАБЕТИЧЕСКИЙ
ЦЕНТР
MODERN DIABETES CENTER

Лариса Нифонтова

Главный врач Медицинского центра «Modern Diabetes Center», детский эндокринолог, врач высшей категории, заслуженный врач Украины

Подология

Форма, размер и линии на подошве стопы могут рассказать о человеке очень много. Недаром одним из древних видов предсказаний, распространенных в Древней Персии, было гадание по стопе — подомантия («подо» в переводе с др. греческого — стопа).

Кожные узоры подошвы, так же как и линии поверхности ладоней и пальцев рук, уникальны и неповторимы. Они могут помочь проникнуть в особенности характера человека, в его «судьбу». Стопа определяет отношение человека к себе, к окружающему его пространству, ритм и качество его жизни. Каждый участок стопы, а согласно китайской традиционной медицине, их более 60, отвечает за способности человека и говорит о состоянии того или иного органа. Если здоровье пошатнулось, стопа отреагирует в первую очередь. Это проявляется в изменениях цвета кожи стопы и структуры подкожных тканей, состоянии кожных покровов (трещины, язвенные дефекты) и ногтевых пластин, появлении

новообразований (бородавок, мозолей, натоптышей) и прочих симптомов.

При таких заболеваниях как диабет, артрит, нервные расстройства, нарушения в позвоночнике, расстройства циркуляции крови или обмена веществ, первые симптомы начинают проявляться именно в стопе.

Стопы — носители и передатчики информации

Наши ступни ног постоянно сигнализируют нам о том, что происходят в организме. К сожалению, не всегда эти сигналы правильно расшифровываются. Люди констатируют, что ноги болят, «крутят», гудят, ноют, жгут, немеют, покалывают, издают запахи, по ним «бегают мурашки» и пр., но что это за сигналы и как на них реагировать — не знают. Хотя во многих культурах мира существуют различные рекомендации и советы (к нам они дошли в виде преданий, легенд, традиций, примет), которые учат нас понимать стопу и внимательно относиться к ней.

Ноги в руки специалистам — медикам

Стопы — это основа человеческого тела, его фундамент. Недаром среди высеченных на камнях древних изображений, причем в странах с различными религиозными взглядами, самыми распространенными является человеческая стопа! Принося жертву камню с высеченной на нем стопой, люди просили удачной охоты, хорошего урожая, избавления от болезней.

Стопа — сложная архитектурная конструкция, состоящий из 26 костей, 33 суставов и сотен связок, сухожилий и мышц. Когда стареет человек, то первыми стареют его стопы. В одном из древнеиндийских трактатов по медицине говорится: «... если супруги массируют друг другу стопы ног, то прибудет не только здоровье, но и взаимное чувство». На Востоке существовало поверье: коль женщина хочет навсегда привязать к себе мужчину, она ласкает его стопы. Во многих странах дети и внуки в знак уважения к старшей женщине семьи касаются ее стоп и делают ей массаж ног.

Синдром «диабетической стопы»

У 30–80% больных сахарным диабетом наблюдается так называемый синдром диабетической стопы — комплекс анатомо-функциональных изменений стопы, приводящий к нарушению целостности кожи или нарушению функции стопы. Изменения связаны с поражением нервов (диабетическая невропатия), нарушениями циркуляции крови в сосудах ног (диабетическая ангиопатия), местного иммунитета (снижения барьерной функции кожи), изменениями костно-суставного аппарата стоп (диабетическая артропатия).

Для синдрома диабетической стопы (диабетической невропатии, нейропатии) характерно снижение всех видов чувствительности, в первую очередь, болевой и температурной. Из-за сниженной или отсутствующей чувствительности больной может не замечать микротравм, которые очень плохо заживают из-за ухудшения



кровоснабжения. Пораженные участки кожи становятся средой для бактериальной и грибковой флоры. Все это повышает риск развития гангрены стопы, которая чаще всего завершается ампутацией.

Забота и внимание ногам — легкость вашим движениям и здоровье на долгие годы!

