

ВЫСТАВКА ЗДОРОВЬЯ В КИЕВЕ

Организатор —
журнал СахарОК.
Подробности в
этом выпуске!

Сахарок

№61

ИНТЕРВЬЮ С ГЛAVОЙ НОДА — МАРИНОЙ ЯНКИВ:

«Первое правило
успешной компенсации
— не киснуть!»

НОВАЯ СИСТЕМА

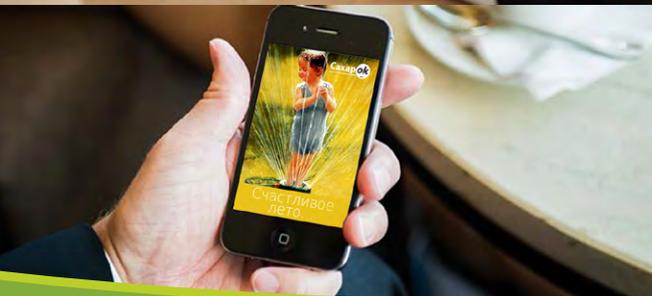
MINIMED 640G с
технологией SmartGuard
уже зарегистрирована
в Украине!

ЧЕМПИОНАТ DIAEURO 2019

ПРИНИМАЕТ УКРАИНА!

Сахарok

Здоровье всегда под рукой

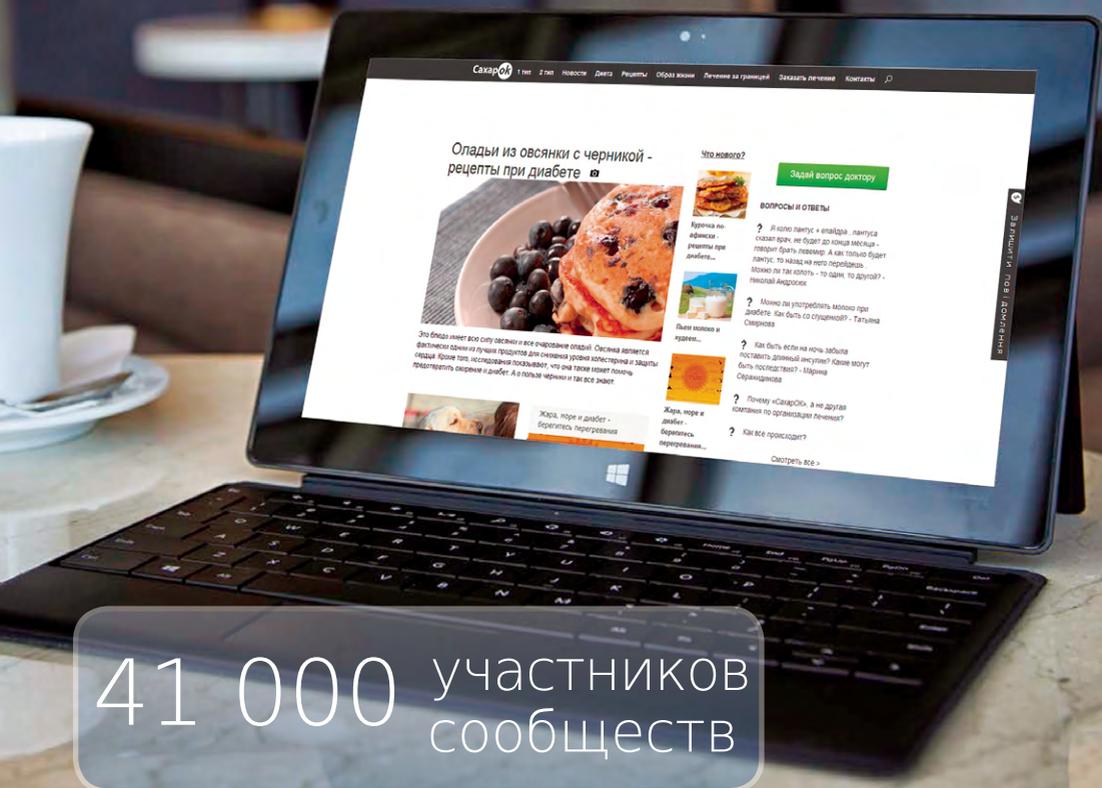


Первый онлайн журнал о диабете
на русскоязычном пространстве

СахарОК в цифрах:

53 400
читателей

89 000
просмотров



41 000 участников
сообществ

Привет, друзья!

Сезон отпусков в самом разгаре! И пока вы активно отдыхаете, мы активно трудимся над созданием очередного Сахарка и подготовкой к следующему ДиабетФесту и не только. А отпуск нам пока лишь снится...:)

Кстати об отпуске. Чтобы он принес вам исключительно позитивный опыт и радостные воспоминания, советую заглянуть в рубрику «Эксперт». Врач-эндокринолог — Юлия Кривовяз, подготовила рекомендации по помповой инсулинотерапии и использованию инсулина во время активного летнего отдыха на море!

Также в этом выпуске: интервью с главой НОДА — Мариной Янкив, обзор системы MINIMED 640G с технологией SmartGuard, которая уже зарегистрирована в Украине, идеи вкусных диа-завтраков с посчитанными КБЖУ и многое другое. Читайте!

Мы рады, что вы с нами!

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



Сахарok

№61

11



19



29



Актуально

6 Чемпионат ДиаЕвро 2019 принимает Украина!

Интервью

11 «Первое правило успешной компенсации — не киснуть!»

Эксперт

15 Диабет и БАДы

16 Особенности инсулинотерапии летом. Рекомендации по использованию инсулиновой помпы на море

Новинки

19 Новая система MINIMED 640G с технологией SmartGuard зарегистрирована в Украине!

Спорт

21 Топ-3 лучших физических нагрузок при диабете

Школа диабета

23 Что диабетика всегда нужно держать при себе

24 Как быстро работает сахар?

Питание

27 ТОП-8 полезных фруктов при диабете. Рекомендации ADA

Рецепты

29 Идеи вкусных диа-завтраков от Марины Янкив

32 Наши контакты



Чемпионат ДиаЕвро 2019 принимает Украина!

С 21 по 26 июля 2019 в Киеве пройдет VIII Международный чемпионат по футзалу среди людей с диабетом «**ДИАЕВРО 2019**».

Адреналин, острые игровые моменты, азартные болельщики — все как и на обычных футбольных соревнованиях. Единственное отличие — скрининг сахара в крови перед матчем!

Организатор ДИАЕВРО 2019 — Украинская Диабетическая Федерация

(УДФ) при поддержке киевского мэра, федерации футбола Украины и киевской спортивной организации «Спартак».

