



16+

№46 ноябрь 2025 г.

ВЫХОДИТ С МАЯ 2007 ГОДА.
Распространяется бесплатно.

ДОКТОР Виталин



САМАЯ БОЛЬШАЯ ПОБЕДА - ЭТО ПОБЕДА НАД СОБОЙ

«Тихий убийца»



Изображение от macrovector на Freepik

<< СТР. 1



Изображение от macrovector на Freepik

Первая помощь
при гипогликемии



Любимая
газета-
в онлайн-
формате.
Переходите
в группу
по QR - коду.

<< СТР. 3

Неделя борьбы с диабетом

«Тихий убийца»

Сахарный диабет - неинфекционная эпидемия XXI века. Диабет часто называют «тихим убийцей», потому что он может развиваться незаметно, скрываться под «масками» других заболеваний, разрушая организм годами и приводить к серьезным осложнениям со стороны сердца, почек, глаз и нервной системы.

Об этом рассказал исполняющий обязанности руководителя регионального эндокринологического центра, врач-эндокринолог ГБУ «Курганская областная клиническая больница» Середкина Екатерина Владимировна

14 ноября отмечается Всемирный день борьбы с диабетом. Эта дата была выбрана в честь дня рождения Фредерика Бантинга, который вместе с Чарльзом Бестом в 1921 году открыл инсулин.

Сахарный диабет: как не пропустить?

Скрининг – это выявление контингента людей, которые имеют более высокие риски (по сравнению с остальной популяцией) развития определенного заболевания.

1. Возраст старше 45 лет
2. Группы риска:
 - абдоминальное ожирение (окружность талии более 80 см для женщин и более 94 см для мужчин);
 - предиабет (повышение сахара крови натощак выше 6,1 ммоль/л, но менее 7,0 ммоль/л и повышение сахара крови через 2 часа после нагрузки глюкозой более 7,8 ммоль/л, но менее 11,1 ммоль/л;
 - повышение сахара крови во время беременности или рождение ребенка с массой более 4 кг;



- артериальная гипертензия;
- сахарный диабет у родственников;
- низкая физическая активность;
- синдром поликистозных яичников;
- сердечно-сосудистые заболевания.

Таким образом, контроль уровня глюкозы является обязательным ежегодно для пациентов старше 45 лет (входит в перечень при диспансеризации), а также у людей с факторами риска и лишним весом.

Если результат сомнительный, необходимо дообследование: ПГТТ (пероральный глюкозотолерантный тест, а также может быть назначен тест на гликированный гемоглобин (HbA1c), который показывает средний уровень сахара в крови за последние 3 месяца.

Как понять, какой тип сахарного диабета в каждом конкретном случае?

Сахарный диабет 2-го типа

Абсолютное большинство пациентов с сахарным диабетом - это люди с сахарным диабетом 2 типа (90-95% случаев). Это заболевание связано с нарушением чувствительности тканей организма к инсулину. Бета-клетки вырабатывают инсулин, но чувствительность к нему теряется.



Основные признаки того, что перед нами сахарный диабет 2-го типа:

- длительно протекает бессимптомно (т.к. глюкоза повышается постепенно), часто диагностируется случайно;

- чаще встречается после 40 лет, но при выраженном ожирении вполне может развиваться и раньше, даже у детей;
- чаще сопровождается избытком веса;
- имеется наследственная предрасположенность;

Часто люди с сахарным диабетом 2 типа уже на этапе постановки диагноза имеют осложнения: гипертония, атеросклероз, сердечно-сосудистые заболевания.

Сахарный диабет 1-го типа

составляет 5-10 % случаев от всего диабета. Это заболевание связано с разрушением бета-клеток поджелудочной железы. Нет бета-клеток = нет инсулина.

Как понять, что перед нами сахарный диабет 1-го типа:

- чаще имеет яркую клиническую картину (сухость во рту, жажда, учащенное мочеиспускание, похудание, запах ацетона);
- чаще встречается в молодом возрасте, до 40 лет;
- как правило, на момент постановки диагноза поздние осложнения отсутствуют (не успевают развиваться).