Вовремя поставленный диагноз и регулярные лечебно-профилактические процедуры могут замедлить, а зачастую и остановить процесс развития синдрома диабетической стопы. Своевременное лечение и специализированная медицинская помощь (а иногда достаточно и простой консультации) позволят избежать осложнений, дорогостоящего лечения, вернуть легкость походки.

Сегодня во всем мире подологические кабинеты популярны также широко, как и стоматологические. При выборе подологических услуг необходимо помнить, что это, в первую очередь, медицинский уход за стопами.

А потому его должны осуществлять люди с медицинским образованием, в условиях строгого соблюдения правил асептики и антисептики. В противном случае, при некоторых заболеваниях педикюр может быть очень опасен! Так, при диабете, неквалифицированная обработка стоп (мозолей, ороговевшей кожи) острыми нестерильными предметами (ножницами, бритвами и т. п.) или агрессивными химическими веществами может вызвать множество осложнений, вплоть до молниеносного развития диабетической гангрены с самым неблагоприятным исходом — ампутацией. Кстати, постоянные срезания кожи на ступнях (обрезной маникюр) могут полностью стереть естественные линии кожи и заменить их шрамами. Если верить древней подомантии, подобные манипуляции могут стусивать и даже уничтожить главное миссионерское предназначение человека («поломать» судьбу).

Специальные персонифицированные программы диагностики, лечения и профилактики заболеваний стопы включают в себя консультации врача-подолога, ортопеда-травматолога, проведение квалифицированного медицинского ухода за стопами (медицинский педикюр), физиотерапевтическое лечение, рекомендации по самостоятельному уходу за стопами и др.



Медицинская обработка стопы (аппаратный педикюр) — это эффективный комплекс нетравматических лечебных мероприятий по уходу за стопами и ногтевыми пластинами с признаками различных нарушений стоп и без таковых (здоровые ноги), с использованием медицинского стерильного одноразового инструментария.

Манипуляции выполняются специалистами со средним медицинским образованием, прошедшими специальную подготовку.

Медицинская обработка стоп предполагает:

- обработку кожи стоп раствором антисептика до проведения процедуры и после нее;
- аппаратную обработку гиперкератоза, удаление натоптышей;
- санацию поверхностных трещин кожи, нанесение специальной заживляющей мази от трещин и наложение фиксирующей повязки, обработку язвенного дефекта;
- санацию ногтевых пластинок, что включает в себя лечение ногтевого грибка и вросших ногтей;
- массаж стоп и многое другое.

При необходимости проводится физиотерапевтическое лечение нарушений нервной и сосудистой систем стоп — прессотерапия (лимфодренаж ног), магнитолазеротерапия, карбокситерапия.

Все процедуры по медицинской обработке стоп должны выполняться исключительно стерильным инструментарием.

Ваши отдохнувшие и счастливые ноги будут вам благодарны и обязательно приведут в подологический кабинет еще не раз.



Міністерство охорони здоров'я України
Міністерство молоді та спорту України
Міністерство освіти та науки України
Київська обласна державна адміністрація
Київська міська державна адміністрація
Національний Університет Фізичного Виховання і Спорту України
ДУ «Український медичний центр спортивної медицини МОЗ України»



sport forum
2014

28-30
листопада



НСК ОЛІМПІЙСЬКИЙ

ПЕРШИЙ
ВСЕУКРАЇНСЬКИЙ
СПОРТФОРУМ

ПЕРШИЙ ВСЕУКРАЇНСЬКИЙ СПОРТФОРУМ — ЦЕ МАСШТАБНИЙ НАУКОВО-МЕДИЧНО-ОСВІТНИЙ ПРОЄКТ ПРО:

- здоровий спосіб життя,
- підвищення якості життя та довголіття,
- реабілітацію після спортивних та бойових травм,
- спортивно-патріотичне виховання юнацтва і молоді.
- Майстер-класи та презентації спортивних шкіл, клубів, секцій, магазинів спорстспорядження
- Активності для дітей та молоді. Змагання з різних видів спорту (професійного й любительського)
- Виставка спортивно-медично-туристичних товарів та послуг
- ЕСО кінозала та спортивні воркшопи
- Консультації лікарів
- Науково-практична конференція для лікарів
- Медичні лекції та майстер-класи для широкого кола слухачів