В этом году ваш любимый СахарОК:) тоже решил поучаствовать в проведении мероприятия! 26 июля в НСК «Олимпийский» (Холл Чемпионов) состоится Выставка Здоровья в честь закрытия чемпионата. Приглашаем всех желающих! Вход свободный, а впечатлений масса! Вы же нас знаете!

Справка:

«**ДИАЕВРО**» — это уникальный социальный проект, который призван привлечь внимание общества к глобальной проблеме диабета в Украине и мире.

Инициатором проведения чемпионата выступила Украинская Диабетическая Федерация. Идея чемпионата принадлежит

Валентине Очеретенко — председателю Совета Украинской Диабетической Федерации, вице-президенту Международной Диабетической Федерации (IDF) (2003–2009). Главная цель проекта — помочь людям с диабетом поверить в себя и доказать обществу, что диабет не мешает реализации любой мечты.

Немного истории

В 2012 году в Киеве был проведен первый Международный чемпионат по мини-футболу для людей с сахарным диабетом «ДИАЕВРО 2012».

В Украину съехались 8 команд, сформированных исключительно из людей с диабетом (Украина, Италия, Беларусь, Польша, Хорватия, Словакия, Казахстан, Узбекистан). Проект имел продолжение и следующие чемпионаты принимались в Хорватии, Венгрии, Румынии, Боснии и Герцеговине, Словакии. С каждым годом количество участников растет, к проекту присоединяются новые команды и страны!

В 2019 году за звание чемпиона ДИАЕВРО будут бороться команды из 11-ти стран, среди которых: Босния и Герцеговина, Болгария, Хорватия, Венгрия, Ирландия, Польша, Португалия, Словакия, Украина, Великобритания, Узбекистан.

Программа:

21.07

18:00 — Церемония открытия в Киевском городском зале

22-24.07

10:00-12:00 и 16:00-18:00 — Турнир

25.07

10:00-12:00 — Турнир, 15:00 — Культурная программа, 20:00 — Прощальный вечер (Национальный торгово-экономический университет)

26.07

10:00-12:00 — Финал, 13:00 — Церемония награждения

Сегодня чемпионат ДИАЕВРО покорила всю Европу и продолжает двигаться в правильном направлении! Находит все больше и больше единомышленников, дарит радость участникам и надежду людям с сахарным диабетом.

Желаем ребятам удачи и обещаем внимательно следить за ходом чемпионата и их достижениями!

Контакты:

Почта УДФ: udf@ukr.net

ДиаЕвро (Fb): facebook.com/DiaEuro

УДФ (Fb): facebook.com/udiabetesf/



КИЕВ Украина

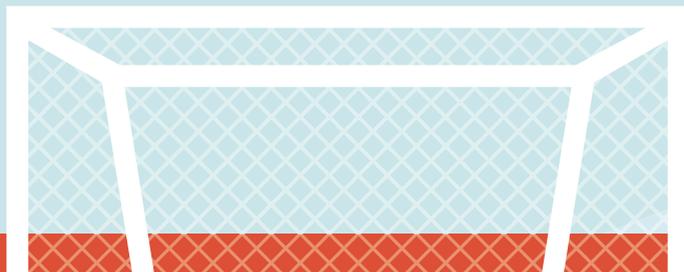
21.07-26.07.2019

НСК «Олимпийский»



DiaEuro 2019

VIII Международный чемпионат
по футзалу среди людей с диабетом



26 июля с 12:00 до 17:00

Международная Ярмарка Здоровья в НСК «Олимпийский»!

- товары для занятий спортом
- здоровое и спортивное питание
- диабетические аксессуары и техника
- санатории и оздоровительные комплексы
- магазины мед. техники и диа-товаров
- лекции специалистов
- презентации новинок на диабет-рынке
- общение и обмен опытом
- **локация редакции Журнала СахарОК!**

Не пропусти! Вход свободный

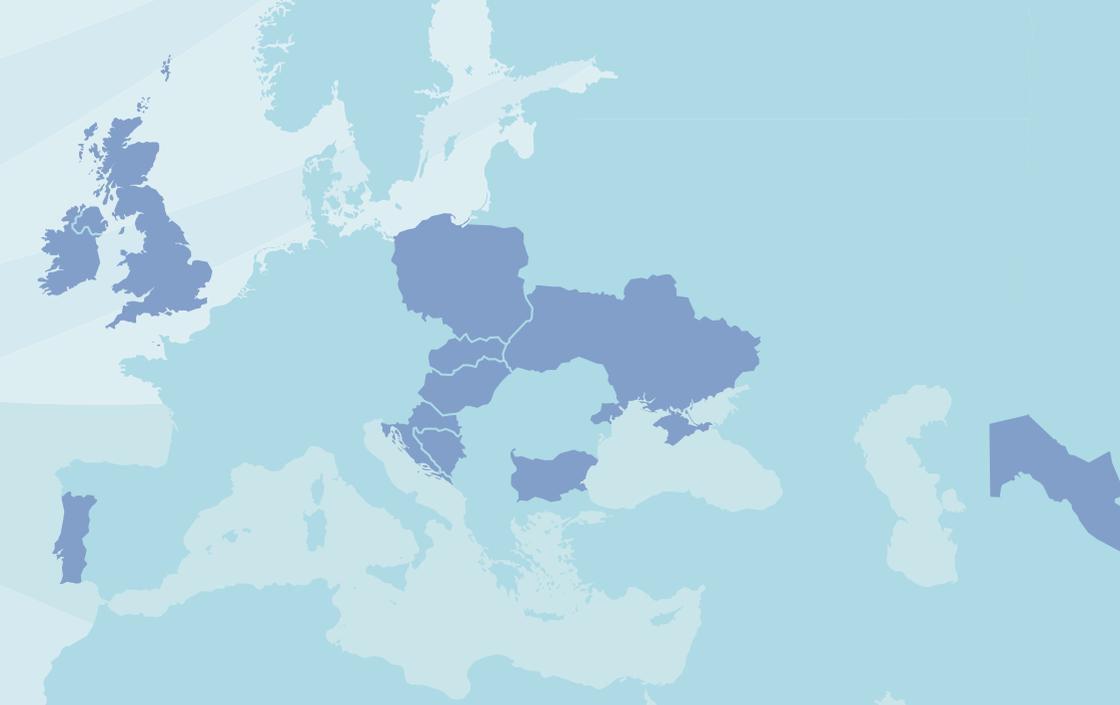
ОРГАНИЗАТОРЫ



International
Diabetes
Federation



Сахарok



- фокус-группы
- открытое общение с футболистами — участниками ДиаЕвро 2019
- школа активного долголетия
- спортивные соревнования
- разминки и физические активности
- конкурсы и игры для детей
- родительские собрания

**Присоединяйся
к празднику
спорта и здоровья!**

До встречи в:

14.09 Винница
06.10 Николаев
(DiabetGirlsFest)
24.11 Днепр



ЧТО ТАКОЕ #DIABETFEST?