Как профилактировать развитие сахарного диабета?

- Контроль веса имеет первостепенное значение. Даже потеря 5-10% от массы тела улучшает уровень сахара крови, нормализует артериаль-

ное давление и уровень холестерина.

- Регулярная физическая активность - не менее 150 минут умеренной физической активности в неделю.

- Рациональное сбалансированное питание:

Ограничение «быстрых» углеводов: сахар, выпечка, мед, джем, варенье, сладкие напитки.



Отдавайте предпочтение «сложным» углеводам, цельнозерновым продуктам и продуктам с высоким содержанием клетчатки. Выбирайте полезные жиры, отдавайте предпочтение ненасыщенным жирам, а количество насыщенных жиров (жирное мясо, колбасы) сократите.

Контролируйте размер порции, ешьте дробно, небольшими порциями.

Мифы о «правильном» питании

1. Углеводы - это ЗЛО

Нет. Углеводы - это главный источник энергии для организма. Вредны не углеводы, а избыток сладких, «пустых» угле-

водов без клетчатки. Крупы, хлеб из цельнозерновой муки, фрукты и овощи – это углеводы, а они полезны.

2. От «молочки» толстеют

Не молочные продукты виноваты в наборе веса, а их избыточное количество. Нормализованные по жиру кисломолочные продукты – источник кальция и белка.

3. Полезные жиры можно есть без ограничений

Даже полезные жиры – это жиры. Они тоже калорийны. Чрез-



мерное увлечение орехами, маслами может привести к набору веса.

Реальные проблемы питания:

1. Переедание-калорий больше, чем организм тратит.
2. Много жиров.
3. Слишком много сахара и соли – «скрытые» добавки в продуктах.
4. Недостаток рыбы – ценный источник омега-3.
5. Недостаток овощей и фруктов.

Таким образом, питание – это не про запреты, а про баланс и разнообразие. Ешьте разумно и с удовольствием.

Первая помощь при гипогликемии

Что такое гипогликемия?

Сахарный диабет иногда приводит к такому опасному для человека состоянию, как гипогликемия. Важным показателем для человека считается уровень сахара в крови. В норме он должен составлять не менее 3,5 ммоль/л, а максимум 5,5 ммоль/л. Быстрое падение уровня сахара ниже уровня 3,3 ммоль/л называется гипогликемией.

Причины гипогликемии:

- Такое состояние может развиться у больных сахарным диабетом при чрезмерном введении инсулина или приеме избыточных доз антидиабетических препаратов.
- Тот же эффект могут давать и чрезмерные физические на-



грузки, сопровождающиеся повышенным расходом углеводов в организме (работа на даче, уборка квартиры, занятия спортом).

- Пропуск приема пищи, злоупотребление диетами.
- Алкоголь.

Симптомы (признаки) гипогликемии:

- повышенное потоотделение,

- озноб,
- сильная слабость,
- учащенное сердцебиение,
- онемение и покалывание губ,
- головная боль, беспокойство и раздражительность,
- чувство голода,
- расширение зрачков, бледность кожных покровов,
- приступы немотивированного страха, паники,
- потеря памяти,
- проблемы с речевым аппаратом,
- судороги.

Последствия гипогликемии:

- Если первые признаки гипогликемии не удастся вовремя заметить и принять меры, может развиться тяжелая гипогликемия с потерей сознания (гипогликемическая кома). Перенесенная тяжелая гипогли-

кемия может спровоцировать развитие инсульта, инфаркта, возможно ухудшение умственных способностей, так как нарушение питания головного мозга приводит к гибели нервных клеток.

