

Сахарок

онлайн-издание о
жизни с диабетом

№71

АКТУАЛЬНО:

Диабет-технологии:
самые ожидаемые
новинки 2022

ВДОХНОВЛЕННЫЕ ДИАБЕТОМ:

Биотехнолог с диабетом –

ПОЛИНА ПИКУС:

«Поиск лекарства от диа – это
всего лишь дело времени...»

ДИА-ОПЫТ ПО ВСЕМУ МИРУ:

Жизнь с диабетом на Кипре!

ЭКСПЕРТ:

Правила составления
сбалансированного
зимнего меню

НОВИНКИ:

FreeStyle Libre 3: Все, что
нужно знать о сенсоре
третьего поколения

ГОТОВИМ ВМЕСТЕ!

ТОП-5
УЮТНЫХ ЗИМНИХ
напитков от Сахарка

ВСЕГДА МИР ДИАБЕТА НА САХАРОК.COM

Сахарок

Здоровье всегда под рукой

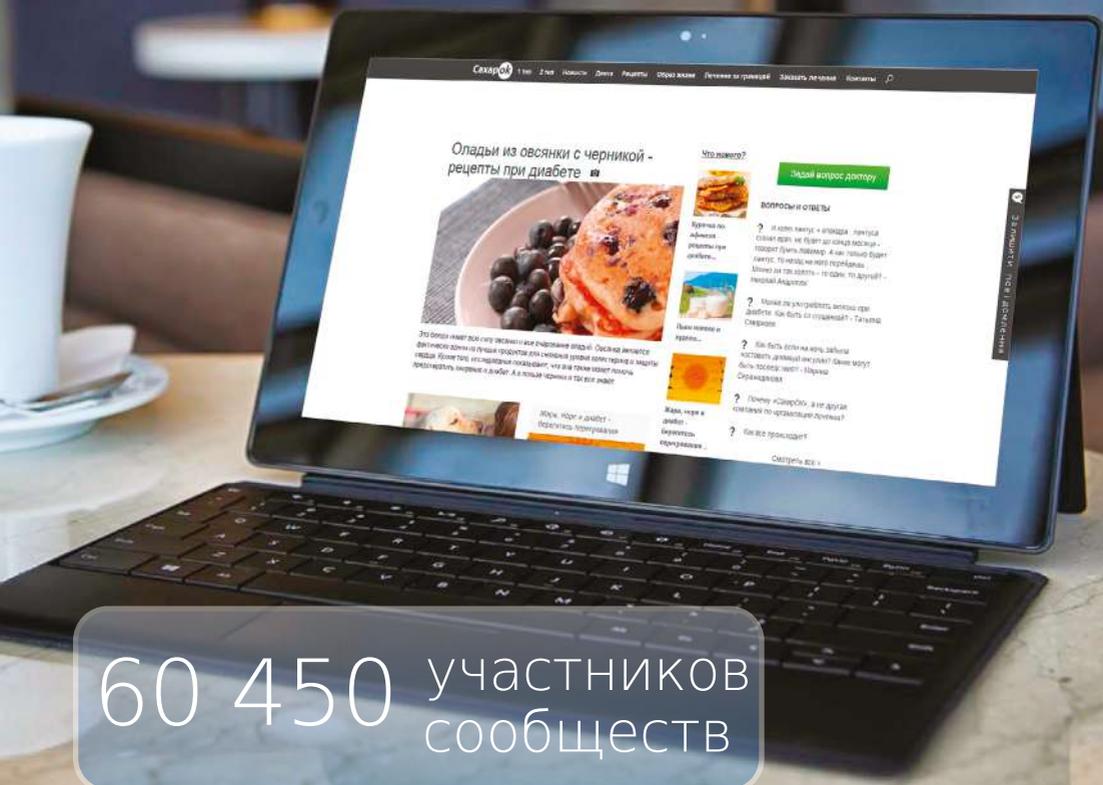


Первый онлайн журнал о диабете
на русскоязычном пространстве

СахарОК в цифрах:

57 400
читателей

116 100
просмотров



60 450 участников
сообществ

Зима — время подводить итоги и строить планы. Не будем отходить от традиций! Давайте вспомним, что важного произошло в диа-мире в 2021 и немного заглянем в будущее!

100 лет инсулину

В 2021 инсулину исполнилось 100 лет. А также в декабре 1921 была сделана первая инъекция инсулина человеку. За это время препарат претерпел множество изменений: от животных гормонов до ультрасовременных аналогов. И продолжает совершенствоваться! Вот-вот станут доступны глюкозочувствительные и еженедельные инсулины с частотой введения всего 1 раз в неделю.

На шаг ближе к исцелению диа...

Ученые обнаружили новый гормональный комплекс Фабкин (Fabkin) и вплотную приблизились к возможной причине возникновения диабета.