DiabetFest – развлекательно-обучающий фестиваль для людей с диабетом. Самое ожидаемое диа-событие года! diabetfest.com



Мастер-классы и презентации ведущих специалистов в лечении СД



Выступления с участием эндокринологов, диетологов, психологов



Зоны здоровья: проверка зрения, измерение уровня гликированного гемоглобина и СК



Крутая обучающе-развлекательная программа для детей с аниматорами



Конкурсы, розыгрыши диа-подарков, памятные призы

Детальная программа, спикеры и вся информация на сайте

diabetfest.com

Регистрация на сайте обязательна



«Первое правило успешной компенсации — не киснуть!»

Марина Янкив, 25 лет, диа-блогер, стаж СД 1-23 года
Instagram: @marina_diabetestype1

Друзья! Сегодня в рубрике Интервью красивая девушка, молодая мама, блогер Сахарка, а с недавних пор еще и глава ОО «Николаевская Одесская Диабетическая Ассоциация» — Марина Янкив. Поговорим на важные темы: ГГ, гипо, питание и спорт при диабете, а также узнаем Топ-3 самых

важных правила успешной компенсации СД Марины. Вперед!

СахарОК: С чего обычно начинаешь свой день?

Марина: Обычно встаю в 6 утра. Будильник, беглая проверка телефона, измерение глюкозы и стакан воды за 20 минут до еды — минимальная помощь желудку для пробуждения. Дальше — зарядка, когда успеваю ☺

СахарОК: Что ешь на завтрак?

Марина: Есть пару любимых вариантов:) Например, булгур с молоком (но молоко обязательно безлактозное или растительное). Второй вариант, более подходящий для лета, греческий йогурт с фруктами — сытно, вкусно и полезно! И с недавних пор просто не могу жить без чиа. Замачиваю семена вечером в йогурте или молоке, можно в натуральном соке. Утром это превращается во вкуснейшую массу! Можно добавит фрукты или орешки. Такой завтрак не содержит много углеводов, но при этом достаточно сытный.

СахарОК: Делаешь зарядку по утрам? И вообще как держишь себя в форме?

Марина: Утренняя зарядка — отличный старт для обменных процессов и разгон для обмена веществ. Стараюсь делать каждое утро, если успеваю. Хотя бы 10-15 минут и вакуум живота. Держать себя в форме помогает также регулярная езда на велосипеде (1-2 раза в неделю по пару километров), на роликах, раньше даже ходила на занятия по слалому. Вообще я очень активный человек. Мне постоянно нужно куда-то идти, всегда в движении! За день пешком прохожу 7-8 км минимум. Плюс ребенок — постоянная физнагрузка:)

СахарОК: Какой вид спорта считаешь самым лучшим и эффективным при СД?

Марина: Зависит от того, как ведут себя сахара. Диабет у каждого разный, все очень индивидуально. Думаю, стоит выбирать из того, что нравится и как комфортнее.

Как по мне, футбол — самое оно! Есть только мужской диа-футбол, женского нет и это упущение огромное ☺ Еще езда на велосипеде. А для тех, кто часто гипует подойдет что-то более спокойное — стрейчинг или пилатес, например.

СахарОК: Твой средний ГГ?

Марина: Самый высокий был 7, а самый низкий в начале этого года 4,7. Средний — 5,8.

СахарОК: Чем пользуешься для замера сахара — глюкометром или мониторингом?

Марина: На периоды коррекции одеваю Medtronic Enlite. Он единственный зарегистрирован в Украине и подходит к моей помпе. А так ежедневно пользуюсь глюкометром. Честно говоря, за 23 года я уже научилась предсказывать свои сахара и почти всегда правильно ☺

Поэтому пока не ставлю мониторинг на постоянную основу. Вот во время беременности — стоял всегда. Показатели менялись очень часто в зависимости от колебания гормонального и эмоционального фона. Тогда без него было никак.

СахарОК: Чем обычно перекусываешь?

Марина: Длинные углеводы и клетчатка. Никогда не стесняюсь носить с собой лотки ☺ Стараюсь придерживаться режима питания и дня! Любимые варианты перекусов: салат с рукколой и базиликом, или с мясом, бутерброд с моцареллой или с сыром и орехами.

СахарОК: Знаем, что ты много ездешь на автомобиле. Не возникает проблем из-за диабета? Не боишься гипы за рулем?

Марина: О! Любовь к машинам у меня с детства ☺ Езжу за рулем сознательно с 15 лет, а так с папой на коленках лет с 7. Насчет гипы за рулем. Как только чувствую головную боль (она приходит со спазмом сосудов при гипе) или медлительность, какую-то заторможенность — останавливаюсь и паркуюсь где-то, делаю замеры и применяю «Правило 15». Жду адекватных показателей и только потом двигаюсь дальше.

Как участник движения, я должна нести ответственность за свои действия, потому я очень щепетильна в этом вопросе. Всегда ношу с собой бумажку с инструкцией, что со мной делать, если мне станет плохо, и контактные данные врача и родственников, инсулин который применяю.

СахарОК: Часто гипуешь? Чем купируешь гипу?

Марина: Не очень часто, иногда бывает по утрам. Для меня все, что ниже 5 — уже некомфортно. Поэтому, чтобы не устраивать стресс сетчатке и сосудам, ниже 5 стараюсь не опускать. Купирую обычно соком, глюкозой в таблетках, сахаром или аскорбинкой. Правда ее нужно съесть много на 2 ХЕ ☺, поэтому использую редко.

СахарОК: Какие диа-принадлежности всегда в твоей сумочке?

Марина: Глюкометр, шприц и спиртовые салфетки. В машине еще есть набор сменной инфузионной системы, антибактериальный спрей, Креон, Бетаргин, Боржом (другую воду практически не пью).

СахарОК: Кто твой диа-кумир?

Марина: Однозначно Пеле! Позитивный и целеустремленный человек. Его пример вдохновляет и помогает понять, что никогда не стоит отступать, если к чему-то стремишься. Вижу цель — иду к ней! Это меня всегда бодрит:)

СахарОК: Какую последнюю книгу по диабету прочла? Посоветуй нашим читателям, что полезного почитать, кроме Сахарка, конечно ☺

Марина: «Сахарный человек», Авторский коллектив проекта Правило 15. Также постоянно читаю IDF и ADA. Там много полезного касательно новшеств в диа-сфере.