Науково-практична конференція для лікарів «Здоровий спосіб життя, фізична культура, спорт. Актуальні питання спортивної медицини. Профілактика та реабілітація: фізична, медична, психологічна» внесена до Реєстру З'їздів, Конгресів, Симпозіумів та НПК, що затверджений МОЗ і НАМН України на 2014 р.
Участь у НПК передбачає оргвнесок. Учасникам надається портфель з матеріалами та Сертифікат.
Заявки доповідей на НПК та майстер-класи для споживачів надсилати в оргкомітет до 30 жовтня 2014р.



Три неожиданных продукта, снижающих уровень сахара в крови



Лимонный сок и уксус

Результаты исследований показали, что небольшое количество лимонного сока или уксуса в качестве заправки для салата помогает снизить уровень глюкозы в крови. 1 столовая ложка лимонного сока или уксуса позволяет снизить уровень

глюкозы в крови на целых 25–30%.

Во времена, когда еще не было сахароснижающих препаратов, диабетики пили чай с уксусом, чтобы контролировать уровень сахара в крови. Многие исследования демонстрируют мощный сахароснижающий эффект уксуса, а также его способность увеличивать чувство насыщения едой.

Добавляйте лимонный сок или уксус в винегреты, соленья, шинкованную капусту и блюда из картофеля. Сочетание устойчивого картофельного крахмала и уксуса должно привести к значительно более низким показателям уровня сахара в крови, чем после употребления самого картофеля.



Хлеб из теста на закваске

Никто никогда не говорил вам, что употребление хлеба является хорошим способом снизить уровень сахара в крови и похудеть. Это безумно, не так ли? Однако цельнозерновой хлеб из теста на закваске прекрасно подходит для диабетиков. Хотя обычный хлеб славится тем, что быстро повышает уровень глюкозы в крови, закваска вызывает изменения в составе теста, приводящие к снижению уровня глюкозы в крови и увеличению чувства насыщения, наряду с добавлением множества других питательных свойств. Это означает, что вы не проголодаетесь опять так быстро, как в случае употребления обычного хлеба.

Конечно же, кушайте маленькие порции и проверяйте уровень сахара в крови, чтобы увидеть, как реагирует ваш организм, ведь все-таки это хлеб.

Зеленые бананы

Незрелые (зеленые) бананы содержат резистентный крахмал, который не поддается действию пищевых фрагментов, не распадается на молекулы сахара и не всасывается в кровь. Преимущество этого ингредиента много: умеренное повышение уровня сахара в крови, улучшение действия инсулина, контроль аппетита, и регуляция моторики кишечника.

Если зеленые бананы вам не подходят, другими хорошими источниками резистентного крахмала являются бобы и крахмалистые продукты, такие как макароны, рис и картофель, которые были приготовлены и охлаждены.



Добавляйте некоторые из этих продуктов в ваш рацион и следите, не возникает ли у вас положительная цепная реакция: уровень сахара в крови немного снижается, аппетит становится более умеренным, жиры сжигаются, и вес снижается — это приводит к дальнейшему снижению уровня сахара, ограничению аппетита, и так далее!





Стресс или жизнь

Джейкоб Михельсон, бизнесмен, президент компании Nutricare International, режиссер, хореограф, дизайнер и основатель программы Jazzo Культура Тела

г. Лос-Анджелес

Один знакомый врач мне рассказал, что его пациент случайно был арестован и по недоразумению попал в тюрьму, где просидел двое суток. Он вышел на свободу с диабетом. Что вам нужно еще? Вот вам пример связи между стрессом и диабетом. От себя могу добавить, что мой диабет, возможно, произошел не от стресса, которым я всегда умудрялся себя обеспечить. Подозреваю, конечно, что у меня были генетические предпосылки, по-английски их называют «Prediabetes», и в какой-то сложный момент жизни этот заряд просто взорвался.