Диабет в центре внимания!

Кроме того, что ноябрь 2021 был объявлен месяцем осведомленности о диа, диабет был в центре внимания весь год! Чтобы повысить осведомленность о диа-гаджетах и диабете в целом, знаменитый актер и певец — Ник Джонас появился в рекламе Dexcom G6 на Суперкубке. А модель Лила Мосс вышла на подиум, не скрывая свой OmniPod, чем вызвала ажиотаж во всех СМИ и вдохновила тысячи людей с СД по всему миру!

Диабет-технологии на пике развития

В ближайшем будущем мы сможем управлять дозировками инсулина дистанционно, пользоваться неинвазивными мониторингами глюкозы, а ИПЖ станет таким же привычным явлением, как глюкометр!

Надеемся, этот год принесет еще больше хороших новостей, значимых достижений и технологий, доступных как можно большему количеству людей с диабетом.

Что касается SaharOK Journal, мы весь год старались держать вас в курсе самых важных диа-событий, выпустили массу полезной диабет-литературы, и даже умудрились провести ДиабетФест в нашем родном городе, несмотря на пандемию.

Забегая наперед, скажу, что мы задумали для вас еще один интересный проект! Пока держим интригу. Скоро все узнаете. Оставайтесь с нами в 2022!

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



Сахарок

№71



16

ИНФОГРАФИКА

6 Как получить инсулин в Украине

Актуально

8 Диабет-технологии: самые ожидаемые новинки 2022 года

#Instastars

11 Лучшие Instagram-аккаунты о сахарном диабете

Вдохновленные диабетом

14 Интервью с Полиной Пикус: биотехнологом с СД1

Диа-опыт по всему миру

16 Как живут с диабетом на Кипре

Эксперт

19 Правила составления зимнего меню

Эксперт

21 Тревожность у людей с диабетом: как справиться

НОВИНКИ

23 FreeStyle Libre 3

Кардиоэксперт

25 Вакцинация против Covid19 для пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями



21

DON'T PANIC



39

ИНФОГРАФИКА

28 Каков ваш уровень HbA1c

29 SaharOK School

Показания сенсора и глюкометра

ИНФОГРАФИКА

31 Калибровка сенсора

Полезно знать

32 Что почитать? Книги и сайты по диабету

Здоровое питание

35 Орехи: польза при диабете

Здоровое питание

37 15 низкоуглеводных перекусов, чтобы уровень сахара не рос

Готовим вместе

39 ТОП-5 уютных горячих напитков

42 Наши контакты

ПРАВИЛА ПОЛУЧЕНИЯ ИНСУЛИНА В УКРАИНЕ

Новая категоризация пациентов: кто и как получает инсулин?

Какие группы пациентов имеют право получить определенный тип и форму препаратов инсулина БЕСПЛАТНО, а какие – с доплатой 15%:

1

Дети до 18 лет – бесплатно человеческий инсулин или аналог в любой форме (флакон, картридж, шприц-ручка)

2

Беременные женщины – бесплатно человеческий инсулин или аналог в любой форме

3

Школьники и студенты дневной формы обучения в возрасте до 25 лет – бесплатно человеческий инсулин в любой форме или аналог с доплатой 15%

4

Пациенты с нарушением зрения – бесплатно человеческий инсулин в любой форме. Аналог с доплатой 15%

5

Пациенты с нарушением функций рук – бесплатно человеческий инсулин в любой форме или аналог с доплатой 15%

6

Пациенты, которые лечились препаратами человеческого инсулина при достижении целевого уровня компенсации в течение шести месяцев – человеческий инсулин бесплатно или аналог с доплатой 15%

7

Пациенты с аллергией на человеческий инсулин – аналог инсулина в любой форме бесплатно

8

Пациенты, у которых во время лечения человеческим инсулином были случаи тяжелой гипогликемии – человеческий инсулин во флаконе бесплатно, человеческий инсулин в картридже или шприц-ручке с доплатой 15%, аналог в любой форме бесплатно

9

Пациенты, которые лечились аналогами инсулина при достижении целевого уровня компенсации в течение шести месяцев – аналог инсулина в любой форме бесплатно, человеческий инсулин во флаконе бесплатно, человеческий инсулин в картридже или шприц-ручке с доплатой 15%

10

Пациенты с сахарным диабетом – человеческий инсулин во флаконе бесплатно, человеческий инсулин в картридже или шприц-ручке с доплатой 15%, аналог инсулина в любой форме с доплатой 15%

***Подробнее на сайте НСЗУ: nszu.gov.ua

Диабет-технологии: самые ожидаемые **НОВИНКИ 2022**

Актуально

Новейшие инновации, которые, как ожидается, буквально изменят «лицо» ежедневного контроля диабета — от новых инсулиновых ручек и помп до непрерывных мониторов глюкозы (CGM) и интеллектуальной технологии замкнутого цикла, также известной как искусственная поджелудочная железа (ИПЖ) или автоматизированная система доставки инсулина (AID).