СахарОК: Как ухаживаешь за кожей?

Марина: Кожа у меня сухая, поэтому ежедневно использую увлажняющий крем Eucerin Оригинальное целебное средство. Также 2 раза в неделю делаю скрабирование. Помогает удалить ороговевший слой и улучшить приток крови к клеткам и тканям, ну и кожа выглядит более ухоженной.

Зимой пользуюсь Eucerin AtopiControl. Он хорошо впитывается и эффекта хватает

на сутки. Как результат — никакого дискомфорта и шелушащейся кожи!

Отличный крем для заживления ран на растительной основе — Вульностимулин, Дермафарм. Быстро заживляет мелкие ранки и оказывает терапевтический эффект.

СахарОК: Можно любимый рецепт легкого и полезного диа-ужина от Марины Янкив?



Марина: Спаржа, тушенная в белом сухом вине. Ничего вкуснее никогда не ела ☺ К ней можно добавить рыбу (например, хек) или запечь говядину. Ужин будет сытным и максимально полезным!

СахарОК: Даже у самых позитивных диа-людей иногда случаются «плохие» дни, когда ничего не хочется, достал диабет, постоянный контроль и жизнь по правилам. Как справляешься в моменты таких «накатов»? Как/Чем себя мотивируешь?

Марина: Бывает, конечно, все мы не железные ☺ Особенно тяжело было во время беременности. Тогда у меня еще не было помпы. Ужасный токсикоз, реанимация... Ничего не компенсируется, Сомоудже ужасный, постоянные скачки. Но я держалась ради ребёнка. А вообще, если «накрывает», вспоминаю, что есть люди, которым гораздо хуже, чем мне. Стыдно ныть, когда все не так уж плохо. Я еду на природу или к морю, читаю, подышу воздухом, почищу мысли и с новыми силами в бой! Мы только недавно сделали Диабетическую Ассоциацию. Есть много над чем работать, куча планов, идей, проектов... Так что расклеиваться мне нельзя!

СахарОК: Можно Топ-3 главных правила успешной компенсации от Марины Янкив?

Марина: Первое правило успешной компенсации СД — не киснуть! Мотивировать себя, искать хобби, заряжаться позитивом. Что угодно, только не думать, что с диабетом пришёл конец света.

Второе — постоянно совершенствовать свои знания в сфере диабета. Читайте статьи, книги, ищите новую информацию, но не забывайте «фильтровать» и помните, что все индивидуально.

И третье важное правило — профилактика лучше лечения! Даже если у вас идеальная компенсация и ничего не болит, стоит раз в год проверять зоны риска: глаза, сосуды, почки. Это и людям без СД не помешает ☺

Диабет и БАДы



Лена Филатова,
сертифицированный
велнес коуч (специ-
алист по здоровому
образу жизни), СД 1,
стаж — 16 лет.

Авторский блог: lenafilatova.com

Instagram: @lena.filatova

БАДы невероятно популярны! Проблема с ними в том, что регулируются они не как медицинские средства, а как еда. А значит, внутри привлекательной баночки может быть бесполезное средство. Они не могут излечить диабет, и если вы видите такое обещание — это обман.

С потенциально полезными при диабете БАДами не всё ясно — исследования ещё ведутся.

Корица

Исследование, проведенное в 2011 году, показало, что корица в целом виде или в экстракте помогает снизить уровень глюкозы в крови натощак. Многие антидиабетические средства сейчас включают корицу.

Хром

Хром участвует в обмене углеводов, помогает усмирить аппетит и снизить уровень сахара в крови. Высокие дозы могут вызвать повреждение почек, поэтому не превышайте дозировок.

Витамин В1 (тиамин)

У многих людей с диабетом есть дефицит тиамина. Это связывают с развитием некоторых осложнений диабета, болезнями сердца и повреждением кровеносных сосудов.

Бенфотиамин, дополнительная форма тиамина, является жирорастворимым. Он легче проникает в клеточные мембраны. Некоторые исследования показывают, что бенфотиамин может предотвращать диабетические осложнения.

Альфа-липоевая кислота

АЛК является мощным антиоксидантом. Некоторые исследования предполагают, что это может снижать:

- окислительный стресс
- уровень сахара в крови натощак
- инсулинорезистентность

Магний

Помогает регулировать чувствительность к инсулину и кровяное давление. Диета с высоким содержанием магния также может снизить риск диабета.

Горькая дыня (мормодика)

Используется для лечения связанных с диабетом состояний в таких странах, как Азия и Южная Америка. Существует много данных о его эффективности на животных и в лабораторных условиях, но клинических исследований на людях не хватает.

Зелёный чай и ресвератол — в исследованиях показывают потенциал снижения сахара в крови и являются антиоксидантами. Однако, на диабетиках таких результатов пока нет.

БАДы способны улучшать чувствительность к инсулину, снижать уровень сахара в крови. Но эффект непредсказуем, у вас могут быть побочные эффекты или никаких. Всегда консультируйтесь с вашим врачом перед их покупкой!

Особенности инсулинотерапии летом

Рекомендации по использованию инсулиновой помпы на море



Юлия Кривовяз,
врач-эндокринолог,
ассистент кафедры
эндокринологии
ВНМУ

Врач-эндокринолог — Юлия Кривовяз, подготовила рекомендации по помповой инсулинотерапии, а также по использованию инсулина во время активного летнего отдыха, чтобы он принес вам исключительно позитивный опыт и воспоминания!

В летнюю жару усвоение инсулина усиливается, особенно когда инсулин

вводится в бедра или плечи. Это происходит потому, что поверхностные сосуды расширяются от тепла, приток крови увеличивается и повышается скорость усвоения инсулина.

Летом увеличивается двигательная активность, особенно если это отдых на море или активные туристические поездки. В результате — потребность в базальном инсулине снижается, чувствительность к инсулину повышается. Также часто в жару снижается аппетит и порции пищи уменьшаются, тем самым, дозы болюсного инсулина становятся меньше.

Возможна другая ситуация. В жару повышается потоотделение и если вы употребляете недостаточное количество жидкости, то возникает дегидратация организма (потеря жидкости). В результате кровь становится более концентрированной и уровень глюкозы в крови увеличивается.