Жизнь повсюду непроста. Не потому, что то там, то тут разогреваются очаги войны. Так было всегда. Опасность заключается в том, что интересы изошренного и большого бизнеса побеждают на всех фронтах. Большой бизнес научился модифицировать человеческое мышление и вызывать ассоциации, которые приводят человека к неосознанному потреблению. Каким образом? Чуть ли не в любой стране сегодня можно приобрести аймак, айфон, айпэд, залезть в ипотеку и купить BMW в кредит.

Людей тут трудно обвинять: они всего лишь хотят жить хорошо, и с легкостью влезают в долги, живут в кредит и таким образом попадают в зависимость от большого бизнеса. Кажущейся доступностью хорошей жизни он ставит людей в зависимость. Куда бы человек ни кинул взор, ему там что-то продают, ему постоянно и назойливо (или деликатно) промывают

мозги и заставляют желать что-то, чего у него нет. Большой бизнес хитер и коварен, он не пытается просто продать тебе продукт. Товар начинает казаться необходимым. В итоге человек впадает в стресс.

Я не говорю тут ничего нового, ведь уже сколько десятков лет специалисты толкуют о стрессе как причине множества болезней. И очевидно, что стресс стал глобальной проблемой. Но стресс стрессу — рознь. Как холестерин или следователь, стресс бывает плохой и хороший. Я говорю про стресс в результате финансовой зависимости, в которой неплохо разбираюсь. Думаю, многие люди мрачно со мной согласятся.

Проблема с постоянным стрессом в том, что он переходит в другое состояние — болезненное напряжение. Клиническое описание этого симптома обычно использует слово «тревожность» (anxiety). Куда ни помотришь, всюду люди с тревогой в глазах, которые переживают, чтобы не потерять работу или бизнес. В глазах у них страх. Страх «про то», как они будут оплачивать свои кредиты. В Америке люди часто говорят: «Мне надо заработать деньги, чтобы платить по своим счетам». Или: «А как я буду оплачивать счета?» Или: «Не мама же будет оплачивать мои счета». Счета, счета... Есть известная поговорка, что Америка — это кредит и характер. Т. е. умение жить в долг и не переживать. Но это получается не у всех, у меня так — точно нет. Сегодня не трудно поднять уровень жизни, сегодня трудно его поддерживать.



В Америке все можно купить в кредит: квартиры, машины, продукты и т. п., и расплатиться за это кредитной карточкой. Но возникает чувство напряжения или той самой тревоги, когда счастливый обладатель начинает переживать, как он справится с оплатой этого счастья. Это болезненное напряжение, или тревога, и является побочным эффектом нашей прекрасно организованной глобальной экономики.

Вот тут-то и начинаются проблемы со здоровьем. Наше тело — всегда на передовой. Оно первым реагирует болезненно на это напряжение. У всех это выражается по-разному. Самая же большая проблема, что люди становятся весьма ранимыми и психически уязвимыми, а это — благодатная почва для самых различных всходов в виде болезней.

Хочу добавить, что большой бизнес оседлал и пищевую индустрию. Многие «контролируют» уровень своего стресса едой. И поэтому большинство людей, которых можно назвать полными, являются прежде всего жертвами большого бизнеса и макроэкономики. Известно, что некоторые лечатся от тревожности лихорадочным поиском физического удовольствия. А что остается? Ничего. А что самое доступное из удовольствий? ЕДА.

Еда, которая преподносится, как здоровая и полезная, и которая на самом деле вредна, о чем не всякий и догадывается. Зато нетрудно догадаться, почему у людей, сидящих по 12 часов в день у компьютера, потом только и хватает сил на еду и досиживание в осоловелом виде у другого экрана.

Что делать? Кто виноват?

Можно заниматься йогой, спортом или новейшей гимнастикой, которую нам пропагандируют с тех же экранов телевизоров или компьютеров. Опять надо что-то заказать, что-то купить, опять большой бизнес нас охмуряет, типа покупайте наши системы, вы вмиг похудеете, в два мига похорошеете и т. д. Не все бизнесы врут, но я полагаю, что бизнес-логика два раза не придумывается. Это прекрасно, что существует йога, которая и вправду многим помогает. Но эта система была построена 3000 лет назад, когда не было такой интенсивной жизни и доступного общения, которое позволяет и на которое обрекает интернет.