Дистанционное дозирование инсулина:

Приложение t:connect + система Control-IQ от Tandem



В 2022 люди с диабетом впервые, вероятно, увидят технологию, с помощью которой можно будет управлять через мобильное приложение на телефоне не только медицинскими устройствами, но и **ДОЗИРОВКАМИ ИНСУЛИНА!** На эту функциональность намекали уже много лет, но она еще не была одобрена FDA для использования в устройствах для лечения диабета. Это вот-вот изменится!

Приложение t:connect, запущенное в середине 2020 с системой Control-IQ от Tandem, позволит дистанционно вводить болюс через мобильное приложение для существующей платформы инсулиновой помпы t:slim X2 и более поздних версий.

Из-за задержек с пандемией заявка на расширенную функциональность мобильного приложения не получила одобрения FDA в 2021, как многие надеялись. В последних публичных обновлениях руководство Tandem Diabetes Care отметило, что компания изменила свои планы по разработке, чтобы обеспечить ожидаемое утверждение и запуск в 2022.

Гибридная мини-помпа Tandem Mobi (ранее t:sport)



- ▶ почти вдвое меньше t:slim X2
- ▶ можно носить, приклеив к телу, как патч-помпу либо как обычную помпу с инфузионной системой
- ▶ вмещает 200 единиц инсулина в картридже
- ▶ вообще без экрана
- ▶ будет управляться исключительно

приложением для смартфона iOS или Android

- ▶ позволяет осуществлять беспроводную зарядку
- ▶ имеет кнопку болюса на боковой стороне устройства
- ▶ водонепроницаемая
- ▶ совместима с Dexcom G6
- ▶ имеет встроенный алгоритм автоматической доставки инсулина (AID) для совместимости с функциями Tandem Control-IQ
- ▶ совместима с текущими инфузионными наборами Tandem, а также с будущим 4-дюймовым набором, находящимся в разработке

Tandem планировал представить устройство в FDA в 2020, но пандемия отложила клинические испытания. Возможно, мы увидим это одобрение и запуск в 2022, но он может быть отложен и до следующего года.

Бескамерная инсулиновая помпа Omnipod 5 (ранее Omnipod Horizon)



Это первая система компании с замкнутым контуром, которая автоматизирует введение инсулина на основе данных CGM.

Система Omnipod 5, ранее анонсированная как Omnipod Horizon, представляет собой одноразовую беспроводную инсулиновую помпу (патч-насос), которая крепится непосредственно к телу и обменивается данными с CGM (пока — Dexcom G6, в дальнейшем — Libre) с помощью интеллектуального алгоритма, позволяющего

автоматически регулировать дозировку инсулина.

Проект Omnipod 5 изначально планировался на 2020, но был отложен из-за COVID-19 и не был реализован в 2021. Ожидается, что он получит одобрение FDA уже в первой половине 2022.

MiniMed 780G и Guardian 4 CGM Medtronic



Многие ждут от Medtronic комбинированной инсулиновой помпы следующего поколения и сенсорной системы CGM, которой будет 780G, также известная как система Advanced Hybrid Closed Loop (AHCL).

780G имеет много новых функций:

- ▶ работает с датчиком CGM Guardian 4 от Medtronic, для которого требуется всего одна калибровка в первый день ношения
- ▶ обеспечивает автоматическую подачу корректирующего болюса каждые 5 минут
- ▶ позволяет выбрать более низкий целевой показатель для уровня глюкозы крови: 5.5 ммоль по сравнению с 6.6 ммоль в модели 670G
- ▶ предлагает различную продолжительность действия инсулина, в отличие от других доступных коммерческих систем с замкнутым контуром
- ▶ имеет встроенный Bluetooth, необходимый для обмена данными и удаленного

мониторинга, а также для удаленного обновления ПО (в настоящее время это предлагает только Tandem t:slim X2)

Компания планировала подать 780G на

рассмотрение в конце 2020, но в итоге это было отложено до февраля 2021. На данный момент сроки утверждения и запуска продукта остаются открытыми.



7-дневный инфузионный набор Medtronic

В июле 2021 компания Medtronic получила разрешение FDA на свой новый инфузионный набор с увеличенным сроком службы. Его можно носить на теле до 7 дней — по сравнению с существующими наборами, которые необходимо менять каждые 2 или 3 дня.

В новом наборе представлены изменения в материале трубки и модернизированный соединитель, чтобы предотвратить окклюзию трубки (закупорка инсулина в трубке помпы) и сохранить инсулин. Набор также имеет более приятный для кожи клей, разработанный для более длительного и удобного ношения на теле.