Первая помощь при гипогликемии:

Своевременное оказание первой помощи при гипогликемии может остановить начинающийся приступ. Пациенту в сознании надо немедленно дать принять любой сладкий напиток или сладкий продукт, содержащий много углеводов. Лучше всего подойдет: 200 – 100 мл фруктового сока (например, виноградного) или 2 чайные ложки меда, или 2 кусочка сахара, или 2-3 таблетки глюкозы. Если через 10-15 мин после оказания помощи улучшения самочувствия не наступает, необходимо еще раз

Изображение от DC Studio на Freepik



повторить все действия, подождать также 10-15 мин. Если состояние пациента не улучшится, все действия повторите в третий раз. Если и в этом случае нет улучшения - срочно вызывайте скорую помощь «03» (с сотового телефона «112»), тем самым вы спасете жизнь больному!

Помните! Пациенты при повторяющихся гипогликемиях должны выяснить причину:

ошибка в еде, физическая нагрузка или препараты. Необходимо обсудить вопрос об изменении терапии с лечащим врачом.

Профилактика гипогликемии:

Пациенты с сахарным диабетом обязаны строго соблюдать режим питания, выполнять назначения врача, систематически заниматься несложной гимнастикой, постоянно контролировать уровень глюкозы в крови при помощи индивидуального глюкометра.

Лица с диабетом должны постоянно носить с собой продукты с быстро усваивающимися углеводами, например, конфеты, шоколад, таблетки глюкозы, сладкий сок, чтобы при первых признаках недомогания остановить приступ.

Что такое транс-жиры и вредны ли они?

Хороший способ минимизировать употребление трансжиров - ограничить потребление переработанных пищевых продуктов и жареных блюд из ресторанов быстрого питания.

Наверняка, вы много слышали о трансжирах. Известно, что эти жиры вредны для здоровья, но почему?

Хотя потребление трансжиров в последние годы сократилось, поскольку, во-первых, возросла осведомленность

Изображение от Freepik



людей об их вредных свойствах, и, во-вторых, регулирующие органы в различных

странах ограничили их использование, однако трансжиры по-прежнему остаются довольно серьезной проблемой для общественного здравоохранения.

В Российской Федерации применение трансжиров при производстве пищевой продукции ограничено, а при производстве пищевой продукции для детского питания использование трансжиров запрещено полностью.

Что такое транс-жиры?

Транс-жиры (или трансизомеры жирных кислот) являются разновидностью ненасыщенных жиров. Трансжиры в природе встречаются в мясе и молочных продуктах, полученных от жвачных животных (коровы, овцы, козы). В этих продуктах трансжиры образуются естественным путем в процессе нормального пищеварения в рубце в результате жизнедеятельности бактерий. В среднем в натуральных молочных продуктах содержится 2-6% трансжиров, в мясе жвачных животных – 3-9%, в курином мясе и свинине всего 0-2%. Однако не стоит беспокоиться и отказываться от употребления натуральных молочных и мясных продуктов, поскольку умеренное потребление таких трансжиров не оказывает вредного влияния на здоровье. Самым известным трансизомером жирных кислот природного происхождения является конъюгированная линолевая кислота (CLA), которая содержится в молочном жире, и считается полезной.

Искусственно созданные



трансжиры, также известные как промышленные трансжиры или частично гидрогенизированные жиры, опасны для здоровья.

Эти жиры образуются при дезодорации и гидрогенизации растительных масел.

Вредят ли трансжиры сердцу?

Многие наблюдательные и клинические исследования связывают употребление трансжиров с повышением риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. Потребление трансжиров вместо других жиров или углеводов приводит к значительному повышению уровня липопротеинов низкой плотности («плохой» холестерин) без увеличения количества липопротеинов высокой плотности («хороший» холестерин), в то время как большинство других жиров имеют тенденцию увеличивать как уровни ЛПНП, так и ЛПВП. Трансжиры могут повреждать эндотелий – внутреннюю оболочку кровеносных сосудов. В нескольких исследованиях при применении диеты с высоким содержанием

трансжиров наблюдалось повышение уровней маркеров эндотелиальной дисфункции и снижение уровня ЛПВП.

Влияют ли трансжиры на чувствительность к инсулину и диабет?