Наша задача — находить новые способы оптимизации своего здоровья. Для этого ты должен осознать причины твоих проблем и происхождение твоих болезней. Нужно постичь индивидуальный уровень своего здоровья, и к чему нужно стремиться. Ведь можно жить со стрессом, болячками и проблемами, но слить здоровым человеком, беспечно планируя дожить до мифологических 120.

Здоровье — это не только правильное питание, стресс-контроль и физическая активность. Здоровье — это менеджмент своего тела, и для этого нужны знания. Иначе не выживем.

8 ненужных вещей для ваших ног при диабете: варианты экономии



Всегда находятся люди и торговые компании, рассказывающие что вам нужно делать и покупать при диабете. Мы же сделаем наоборот. И вместо этого посоветуем, чего вам не надо делать и покупать. Сохраните свои деньги и здоровье ваших ног.

Диабетическая обувь

Не каждый диабетик нуждается в “диабетической обуви”. Вам необходима пара хорошо прилегающих защитных ботинок, но это не обязательно должна быть “диабетическая” или другая специальная обувь. Если вам действительно понадобится такая обувь, ваш ортопед сообщит об этом.

Диабетические носки

Есть много видов носков, подходящих для диабетиков. По большей части, это бесшовные носки. Некоторые носки

помогают контролировать влажность, некоторые обеспечивают дополнительный комфорт, а другие созданы для большего размера стопы и подходят при отеках. Если у вас нет периферической нейропатии, тогда вам, скорее всего, не понадобятся диабетические носки. В таком случае отлично подойдут обычные качественные и удобные носки, не плотно прилегающие к ноге, позволяющие предотвратить трение и уменьшить давление от обуви на стопы.

Диабетический крем для ног

Зачастую увлажняющий крем для ступней, предназначенный для диабетиков, может быть таким же, как и обычный крем, только с большей ценой. Сравните компоненты на этикетке, чтобы увидеть, что именно вы покупаете. Иногда дешевле купить обычный увлажняющий крем без слов “для ног”, “для стоп”, “диабетический” в его названии.

Безрецептурные лекарства для стоп

Многие из них могут быть опасны для ваших ног. Единственное лекарство, которое можно использовать, это назначенное вашим врачом.

Примочки для ног

При диабете не рекомендуется делать различные примочки для ног. Таким образом, нет никакой потребности в изделиях и товарах, предназначенных для этого, включая, например, электрические ножные ванны и тому подобное. Все это можно заменить привычными домашними приспособлениями.

Острые предметы

Единственным человеком, использующим острые предметы на ваших ногах, может быть ваш врач (ортопед или хирург). Если вы порезали ногу, повышается риск инфицирования и образования раны, не заживающей в течение длительного

времени. Это может даже привести к ампутации. Поэтому следует избегать использования кусачек для педикюра, ножниц, ножей, и других острых металлических изделий для удаления мозолей и наростов.

Электрические одеяла, бутылки с горячей водой, электрогрелки

Любое из этих изделий может обжечь вашу кожу, особенно если вы потеряли чувствительность ступней при периферической нейропатии. Лучше носить носки или обувь, хорошо согревающие ноги.

Педикюр

Поскольку вы не должны замачивать свои ноги, и никто, кроме вашего врача, не должен пользоваться острыми предметами на ваших ступнях, для педикюра почти ничего не остается! Но вы можете спокойно красить свои ногти, причем самостоятельно... так надежнее!





Итальянские фрикадельки



Если вы знаете что такое инсулин, то точно знаете что такое Хлебные Единицы (ХЕ). Кто-то не умеет их считать, а кто-то просто не любит. Мы упрощаем вам задачу. Теперь все рецепты публикуются с подсчитанными ХЕ.