Medtronic не дает точной информации, когда набор для длительного ношения действительно будет запущен, кроме того, что это, вероятно, произойдет в 2022. Тогда же будет представлена информация о ценах.

Dexcom G7



Самый тонкий сенсор за всю историю Dexcom!

Характеристики и главные отличия от G6:

- ▶ на 60% тоньше, чем предыдущая версия!
- ▶ полностью одноразовый
- ▶ не требует калибровки (но пользователи все же могут калибровать его при надобности)
- ▶ более короткое время «прогрева» сенсора — 30 мин, по сравнению с 2 часами для G6
- ▶ увеличенный срок использования сенсора — до 14-15 дней (у G6 — 10 дней)
- ▶ встроенный трансмиттер
- ▶ оптимальная частота автоматических замеров — 1 замер в 5 минут (как и у G6)
- ▶ передача данных напрямую на смартфон через Bluetooth, как и у G6
- ▶ новое универсальное приложение (для iOS и Android), которое включает дополнительные функции: помощь в дозировании, подсказки для лучшего выбора в отношении здоровья на основе показаний CGM и др..
- ▶ интеграция с системами: Control IQ от Tandem, OmniPod от Insulet, InPen Companion Medical, а также с более чем 25 коммерчески доступными приложениями; использование в гибридных замкнутых контурах.

Dexcom подала заявку на одобрение G7

в FDA в конце 2021. Полномасштабный запуск планируется уже в 2022.

Имплантируемый CGM Eversense Senseonics на 180 дней



Разрабатываемая версия следующего поколения — Eversense XL, которая позволит имплантировать один и тот же крошечный датчик на 180 дней (или на 6 месяцев, а не на 3). По словам компании, эта версия также сократит количество необходимых калибровок с двух до одной в день.

В октябре 2020 года Senseonics обратилась в FDA с просьбой одобрить 180-дневную версию для ношения. Надеемся, это, наконец, произойдет в 2022.

Ручка Lilly Smart Tempo



Ручка Tempo Pen представляет собой модифицированную версию существующей предварительно заполненной одноразовой инсулиновой ручки Lilly, к которой прикрепляется кнопка Tempo Smart Button с маркировкой CE (Conformité Européenne или European Conformity). Tempo Smart Button будет сочетаться с программным обеспечением и/или медицинскими устройствами, предлагаемыми Dexcom, Glooko, myDiabby Healthcare и Roche, с приложением mySugr, чтобы

облегчить интеграцию персонализированных данных и полезных идей.

«Для тех, кто использует инсулиновые шприц-ручки, отслеживание количества введенного ими инсулина и времени введения дозы, а также объединение этой информации с данными об уровне глюкозы может помочь им значительно улучшить свое лечение», — Tadej Battelino, рук. отдела эндокринологии, проф. Университета Любляны (University of Ljubljana).

Eli Lilly планировал запустить Tempo Smart Pen во второй половине 2021, но этого не произошло, и теперь это ожидается в 2022.

FreeStyle Libre 3



Полностью одноразовый и самый компактный датчик среди всех доступных версий Libre!

Libre 3 получил международное одобрение еще в сентябре 2020. После того, как завершилось ключевое клиническое испытание в США, надеемся, сенсор будет доступен во многих странах.

***Подробнее о сенсоре третьего поколения читайте в рубрике НОВИНКИ.

#Instastars: ЗВЕЗДЫ С ДИАБЕТОМ



Ник Джонас (Nick Jonas)

[@nickjonas](#)

31,7 млн. подписчиков

Стаж СД1 — 16 лет

«У каждого человека с диабетом есть свое уникальное и глубоко личное путешествие, чтобы выяснить, что для него работает. Я стараюсь открыто говорить о том, что работает для меня, чтобы показать, что можно прожить свою лучшую жизнь!»

Певец, актер и композитор — Ник Джонас не скрывает свой диагноз. Более того звезда активно участвует в повышении информированности о диабете в мире.

Ник сотрудничает с известными диабет-компаниями, например, «Bayer Diabetes Care», Фондом исследования детского диабета Мэри Тайлер Мур, а также занимается благотворительностью.

В 2015 он стал соучредителем некоммерческого проекта Beyond Type 1 — крупнейшей диабет-площадки с многотысячной аудиторией.

В 2021 певец снялся в рекламе Dexcom, с целью повышения осведомленности людей с СД о современных технологиях для лучшего контроля заболевания.