При повышении гликемии, дополнительно идет потеря жидкости с мочой, что усиливает дегидратацию. Потому употребление достаточного количества негазированной воды является обязательным (!), даже при отсутствии жажды.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ПИТ (ПОМПОВОЙ ИНСУЛИНОТЕРАПИИ) НА МОРЕ

1. Если вы не хотите быть на пляже с инсулиновой помпой (молодежь в компании друзей, много купаются и загорают), можно использовать базальный инсулин и вводить только болюсы с помощью ПИТ.

Например, утром ввести базальный инсулин шприцем/шприц-ручкой и снять инсулиновую помпу на время отдыха на пляже.

Контроль сахара крови каждые 2 часа или с помощью непрерывного мониторинга глюкозы, контроль гликемии перед плаванием и после, контроль сахара крови через 2 часа после плавания.

Инсулиновую помпу присоединить, когда необходимо сделать болюс (коррекция сахара крови, пища или коррекция + еда).

2. Взрослые, которые используют инсулиновую помпу на пляже, на период купания могут снимать помпу, а после выхода из воды подключать ее обратно. Особенно если скорость подачи базального инсулина 1.0 и более.

Если планируете загорать, то можно присоединить помпу после загара, чтобы инсулин не находился под прямыми солнечными лучами, или накрывать её/прятать в тень.

3. У детей потребность в базальном инсулине невелика, также они много двигаются и купаются. Поэтому можно снять инсулиновую помпу на время пребывания на пляже и контролировать сахар крови каждые 2 часа глюкометром или с помощью непрерывного мониторинга глюкозы. Обязателен контроль уровня гликемии до и после плавания.

Если во время плавания уровень гликемии снижается, то еще за час до плавания можно выключать помпу. Если во время пребывания на пляже повышается уровень гликемии, то вводим коррекционный болюс инсулиновой помпой.

На перекус, например, яблоко, одеваем помпу, измеряем сахар крови и вводим болюс на перекус/перекус + коррекцию.

Если ребенок на пляже с ПИТ, родители часто волнуются, чтобы на помпу не попали брызги воды, песок.

Для решения этой проблемы существуют водозащитные чехлы для инсулиновых помп, например, фирмы Медтроник. Помпа находится в чехле и ребенок свободно играет у воды, в песке.



Общие рекомендации по летнему отдыху:

- регулярно употребляйте много жидкости в течение дня, даже если не чувствуете жажды. Употребляйте негазированную воду, травяные чаи. Избегайте употребления алкоголя, напитков, содержащих большие дозы кофеина и сахара;
 - чаще определяйте уровень гликемии в течение дня. Проверьте уровень гликемии до, во время и после физической активности;
 - заблаговременно посоветуйтесь с лечащим врачом по поводу возможных изменений доз инсулина на отдыхе;
 - делайте инъекцию инсулина в условиях кондиционирования;
- защищайте инсулин от воздействия прямых солнечных лучей. Не оставляйте его в машине. Транспортируйте инсулин в ручном багаже. Рекомендовано хранение инсулина в термочехлах или термопеналах;
 - избегайте солнечных ожогов. Ожоги — это стресс и дополнительная дегидратация организма! Используйте солнцезащитные кремы;
 - всегда берите с собой запас инсулина. Если вы используете инсулиновую помпу, то берите с собой 2 флакона/шприц-ручки болюсного инсулина (ультракороткий или короткий) и 2 ручки базального инсулина на случай поломки помпы, а также в два раза больше расходных материалов, чем необходимо на время вашего отдыха.

Хорошего отдыха!



Medtronic

ВЖЕ 12 РОКІВ В УКРАЇНІ... ДЯКУЄМО ЗА ДОВІРУ

Для користувачів інсулінових pomp — акція **Trade-in!**
Обмін помпи будь-якої фірми на нову помпу **Medtronic** зі знижкою **20 %**



Інсулінова помпа **Paradigm Veo** для безперервного введення інсуліну та постійного моніторингу глюкози в режимі реального часу

Ціни значно знижені!

Інсулінова помпа **Paradigm Veo** без мінілінку — 81 200 грн., з мінілінком — 98 000 грн.

Інсулінова помпа **Paradigm 715** — 42 000 грн.

ТЕПЕР ПОВНА КОМПЕНСАЦІЯ ДІАБЕТУ У ВАШИХ РУКАХ!



Офіційний представник «Медтронік» в Україні: компанія «МЕД ЕК СЕРВІС». Свідство про державну реєстрацію № 9347/2100 від 01.03.2010 р, вид. МОЗ України. З питань придбання звертайтеся за телефонами: (044) 585-38-42, (044) 235-95-33. Телефон цілодобової гарячої лінії безкоштовно зі стаціонарних телефонів 0-800-508-300
www.pump-ukraine.com, www.mes.kiev.ua



Medtronic



Новая система MINIMED 640G с технологией SmartGuard зарегистрирована в Украине!

Компания Медтроник разработала инсулиновую помпу, которая имитирует работу поджелудочной железы, максимально сокращает риск возникновения гипогликемии и помогает достичь лучшего контроля над диабетом.

инсулина — подходит ко всей линейке помп Medtronic, включая систему 640G.

- Компьютерная программа для анализа информации об уровне глюкозы крови и инсулинотерапии — CareLink Personal.

Из чего состоит MINIMED 640G?

- Непрерывный мониторинг глюкозы (НМГ), состоящий из сенсора Enlite (который также используются в помпах серии Paradigm) и небольшого трансмиттера **Guardian 2 Link**, который крепится поверх сенсора и каждые 5 минут передает данные на помпу.
- Инфузионная система с уникальным соединением MiniMed, обеспечивающим надежную доставку



Справка:

Люди с сахарным диабетом подвержены Гипогликемии — патологическое состояние, связанное со снижением уровня глюкозы в крови ($\leq 3,9$ ммоль/л).

Гипогликемия при сахарном диабете требует принятия срочных мер! Без глюкозы головной мозг не может нормально функционировать, что может привести к потере сознания, коме и даже смерти.

Преимущества новинки:

- Новый дизайн.
- Яркий и четкий экран. Отличная видимость в темноте и при дневном свете.
- Водонепроницаемость. Не нужно отсоединять помпу во время водных процедур.
- Возможность настройки нескольких базальных профилей — рабочий день, выходной, тренировка и т. д..
- **Технология SmartGuard**, которая защищает от гипогликемии.



Как работает технология SmartGuard?

Для начала необходимо установить ниже допустимое значение глюкозы. Оно может быть разным в течение дня и ночи. Дальше — выбрать в помпе соответствующие настройки.

Вот как это работает:

- SmartGuard может за 30 минут предсказать гипогликемию и предупредить об этом пользователя с помощью звуковых оповещений.
- Система отключит подачу базального инсулина до того, как наступит гипогликемия.
- Когда уровень глюкозы выйдет в безопасный диапазон, SmartGuard автоматически возобновит подачу инсулина.