Подсчет ХЕ :

Наталья Ренчковская - Врач эндокринолог 1-й категории МЦ "Радамед"



Количество порций: 12

Пищевая ценность одной порции:

Калории - 68
Жиры - 4 г
Насыщенные жиры - 1 г
Холестерин - 30 мг
Натрий - 182 мг
Углеводы - 3 г
Белок - 6 г
Сахар - 1 г

Одна порция –
0,25 ХЕ
12 порций –
4 ХЕ

Ингредиенты:

350 г охлажденных или замороженных приготовленных фрикаделек из индейки
1/2 стакана жареного красного и/или желтого сладкого перца (нарезанного на 2,5 см части)
1/8 чайной ложки измельченного красного перца
1 стакан томатной пасты с низким содержанием соли
Свежий базилик (по желанию)

1 В 1 или 1.5 л мультиварку выкладываем фрикадельки и жареный перец. Посыпаем измельченным красным перцем. Наливаем томатный соус и готовим.

2 При установлении низкого теплового режима готовим в течении 4-5 часов или же от 2 до 2,5 часов при высокой

температуре. Если настройки температуры не доступны, варим от 4 до 5 часов.

3 Перед подачей на стол нежно перемешиваем фрикадельки. Подаем сразу же или оставляем в мультиварке до подачи на низком уровне тепла. При желании украшаем блюдо базиликом.



Луизианские куриные ножки с помидорами

Количество порций: 4

Пищевая ценность одной порции:

Калории — 190

Жиры — 5 г

Насыщенные жиры — 1 г

Холестерин — 95 мг

Натрий — 500 мг

Углеводы — 8 г

Белок — 27 г

Сахар — 5 г

Одна порция —
0,67 ХЕ

4 порции —
2,6 ХЕ

Ингредиенты:

8 куриных ножек (без кожи)

425 мл тушеных помидор без соли

1 чайная ложка сушеного тимьяна

1/2 столовые ложки острого соуса (на ваш вкус)

1/4 чайной ложки соли

1/4 чайной ложки черного перца

2 стакана горячей, приготовленной лапши из цельного зерна

оливковое масло

1 Разогреваем большую сковороду на среднем огне и взбрызгиваем ее оливковым маслом. Обжариваем курицу со всех сторон, около 6 минут, переворачивая время от времени.

2 Сверху покрываем их тушеными помидорами, сушеным тимьяном, 1 столовой ложкой острого соуса, солью и перцем. Доводим все до кипения

на среднем огне; уменьшаем температуру. Накрываем крышкой и тушим на медленном огне 30 минут или до полной готовности.

3 Выкладываем кусочки курицы на сервировочное блюдо. Перемешиваем оставшийся горячий соус в сковороде и поливаем мясо.

4 Подаем с лапшой.



Перец фаршированный говядиной по-мексикански с кукурузой

Количество порций: 4

Пищевая ценность одной порции:

Калории — 246

Жиры — 7 г

Насыщенные жиры — 4 г

Холестерин — 53 мг

Натрий — 539 мг

Углеводы — 23 г

Белок — 23 г

Сахар — 6 г

Клетчатка — 4 г

Одна порция —
1,92 ХЕ
4 порции —
7,7 ХЕ

Ингредиенты:

оливковое масло

340 г постного говяжьего фарша

2 стакана кукурузы (замороженной или консервированной)

280 г томатной пасты

1/2 чайные ложки молотого тмина

1/4 чайной ложки соли

2 больших зеленых сладких перца, разрезанных на двое по длине (очищенных от стебля, семян и мембраны)

30 г козьего сыра или сыра Чеддер

- 1 Слегка смазываем глубокую большую сковороду оливковым маслом и разогреваем на среднем огне. Поджариваем говядину, часто помешивая. Добавляем кукурузу, помидоры, тмин и соль.
- 2 Выкладываем сверху половинки перца, срезами вниз. Даем ему пропариться

на среднем огне, уменьшаем температуру, накрываем крышкой и тушим 15–20 минут или до тех пор, пока перец не приобретет желательную мягкость.