LIVE

Лила Мосс (Lila Moss)

[@lilamoss](#)

226 тыс. подписчиков

СД1

Дочь британской супермодели и актрисы Кейт Мосс — 19-летняя Лила Мосс, никогда особо не афишировала свой диабет, упомянув о нем лишь однажды в интервью для журнала The Kit.. На недавнем совместном показе Fendi и Versace на неделе моды в Милане Лила вышла на подиум в сдельном купальнике и... с Омниподом (беспроводная инсулиновая помпа) на бедре, не скрывая свою особенность. Этот поступок, скорее всего, даже ненамеренный, вдохновил многих людей с таким же диагнозом по всему миру!

«Вы действительно так вдохновляете! Спасибо за то, что показали миру, что можно делать все и даже больше, даже если у вас диабет первого типа!» (от мамы ребенка с СД1)

Начо Фернандес
(Nacho Fernandez)[@nachofdez90](#)

7,7 млн. подписчиков

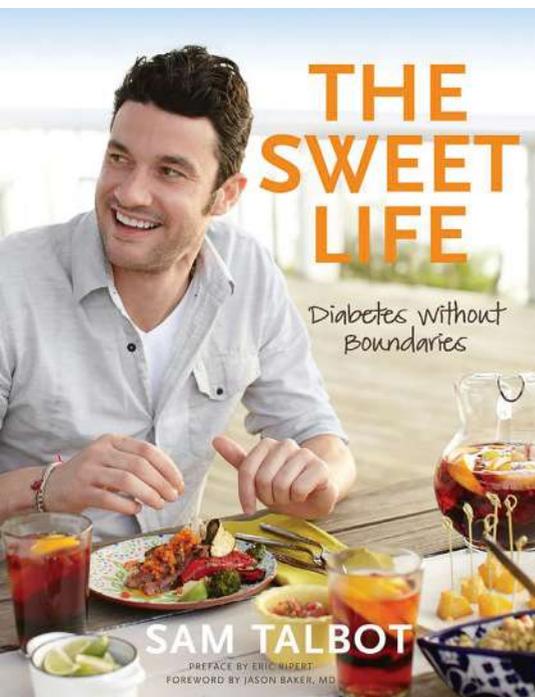
Стаж СД1 — 19 лет

Звезда испанского футбола — Начо Фернандес, заболел сахарным диабетом 1 типа еще в возрасте 12 лет. Уже тогда врачи говорили о невозможности построить карьеру профессионального футболиста, которая была мечтой Начо.



Тем не менее, благодаря упорству и стремлению, Фернандесу удалось воплотить свою мечту и стать игроком одного из самых известных футбольных клубов мира — «Реал Мадрид».

«Я знаю, диабет со мной до конца жизни. Хотя... могут ведь найти какое-то лекарство, да? Впрочем, я уже привык. Иногда кажется, что рядом со мной всегда бродит напарник. Но и от него можно отдыхать: если в футболе перерыв, я катаюсь на велосипеде, занимаюсь дуатлоном и триатлоном. Диабет не мешает мне делать то, что я люблю».



Сэм Тэлбот (Sam Talbot)

[@chefsamtalbot](https://www.instagram.com/chefsamtalbot)

41,6 тыс. подписчиков

Стаж СД1 — 32 года

Американский шеф-повар Сэм Тэлбот, известный участием во втором сезоне телевизионного шоу «Топ шеф-повар» («Top Chef»), живет с СД1 с 12-летнего возраста.

Сэм принимает активное участие в оказании помощи в поиске новых методов лечения сахарного диабета и занимается благотворительностью. Также Сэм является автором кулинарной книги «Сладкая жизнь: Диабет без границ» («The Sweet Life: Diabetes without Boundaries»), в которой представлены 75 рецептов, а также советы по борьбе с диабетом, как его личные, так и знаменитостей, таких как Холли Берри и Томми Ли.

«Диабет — это словно мой образ жизни, а не помеха на моем пути. Это «линзы», сквозь которые я смотрю на окружающий мир. И я хочу донести свой опыт остальным людям, которые в этом нуждаются».

«У меня есть свои цели, планы, мечты... и в них нет диабета!»



фото: проект "Диабет — не вирок"

Про биотехнологию, стволовые клетки и поиск лекарства от СД

Моя профессиональная жизнь состоит из нескольких направлений. Но на первом месте для меня всегда была и остается биотехнология. Считаю, что именно за биотехнологией будущее! И, возможно, излечение СД.

6 лет я посвятила изучению мезенхимальных стволовых клеток (МСК) и их терапевтическому эффекту на различные заболевания, включая сахарный диабет.

Терапия с помощью МСК позволяет повлиять на имеющиеся осложнения диабета — «отбросить» их на 5-10 лет назад, как бы обратить вспять. У пациентов улучшается зрение, почечные показатели, восстанавливаются сосуды, улучшается показатель С-пептида, гликированный гемоглобин, временно снижаются дозы

Полина Пикус

г. Киев, Украина

Биотехнолог, диетолог, автор проекта «Знай, що ти їси» («Знай, что ты ешь»)

27 лет, стаж СД1 — 15 лет

Instagram:

[@polinaignatchenko](https://www.instagram.com/polinaignatchenko)

инсулина. Таким образом, мы можем улучшить качество и увеличить продолжительность жизни людей с СД.