Данная функция особенно полезна для тех, кто:

- подвержен частым гипогликемиям;
- длительное время болеет диабетом и может не ощутить приближающуюся гипогликемию;
- при частых ночных гипогликемиях.

Пользователь может самостоятельно выбрать, хочет ли он получать уведомления о работе системы в зависимости от времени суток.

Система MINIMED 640G с технологией SmartGuard — это новый шаг в контроле над диабетом!

Новинка уже зарегистрирована в Украине и скоро появится в продаже!

Пока вы можете сделать предварительный заказ на сайте официального представителя Медтроник/Medtronic в Украине — компании МедЭкСервис:

mes.kiev.ua, а также по телефону:
+38 (044) 585-38-42, +38 (044) 545-77-05,
+38 (044) 235-95-33



Топ-3 лучших физических нагрузок при диабете

Сахарный диабет во многом определяет образ жизни человека, в том числе и режим физических нагрузок. Давайте рассмотрим самые полезные и эффективные виды тренировок для людей с СД.

Спорт — это важная составляющая комплексного лечения сахарного диабета. Во-первых, любая физическая нагрузка, вовлекающая в работу мышцы, способствует поглощению сахара, за счет чего его уровень в крови снижается. Во-вторых, при регулярных и в меру интенсивных физических нагрузках увеличивается расход энергии, и в ход идут энергетические запасы тела (жир) и, следовательно, снижается вес. В-третьих, спорт нормализует обмен веществ и кровяное давление. В-четвертых, физические упражнения тренируют сердечно-сосудистую систему и снижают риск возникновения осложнений. В-пятых, упражнения повышают пониженную чувствительность к инсулину.

Какие физические нагрузки наиболее рекомендованы людям с сахарным диабетом?



Йога

Особую пользу при сахарном диабете приносит йога. Согласно исследованию индийских физиологов, у участников экспериментальной группы, регулярно занимавшихся йогой в течение 3 месяцев, заметно снизился уровень сахара в крови. Кроме того, снизился вес, нормализовалось кровяное давление и укрепился мышечный корсет.

Йога — это действительно оптимальный выбор. Она не перегружает работу сердечно-сосудистой системы (можно самостоятельно выбрать интенсивность и продолжительность нагрузки), развивает гибкость и подвижность суставов, помогает на время отвлечься от внешней суеты и бытовых проблем, погрузившись в себя и успокоив ум.

Выполняя асаны (особенно скручивания), вы в буквальном смысле делаете массаж внутренним органам. Как результат — нормальное пищеварение и исправная работа печени и почек.

Главным преимуществом йоги является то, что ей можно начать заниматься в любом возрасте, вне зависимости от состояния здоровья. К тому же, йога — это не только физическая нагрузка, но и духовная практика.



Плавание

Чем полезно плавание для людей с диабетом:

- Плавание укрепляет сердечно-сосудистую систему, что очень важно для пациентов с сахарным диабетом, которые имеют повышенный риск развития ССЗ.
- В воде значительно снижается нагрузка на суставы, но при этом укрепляется весь опорно-двигательный аппарат.
- Вероятность получения в воде травм минимальная, так как происходит равномерное распределение нагрузки по всему телу и задействовано максимальное количество мышц.

- При плавании задействовано все тело, благодаря чему очень хорошо сжигаются лишние калории и уходят жировые клетки.
- Глубокое дыхание вместе с сокращением мышц оказывает благоприятный массажный эффект на органы брюшной полости



Скандинавская ходьба

В последние годы скандинавская ходьба пользуется все большей популярностью среди диабетиков. Исследования показали возможность устранения или уменьшения применения лекарств при сахарном диабете именно благодаря скандинавской ходьбе и улучшенной диете.

Так, многие пациенты с сахарным диабетом 2 типа, занимающиеся скандинавской ходьбой от 3 раз в неделю в течение 3 месяцев, свели прием лекарств к гораздо меньшим дозам. Занятия скандинавской ходьбой также привели к улучшению качества сна. По сравнению с обычной ходьбой, скандинавская ходьба позволяет сжечь больше калорий (и, соответственно, снизить вес) при меньшей нагрузке на суставы и спину, благодаря используемым при ходьбе палкам.

Противопоказаний для скандинавской ходьбы нет (ни возрастных, ни по состоянию здоровья). Рекомендуется только избегать ходьбы по твердым поверхностям (например, асфальт) и совершать прогулки в специальной обуви по более мягким поверхностям, таким как трава и плотный песок.

**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ
СО СПЕЦИАЛИСТОМ**



Что диабетик всегда нужно держат при себе

Чтобы чувствовать себя максимально комфортно и уверенно, отправляясь на работу, учебу, прогулку и т. п., всегда носите при себе так называемый «набор диабетика»:

- Идентификационный браслет или карточка, сообщающие о наличии диабета;
- Лист ваших назначений (препараты, в каких дозах и когда вы их принимаете);
- На случай гипогликемии - таблетки глюкозы или гель;
- Ручка глюкагона;
- Какие-либо закуски, содержащие углеводы (перекусы);
- Инсулин (короткий);
- Инсулиновая ручка, глюкометр и все необходимые мелочи для их использования;
- Спиртовые салфетки;
- Для инсулиновой помпы — дополнительная инфузионная система;
- Аптечка первой помощи.

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ!

Как быстро работает сахар

Сахар**ok**

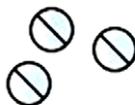
10-15 минут



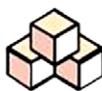
Напиток с глюкозой



Гель глюкозы



Таблетки глюкозы



Сахар



Мёд



Соки, кока-кола



Карамель



Банан



Яблоко



Виноград



Сладкие ягоды



Молоко



Мороженое



Шоколад



Десерты



Выпечка



Белый хлеб



Сладкое печенье



Картошка фри

20-30 минут

Углеводы из холодной или жирной пищи всасываются гораздо медленнее.

Клетчатка в пище тоже замедляет всасывание сахаров.

Клетчатка содержится во всех овощах и фруктах



Новинки от ТМ «Stevia — природная сладость»!

Натуральный заменитель сахара без послевкуся «Стевия + эритритол». Вкус практически идентичен сахару, при этом 0 калорий и без влияния на уровень глюкозы в крови!