Связь между трансжирами и повышением риска развития диабета не совсем ясна. Одно из исследований, в котором участвовало более 80 000 женщин, показало, что у тех, кто потреблял трансжиры, риск развития диабета был на 40% выше. Тем не менее, два аналогичных исследования не обнаружили никакой связи между потреблением трансжиров и повышением риска развития диабета. Несколько контролируемых исследований, в которых изучались связь трансжиров и факторы риска диабета, такие как резистентность к инсулину и уровень сахара в крови, показывают противоречивые результаты. Однако исследования на животных показывают, что большое количество трансжиров приводит к развитию резистентности к инсулину и развитию диабета 2 типа.

Трансжиры и воспалительный процесс в организме

Считается, что воспалительный процесс может являться основной причиной развития различных хронических заболеваний, таких как болезни сердца, метаболический синдром, диабет и артрит.

Ряд исследований демонстрируют, что трансжиры увеличивают маркеры воспаления

ния при замене других питательных веществ в рационе.

В обсервационных исследованиях выявлена связь употребления трансжиров, связанных с повышением маркеров воспаления, особенно у людей, имеющих лишний вес или ожирение.

Трансжиры повышают риск развития рака?

В одном исследовании было показано, что потребление трансжиров до менопаузы может привести к повышению риска развития рака молочной железы после менопаузы, однако эта связь не слишком выраженная и требует проведения дополнительных исследований.

Трансжиры в нашем рационе

Частично гидрогенизированные растительные масла являются крупнейшим источником трансжиров в нашем рационе. Они дешевы в производстве и имеют длительный срок хранения. Чаще всего они находятся в переработанных пищевых продуктах. Надо иметь в виду, что продукты, содержащие менее 0,5 г трансжиров на порцию, маркируются как содержащие 0 г трансжиров. Трансжиры могут содержаться в заменителях сливочного масла (таких, как кулинарный жир), гидрогенизированных растительных маслах, фритюре, маргаринах, некоторых сортах попкорна для микровол-



новок, фастфуде (жареные блюда быстрого приготовления, такие как жареная курица, рыба, гамбургеры, картофель фри и т.д.), хлебобулочных изделиях (таких как кексы, пирожные, пончики), заменителях молока и сливок для кофе, картофельных и кукурузных чипсах, замороженных готовых блюдах (таких как пицца, пироги, мясные рулеты), глазури и т.д.



Как уменьшить потребление трансжиров?

Полностью избежать употребления трансжиров практически невозможно, поскольку незначительное их количество содержится в натуральных мясных и молочных продуктах, которые являются важными составляющими сбалан-

сированного здорового рациона. Чтобы уменьшить потребление трансжиров, необходимо читать этикетки на продуктах и обращать особое внимание на ингредиенты, входящие в состав продукта. Так, если на маркировке пищевой продукции вы видите «частично гидрогенизированные масла» - это трансжиры.

С 1 января 2018 года в Российской Федерации уровень содержания трансизомеров жирных кислот в маргаринах, спредах, кулинарных, хлебопекарных, кондитерских жирах и другой продукции, содержащей трансжиры, не может превышать 2%, а информация о количестве трансжиров в продукции должна быть в обязательном порядке отражена на потребительской упаковке.

Здоровая диета, богатая фруктами, овощами, цельнозерновыми продуктами, полезными жирами и постным белком - ваш лучший выбор.

Сахарозаменитель стевия: польза или вред?

Стевия – один из самых известных натуральных подсластителей в мире. Многие годы в научной среде не утихали споры о том, безопасен ли он для человека. Рассказываем, что показали свежие исследования.

Стевия – многолетнее растение семейства Астровые, которое распространено в Южной и Центральной Америке. Индейцы употребляли его как подсластитель к различным видам чая, для лечения изжоги и других болезней.

В 1931 году французские химики Бридель и Лавьей выделили из стевии гликозиды – органические соединения, которые и придают траве сладкий вкус, и назвали их стевииозидами. Они в 250-300 раз слаще сахарозы, но при этом не повышают уровень сахара в крови. С 70-х годов концентрат из стевии как альтернативу искусственным подсластителям стали использовать в Японии. Вскоре подключились и пищевые гиганты США. Они начали добавлять стевию во многие напитки. Это позволяло писать на этикетке «без искусственных подсластителей» и получать огромную прибыль.