Мы живем в прекрасное время — высокие технологии и разработок. Думаю, **поиск лекарства от диа — это всего лишь дело времени.**

В данный момент я пишу диссертационную работу. Если все будет успешно, я получу европейский диплом доктора философии (Ph.D.) — высшая научная степень.

Моя диабет-мечта...

Прожить долгую и счастливую жизнь без осложнений диабета!

Food&Diabetes: Знай, що ти їси

Еще одно важное дело в моей жизни!

Идея проекта возникла на форуме стипендиальной программы Zavtra.UA фонда Виктора Пинчука еще в 2017 году. Мы с командой и менторами разработали проект Food&Diabetes и, благодаря финансовой и менторской поддержке стипендиальной программы Zavtra.UA, начали постепенно воплощать его в жизнь

Совместно с эндокринологом/диетологом мы разрабатываем альтернативные меню

для кафе, ресторанов и других заведений питания с просчетами пищевой и энергетической ценности, а также дополнительно ХЕ (Хлебные Единицы).

Все это для того, чтобы упростить жизнь человеку с диабетом. Чтобы, придя в кафе или ресторан, можно было просто насладиться любимым блюдом, и не беспокоиться о бесконечных подсчетах углеводов.

Instagram: [@discover_what_you_eat](#)

Мы едим то, что мы едим!

Кроме всего прочего, я увлекаюсь диетологией и занимаюсь разработкой индивидуальных программ питания. Мы едим то, что мы едим! С изменением питания и режима жизни меняется все: внешний вид, самочувствие, привычки. Это как будто начать жизнь с чистого листа. Если у кого-то есть желание изменить себя внешне и внутренне, «подтянуть» здоровье, изменить свои пищевые привычки на более здоровые, я всегда с радостью помогу начать путь к лучшим переменам!

Кто меня вдохновляет

Моя семья, а также поступки других людей.

Про диабет

О своем диабете я узнала в 12 лет. Это было болезненно, как, наверное, для многих, кто впервые столкнулся с подобным диагнозом. Скорая помощь, реанимация, паника, сахар 28 ммоль/л, жуткая худоба... Все это я прошла и начала учиться жить заново.

Моя семья — это моя поддержка! Родные учились вместе со мной контролировать диабет, не давали мне упасть духом. А еще они никогда не выделяли меня, как какую-то «особенную», не ставили акцент на моем заболевании. За это им огромное спасибо!

Мой последний ГГ — 6,9%

В школе и институте, разумеется, все знали о моем диагнозе, но училась я наравне со всеми, без поблажек.

Самое лучшее в диабете

Люди, которых я встретила на своем пути! С которыми хочется творить добро и делать жизнь с диабетом более качественной и комфортной.

Я — довольно амбициозная личность. **У меня есть свои цели, планы, мечты и в них нет диабета!** Моим самым большим желанием всегда было достичь уровня, чтобы за моим именем сначала шли мои достижения и где-то там, в конце — мой диабет. Поэтому я стараюсь держать СД под контролем, чтобы он не мешал мне и дальше реализовываться.



ТОП-5 советов для хорошей компенсации СД

- ▶ Корми свой организм полезными и качественными продуктами
- ▶ Контролируй приемы пищи и уровень сахара в крови
- ▶ Не ленись делать зарядку!
- ▶ Научись «слушать» свой организм
- ▶ Профилактика лучше лечения

БОНУС: Найди то, что тебя вдохновляет и заставляет двигаться вперед, когда это практически невозможно!

ДИА-ОПЫТ ПО ВСЕМУ МИРУ: **КИПР**



” *Многое ведь зависит от нашего состояния внутри и эмоционального фона. Мне везде хорошо!*

Как живется с диабетом на Кипре? Что самое лучшее и самое плохое в жизни на острове для человека с СД?

Своим опытом делится диабет-блогер с более чем 20-тысячной аудиторией, диа (не боимся этого слова!) гуру, прекрасная — Елена Баролина.

Елена Баролина

КИПР, г. Лимассол

стаж СД1 — 7 лет

Instagram: @elenabarolina

СахарОК: Что является основанием для оформления инвалидности человеку с СД1? И какие льготы существуют для этой категории населения на Кипре?

Елена: С марта 2019 на Кипре действует реформа здравоохранения ГЭСИ (ΓεΣΥ) — аналог российского ОМС. Единая электронная система медкарт в базе данных Минздрава. Попасть в систему может только налоговый резидент.