В составе только натуральные компоненты:

- **Экстракт стевии** — концентрированная вытяжка из растения стевия (стевиозид), которая слаще сахара в 250-300 раз. Стевиозид не имеет гликемического индекса, т. е. не повышает уровень глюкозы в крови, что делает его идеальным подсластителем для диабетиков и людей, придерживающихся диеты.
- **Эритритол** — натуральный сахарозаменитель, производимый из 100% природного сырья — кукурузы. По вкусу подобен сахару и практически не имеет никаких посторонних привкусов, хотя в больших дозах

появляется «ментоловый холодок». Коэффициент сладости от сахара 0,7. Имеет нулевую калорийность. Гликемический и инсулиновый индексы равны нулю.





■ **Экстракт топинамбура** — вытяжка из клубненосного растения топинамбур. Уникальной особенностью является наличие в составе инулина. Инулин при расщеплении в организме не стимулирует секрецию инсулина и не приводит к изнашиванию поджелудочной железы. Кроме того инулин влияет на рост естественной микрофлоры кишечника при различных заболеваниях, связанных с дисбактериозами. Использование экстракта топинамбура способствует нормализации деятельности кишечника и снижению количества липидов и холестерина в крови.

Отдавая предпочтение «Стевия + эритритол» от ТМ «Stevia — природная сладость» вы не только выбираете натуральный, полезный заменитель сахара, без послевкуся, но еще и поддерживаете отечественного производителя!

С линейкой сиропов без сахара от ТМ «STEVIA» ваши любимые десерты и коктейли заиграют новыми красками, без вреда здоровью и фигуре.

Сироп содержит аскорбиновую кислоту (витамин С) — антиоксидант, который активизирует защитную функцию организма, повышает сопротивляемость к вирусам и укрепляет иммунитет.

Идеи использования сиропа:

- для безалкогольных коктейлей, самый простой вариант добавить немного сиропа в минеральную воду и получите вкусный освежающий напиток;
- творога;
- йогуртов;
- блинов и оладей;
- сырников и запеканок;
- фруктовых десертов;
- для молочных каш.

Б/Ж/У на 100 г — 0,04/0/22,15

Энергетическая ценность на 100 г — 88,33 ккал/369,57 кДж

Подробнее ознакомиться с местами продаж, новостями и ассортиментом можно на сайте производителя — stevia.in.ua.



ТОП-8 полезных фруктов при диабете. Рекомендации ADA

Теплая пора года богата обилием сочных фруктов. Но при диабете возникает резонный вопрос: а что можно мне? Фрукты богаты витаминами,

минералами и клетчаткой, поэтому должны присутствовать в рационе каждого человека — просто контролируйте их употребление, как и в случае с углеводами.



Яблоки = витамины

Небольшое яблоко — отличный способ пополнить запасы своего организма клетчаткой и витамином С. Одно яблоко содержит всего 77 калорий и 21 г углеводов. Не очищайте яблоки от кожуры — это источник питательных веществ и антиоксидантов.



Персики — источник калия

Ароматные, сочные персики можно также включить в рацион при диабете. Персики содержат витамины А и С, калий и клетчатку. Они вкусны сами по себе или как дополнение к холодному чаю. Для перекуса приготовьте смузи с добавлением маслянки, льда, корицы или имбиря.



Груши — это витамин К и клетчатка

В отличие от большинства фруктов, они улучшают свой вкус и текстуру после того, как их сорвали с дерева. Храните груши при комнатной температуре до тех пор, пока они не созреют и не станут идеальными для еды (их можно хранить в холодильнике). Вкусно добавлять грушу в салат из шпината.



Низкоуглеводный киви

Киви — прекрасный источник калия, клетчатки и витамина С. Один большой киви содержит около 56 калорий и 13 г углеводов, поэтому он является хорошим вариантом для рациона людей с диабетом. Киви доступны круглый год и хранятся в холодильнике до трех недель.



Ягоды, как антиоксиданты

Любите чернику, клубнику или любую другую ягоду? Можете смело наслаждаться ее вкусом и получать удовольствие и пользу. Согласно ADA, ягоды — это продукт высшего сорта, так как они просто «упакованы» антиоксидантами, витаминами и клетчаткой, плюс — у них низкий ГИ. $\frac{3}{4}$ стакана свежей черники содержит 62 калории и 16 г углеводов. Если вы не большой любитель ягод, попробуйте приготовить парфе, чередуя слои фруктов с обычным обезжиренным йогуртом — это отличный вариант завтрака или десерта!



Абрикосы и клетчатка

Абрикосы — это сладкий, сочный фрукт и прекрасное дополнение к ежедневному летнему меню. Один абрикос содержит всего 17 калорий и 4 г углеводов. Четыре свежих абрикоса обеспечивают более 50% ежедневной нормы потребления витамина А. Абрикосы также являются хорошим источником клетчатки. Попробуйте смешать немного свежих абрикос с кашей или добавьте их в салат.



«Апельсиновый» витамин С

Всего один апельсин содержит дневную норму витамина С, 15 г углеводов и 62 калории, а также может похвастаться низким ГИ. Апельсины также богаты фолиевой кислотой и калием, которые могут помочь нормализовать кровяное давление. И пока вы наслаждаетесь этим сочным «лекарством», не забывайте, что другие цитрусовые, такие как грейпфруты, также являются отличным вариантом.



Вишня от воспаления

Вишня — прекрасный выбор с низким ГИ и отличное дополнение к рациону при диабете. Один стакан вишен содержит 78 калорий и 19 г углеводов. Вишни незаменимы в борьбе с воспалением. Они содержат антиоксиданты, которые помогают бороться с болезнями сердца, раком и другими заболеваниями. Ягоды можно приобрести как свежие, так и консервированные, замороженные или сушеные. Но многие сухофрукты и консервированные фрукты содержат добавленный сахар, обязательно проверяйте этикетки.

Идеи вкусных диа-завтраков от Марины Янкив

Марина Янкив, 25 лет, диа-блогер, стаж СД 1-23 года
Instagram: @marina_diabetestype1

Булгур с молоком

Энергетическая ценность на 1 порцию:

Калории: 129 ккал
 Белки: 2,1 г
 Жиры: 5 г
 Углеводы: 21 г

Ингредиенты:

булгур — 50 г;
 вода — 100-150 мл;
 безлактозное или растительное молоко — 1 стакан.
 (я использую Молоко овсяное, 2,5%,
 Идеаль Немолоко, ТМ Vegetus).

Приготовление:

- Булгур взвесить и промыть.
- Залить водой в соотношении 1:2. На 50 г крупы нужно примерно 100-150 мл воды. Накрыть крышкой и варить 15-20 минут.
- Горячий булгур залить стаканом молока.