Правда, в 80-х годах стали выходить научные работы, где доказывалось, что стевия вредна для здоровья. В час-

Изображение от Shutterstock на Freepik



тности, утверждалось, что она способна вызывать мутации в организме. На протяжении нескольких лет проводились эксперименты, было опубликовано много противоречивых трудов. Все же стевию удалось реабилитировать. В 2004 году эксперты ВОЗ утвердили ее как пищевую добавку с допустимым суточным употреблением (в пересчете на гликозиды) до 2 мг/кг, что примерно соответствует 40 г сахара в сутки. То есть на сегодняшний день стевия признана безопасной, а в некоторых случаях даже по-

Изображение от Freepik



лезной.

Стевия как натуральный непитательный подсластитель не участвует в обмене веществ, не содержит углеводов и не повышает уровень сахара в крови – в отличие от питательных подсластителей, которые дают нам энергию (собственно сахара: сахароза, фруктоза и другие). Поэтому ее, как правило, после консультации с врачом разрешают больным диабетом и ожирением.

Это подтвердили и исследования ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора, проведенного в 2020 году. В частности, ученые описали гипогликемический и гиполипидемический эффекты, которые важны для профилактики избыточной массы тела и для больных сахарным диабетом второго типа. Было выявлено значимое повышение липопропротеидов высокой плотности («хороший холестерин») в плазме крови на фоне снижения липопропротеидов низкой плотности («плохой холестерин»), что уменьшает риск развития заболеваний системы кровообращения и атеросклероза. Выяснилось также, что стевия благотворно влияет на иммунитет и может быть использована для борьбы с острыми респираторными заболеваниями. При

этом никаких негативных последствий отмечено не было.

«Мы изучили стевию на предмет возможных последствий для организма и каких-либо неблагоприятных эффектов не увидели – прокомментировал результаты работы директор Новосибирского НИИ гигиены Роспотребнадзора. – Исследования проводились на экспериментальных животных. Мы выявили достаточно хорошие выраженные гипогликемический и гиполипидемический эффекты. Это значит, что стевию можно использовать людям с сахарным диабетом и с избыточной массой тела. Если хочется сладкого, а лишних калорий нельзя, стевия поможет решить эти вопросы. И хочу еще обратить внимание, что третий эффект, который мы увидели, – выраженный иммуномодулирующий эффект, когда вовлекается Т-клеточный иммунитет в форме реакции замедленного типа. И это говорит о том, что иммунитет при использовании стевии повышается».

Эти данные особенно важны сейчас, когда в мире существует серьезная проблема избыточного потребления саха-



Изображение от Freepik

ра, что приводит к сердечно-сосудистым заболеваниям, ожирению, диабету второго типа. По статистике, в России добавленного сахара съедается в семь раз больше, чем рекомендуют Минздрав и Роспотребнадзор.

«Стевию можно использовать вместо сахара, и это намного лучше, чем, например, синтетические подсластители, хотя их вред тоже не доказан, – говорит Алла Погожева, главный эксперт ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии», доктор медицинских наук, профессор, врач-терапевт высшей квалификационной категории, диетолог. – Но лучше вообще исключить добавленный сахар из рациона – без глюкозы мы не останемся. Например, картофель и злаковые со-

держат крахмал, который, попадая в организм, превращается в глюкозу и идет дальше в жировую ткань. Просто это более медленный эффект, чем, например, от сладкой газированной воды. Тяга к сладкому – это вкусовая привычка. От нее можно отучить за две недели, максимум – за три. Надо просто убрать добавленный сахар из рациона, и пока организм не привыкнет, можно как раз употреблять заменители».

Однако стевия имеет и противопоказания. Например, ее не стоит употреблять людям с пониженным давлением, серьезными заболеваниями ЖКТ; также стевия может вызвать аллергическую реакцию.

По материалам портала
здоровое-питание.рф