Какие преимущества это дает человеку с СД?

Первое, возможность посещать частных докторов, работающих в системе, за фиксированную плату: вместо 50-100 евро



(1550-3115 грн/4250-8515 руб) за прием, вы платите фиксированные 1 евро! (30 грн/85 руб). Это большой плюс, так как государственные клиники — это боль и проблема в любой стране.

И второе, инсулин по более низкой цене:

- ▶ Апидра (Эпайдра), Туджео, Лантус — по 1 евро (30 грн/85 руб).
- ▶ Тресиба — самый дорогой инсулин — розница 90 евро (2800 грн/7660 руб), но по системе — 23 евро (715 грн/1960 руб).

Что касается оформления инвалидности человеку с СД. Я не так давно наблюдаю у кипрских врачей и пока не могу дать конкретного ответа на этот вопрос.

Но знаю, что, при необходимости, вам могут прописать многие анализы, например, Д-димер, фибриноген, витамин Д и т.д. всего за 1 евро (30 грн/85 руб).

А вообще медицина на Кипре очень дорогая, анализы стоят больших денег.

Как и везде в Европе, на Кипре существуют государственные больницы в городах и крупных населенных пунктах, а также множество частных клиник.

На острове нет сложившейся медицинской школы и высших учебных заведений этого профиля. Все врачи получили образование в Европе или России и СССР. Среди среднего медперсонала много выходцев из бывшего СССР, хорошо владеющих русским языком.

СахарОК: Расскажите про обеспечение пациентов с СД1 лекарственными и техническими средствами контроля заболевания.

Елена: Только глюкометр и полоски.

Пока на Кипре нет программы по бесплатному обеспечению помпами. Ждём.

Примерная стоимость, если покупать самостоятельно — 754 600 евро (23 500 грн/64 300 руб). Но они не всегда есть в

системе, как и сенсоры. Нужно вставить на лист ожидания и ждать своей очереди.

Одним словом, хочешь помпу и мониторинг — ищи, где дешевле и привози!

Какие производители помп официально зарегистрированы на Кипре?

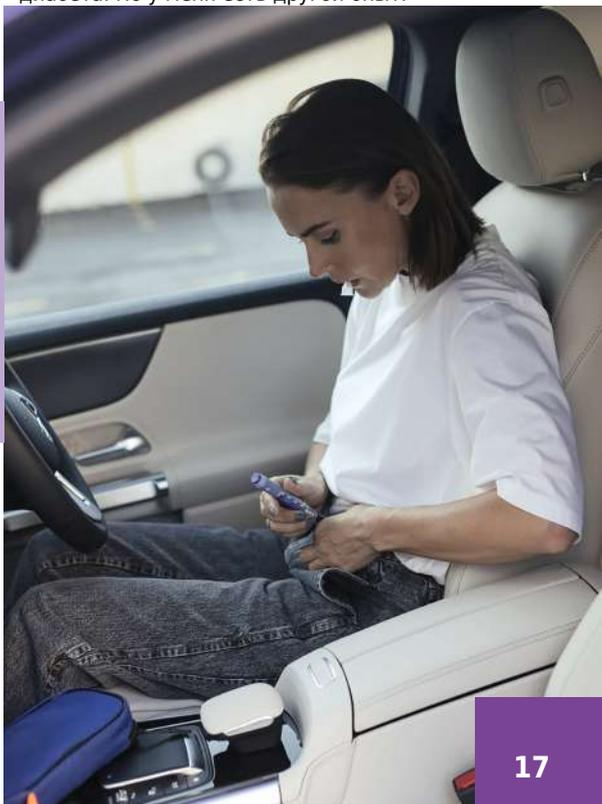
Medtronic

СахарОК: Сколько стоит инсулин, если покупать самостоятельно?

Елена: Инсулин — от 25 до 90 евро (от 780 грн/2125 руб до 2800 грн/7660 руб) — в зависимости от бренда.

СахарОК: Предусмотрены ли плановые госпитализации для людей с диабетом? Санаторно-курортное лечение и т.п.?

Елена: Не могу сказать с точки зрения диабета. Но у меня есть другой опыт.



Плановая операция на новую крестообразную связку на правое колено, средняя стоимость которой — 7500 евро (233 500 грн/637 480 руб), обошлась мне всего в 150 евро (4670 грн/12 750 руб) — это оплата за ортез (система фиксации колennого сустава). И программа реабилитации по 10 евро (310 грн/850 руб) за сеанс, что тоже с приличной скидкой по той же системе GeZy.

СахарОК: Сколько тратите своих средств на диабет каждый месяц?

Елена:

- ▶ Расходные материалы к помпе (у меня OmniPod Eros) — €200 (≈6230/₽17 000).
- ▶ Сенсоры — 100 евро (4250-8515 руб).
- ▶ Плюс куча витаминов!