- 3 Снимаем с огня. Помещаем перец на сервировочное блюдо. Ложкой выкладываем мясную смесь в перец и посыпаем сверху сыром.



Равиоли с красным перцем и базиликом

Количество порций: 4

Пищевая ценность одной порции:

Калории — 310
 Жиры — 12 г
 Насыщенные жиры — 5 г
 Холестерин — 68 мг
 Натрий — 545 мг
 Углеводы — 30 г
 Клетчатка — 3 г
 Белок — 21 г
 Сахар — 3 г

Одна порция —
2,5 ХЕ
 4 порции —
10 ХЕ

Ингредиенты

250 г мини равиоли с сыром
 1 средний красный сладкий перец
 (нарезанный)
 1 стакан приготовленной куриной грудки
 (нарезанной)
 3/4 стакана нарезанного свежего базилика
 1 столовая ложка оливкового масла
 1/4–1/2 чайной ложки крупно молотого
 черного перца
 1/4 чайной ложки соли
 2 столовые ложки тертого сыра Пармезан

- 1 Готовим равиоли в большой кастрюле в соответствии с инструкциями на упаковке, без добавления соли или жира. За минуту до окончания варки добавляем красный сладкий перец.
- 2 Сливаем равиоли и перемешиваем с кусочками куриной грудки.

Оставляем 2 столовые ложки воды из-под равиоли.

- 3 Подаем равиоли на сервировочном блюде. Предварительно смешиваем воду из-под равиоли, базилик и оливковое масло. Поливаем равиоли соусом, посыпаем солью, перцем и сыром Пармезан.



Стейки из индюшатины по-азиатски

Количество порций: 4

Пищевая ценность

одной порции:

Калории — 169

Жиры — 1 г

Насыщенные жиры — 1 г

Холестерин — 70 мг

Натрий — 416 мг

Углеводы — 9 г

Белок — 29 г

Одна порция —
0,75 ХЕ
4 порции —
3 ХЕ

Ингредиенты:

3/4 стакана апельсинового сока

2 чайные ложки кукурузного крахмала

2 столовые ложки соевого соуса с низким содержанием соли

2 чайные ложки тертого свежего имбиря

4 чайные ложки соуса хойсин

450 г филе индейки (нарезанной поперек на 4 порции)

зеленый лук (по желанию)

2 стакана горячего приготовленного коричневого риса (опционально)

1 Вливаем 2 столовые ложки апельсинового сока в небольшую миску. Вводим кукурузный крахмал; отставляем в сторону.

2 В сковородке на 3 л смешиваем оставшийся апельсиновый сок, соевый соус и имбирь. Смазываем соусом хойсин одну сторону каждой части индейки. Кладем кусочки индейки помазанной стороной вверх и закрываем крышку. Доводим до необходимого давления и уменьшаем огонь до достаточного только для поддержания высокого давления. Варим 3 мин.

снимаем крышку, наклонив сковородку от себя для выхода пара. Используя шумовку, переложите индейку на разделочную доску; тонко нарезаем ломтиками индейку.

4 Для соуса: процеживаем жидкость, оставшуюся от приготовления индейки. Заливаем обратно в сковородку. Вливаем смесь апельсинового сока и кукурузного крахмала в жидкость в сковородке. Мешаем до загустения в течении 2 минут. Поливаем соусом индейку.

3 Снимаем сковородку с огня. Даем давлению опуститься до нормы. Осторожно

1 При желании посыпаем зеленым луком и подаем с коричневым рисом.



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



Друзья и партнеры журнала «СахарОК»

В мире диабетологии и фармацевтики очень легко потеряться. Практически невозможно отследить все изобретения и новинки, которые появляются в мире каждый день. Но не волнуйтесь! Вы ничего не пропустите!

компаниями, диабетическими организациями, производителями питания и продукции для людей с диабетом. Таким образом у вас есть возможность получать новости из первых рук!

Журнал «СахарОК» дружит и сотрудничает с ведущими фармацевтическими

Следите за свежими публикациями на сайте сахарок.com! Будьте в курсе современных открытий!





«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 декабре!
До встречи!