***Такой завтрак дает длительное чувство насыщения!



Чиа с банановым пюре

Энергетическая ценность на 1 порцию:

Калории: 337 ккал
Жиры: 18 г
Углеводы: 41 г
Белки: 9,3 г

Ингредиенты:

семена Чиа 30–40 г. (кажется мало визуально, но когда семена разбухнут — они увеличатся в объеме:));
безлактозное или растительное молоко — 150–200 мл;
фрукты или ягоды. (я делаю с бананом или с клубникой!)

Приготовление:

- Семена Чиа 30–40 г залить молоком 150–200 мл. Накрыть пищевой пленкой и поставить в холодильник на ночь (8–10 часов).
- Через 2–3 часа можно проверить, как разбухают семена и перемешать их для лучшей однородности.



- Утром достать образовавшуюся массу и выложить в высокий стакан. Семена должны занимать 3/4 стакана.
- Сделать пюре из ½ банана или 8 клубник с помощью блендера.
- Залить фруктовое пюре поверх Чиа.

Чиа — суперфуд! Содержит массу витаминов!

Греческий йогурт с фруктами

Энергетическая ценность на 1 порцию:

Калории: 232 ккал
Жиры: 7 г
Углеводы: 47,8 г
Белки: 12,8 г

Ингредиенты:

Греческий йогурт 200 г. (я покупаю в Метро обычный Греческий йогурт. Он плотной консистенции — получается довольно сытно!)
Фрукты: клубника — 100 г, манго — 100 г, банан — 100 г.

Приготовление:

- Фрукты вымыть, очистить и нарезать небольшими кусочками.
- Добавить фрукты в греческий йогурт. Все:) Наслаждайтесь!



Глюкоз Віталь



Думаєш тільки про їжу?



Поганий настрій?



Не вистачає енергії?



11 ВІТАМІНІВ і Хром

для тих, ХТО НА ДІЄТІ!

1 ТАБЛЕТКА НА ДОБУ

Інформація для використання. ГЛЮКОЗ ВІТАЛЬ. Фармакотерапевтична група. Дієтична добавка до раціону харчування. **Склад.** Вітамін С (у вигляді кислоти аскорбінової) – 80 мг (94,5 мг), вітамін Е (у вигляді DL-альфа-токоферолу ацетату) – 18 мг (28,4 мг), цинк (у вигляді цинку цитрату тригидрату) – 12 мг (38,4 мг), вітамін А – 333,0 мг, вітамін В₁ (у вигляді ніацину) – 7,5 мг (7,5 мг), пантотенова кислота (у вигляді D-кальцію пантотенату) – 3,0 мг (3,1 мг), вітамін В₂ (у вигляді рибофлавіну) – 1,5 мг (1,6 мг), хром (у вигляді хрому (III) хлориду гексагідрату) – 200 мкг (1,0 мг), вітамін В₆ (у вигляді кислоти фолієвої) – 2,4 мг (3,5 мг), вітамін В₁₂ (у вигляді біотину) – 30 мкг, вітамін В₉ (у вигляді цанкобаламіну) – 1,5 мкг (0,002 мг), допоміжні інгредієнти: целюлоза, желатин синійний, кремнію діоксид, гідроксид парціальні високоочищеного, натрію кроскармелоза, гідроксид тристеарат, желатин рибичий, фруктоза, крохмаль кукурудзяний, магнею стеарат, гліцерин. **Рекомендації до застосування.** Рекомендється в якості дієтичної добавки до раціону харчування як додаткове джерело вітамінів та мінералів. Перед застосуванням рекомендується проконсультуватися з лікарем. До складу входять 11 вітамінів та 2 мікроелементи, хром та цинк. Хром значуще поглитає до солодкого, допомагає дотримуватися дієти. Цинк позитивно впливає на імунітетний обмін. За різного комплексу повноцінності денна потреба у вітамінах і мінералах відновлюється обмінні процеси в організмі. **Протипоказання.** Не застосовувати при індивідуальній непереносимості будь-якого з компонентів комплексу, алергічній реакції. Продукт не призначений для діагностики, лікування або профілактики захворювань. **Спосіб застосування та рекомендована добова доза.** Дорослим застосовувати 1 таблетку на добу впродовж 2 місяців. Перерва 4–6 тижнів. Не використовувати як замінник повноцінного та збалансованого харчування! Не перевищувати рекомендовану добову дозу! Дієтичні добавки не є замінником різноманітного харчування та здорового способу життя. **Упаковка.** По 10 таблеток у бістері, по 3 бістери в картонній коробці. **Умови та термін зберігання.** Зберігати в оригінальній упаковці при температурі не вище 25°C, у недоступному для дітей місці. Не вживати, якщо минув термін придатності, зазначений на упаковці. **Термін придатності** – 3 роки з дати виготовлення. **Виробник:** «Вюрваг Фарма ГмБХ і Ко. КГ, Німеччина, Кальверштадт 7, 71034 Бюблінген. Повна інформація міститься у листку-вкладці. Інформація призначена для медичних працівників та фармацевтів. ПЕРЕД ВЖИВАННЯМ ПОРАДЬТЕСЯ З ЛІКАРЕМ. ДІЄТИЧНА ДОБАВКА. НЕ Є ЛІКАРСЬКИМ ЗАСОБОМ.



Більш детальну інформацію Ви можете знайти на сайті:

<https://nadiete.in.ua>



Представництво компанії «Вюрваг Фарма ГмБХ і Ко.КГ», Німеччина:
041112, Київ, вул. Дегтарівська, 62. E-mail: info@woerwagpharma.kiev.ua,
www.woerwagpharma.kiev.ua

Мы всегда на связи:

Татьяна Авраменко

Руководитель проекта
tetiana.avramenko@gmail.com

Анастасия Цвигун

Главный редактор
asyatsvi@gmail.com

Александр Шмерхлев

Медицинский редактор/переводчик

Виталий Королищук

Дизайнер

Юлия Гвалтук

Отдел продаж интернет-рекламы
и спецпроектов
тел. +380674600244
ulia.gvaltuk@gmail.com

Алина Середич

Отдел продаж интернет-рекламы
и спецпроектов
тел. +38 0674600244
alina.seredichh@gmail.com

Людмила Панчук

Редактор сайта/SMM администратор

Журнал «СахарОК»

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

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

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

Главный редактор - Авраменко Т.В.

Тираж 3 000

Распространение - «бесплатно».

Координаты редакции:
Винница, Хмельницкое шоссе, 2а
medic.ria@gmail.com
+38 067 46 00 2 44

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

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

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



Читайте все выпуски
«Сахарка» на сайте

сахарок.com

 Instagram
@saharok_journal 

ПОДПИСЫВАЙСЯ И БУДЬ ЕЩЕ БЛИЖЕ