Последний ГГ:

6,5%

СахарОК: Проводятся ли Школы диабета и каково их качество?

Елена: Диа-школы — существуют теоретически. Но попасть туда сложно. Возможно это связано с карантинными мерами в настоящее время.

На приеме у эндокринолога — тоже достаточно не информативно.

Отчасти поэтому я и решила вести свой

блог и помогать «новичкам» с СД. Потому что сама была в начале пути, как слепой и напуганный котёнок с кучей разрозненной информации. К тому же, я могу финансово позволить себе тестировать разные диа-девайсы и делиться опытом с другими людьми.

Помпа или ручки?

Помпа! У меня — Medtronic 722 и петля FreapsX; Omnipod Eros и петля Aaps

СахарОК: Самое плохое и самое лучшее в жизни на Кипре для человека с СД?

Елена: Прелесть острова — средиземноморская диета. Если не переедать, компенсировать можно легко и на ручках! И то, что это остров — все, как на «ладошке» — врачи ратуют за свою репутацию. Участливые люди. Инсулин по потребности и с запасом. Выбор инсулина, а не тот, который есть в наличии.

Плохое... затрудняюсь ответить. **Многое ведь зависит от нашего состояния внутри и эмоционального фона. Мне везде хорошо!**

Идеальная страна для жизни с диа это...

Я бы хотела жить в Европе, на материке — чтобы путешествовать и наслаждаться красотами. Наверное, Италия.



ПРАВИЛА СОСТАВЛЕНИЯ СБАЛАНСИРОВАННОГО ЗИМНЕГО МЕНЮ



Марина Левчук

врач-эндокринолог, клиника АвангардМед

Instagram: [@dr.endocrinolog.levchuk](https://www.instagram.com/dr.endocrinolog.levchuk)

Основное правило, которым мы всегда должны пользоваться при планировании здорового рациона: отдавать предпочтение цельным продуктам. Чем менее обработанный продукт, тем он ценнее для нашего организма, и тем больше пользы мы сможем извлечь от его употребления. К примеру, каша — это цельный

продукт, мука или печенье из нее — уже нет; яблоко — цельный продукт, сок или смузи — переработанные. И так далее: кусок мяса — сосиска, целая рыба — консерва, творог — сырники...

Цельные продукты нужно пережевывать и таким образом активизировать нормальную работу желудочно-кишечного тракта (ЖКТ). Они долго перевариваются и потому дают более длительное чувство насыщения и гарантируют отсутствие резких подъемов сахара крови. Это важно для людей с диабетом 1 типа при планировании инъекций инсулина. Чем более цельный продукт, тем более постепенным будет подъем сахара крови, что нам и нужно! Отдавать предпочтение цельным продуктам важно также людям с избыточным весом и инсулинорезистентностью — от них не будет резкого повышения уровня инсулина, что уменьшает инсулинорезистентность. Тем более, обработанные продукты содержат множество разнообразных консервантов, красителей, стабилизаторов, которые негативно влияют на жировой, углеводный обмен и работу кишечника.

Какие же продукты выбрать зимой, чтобы обеспечить организм необходимыми полезными веществами?

Половину нашей тарелки должны составлять **овощи, бобовые и зелень.**

Вот лучшие зимние варианты:

■ **Корнеплоды:** свекла, редька, морковь, сельдерей, пастернак. Их хорошо дополнять разными видами капусты: обычная белокочанная, фиолетовая, пекинская, капуста брокколи и цветная капуста. Тыква является лучшим источником бета-каротина, витаминов С, Е, железа и фолиевой кислоты.

■ **Квашеные овощи** — уже готовые пробиотики для улучшения работы кишечника. К тому же это очень вкусно!

■ **Бобовые** — замечательный источник клетчатки и растительного белка. А зима — лучшее время для блюд из бобовых! Дополняйте свой рацион разнообразными пряными супами, салатами с чечевицей, нутом, фасолью, зеленым горошком хоть 2-3 раза в неделю. Добавляйте к ним пряные травы, лук, чеснок и обязательно специи: куркума, тмин, имбирь и другие.

■ **Попробуйте микрозелень.** Это маленькие побеги разных растительных культур, выращиваемые в течение 7-14 дней. Это своеобразный концентрат витаминов и микроэлементов. Чем меньше размер зелени, тем больше в ней полезных веществ. Основное свойство микрогрин, за которое ее так ценят — антиоксидантное. Это важно для профилактики осложнений сахарного диабета. Кроме того, в ней высокое содержание полифенолов, что предотвращает развитие сердечно-сосудистых заболеваний.

Белковые продукты и жиры. Яйца, жирные сорта рыбы (скумбрия, сельдь, форель), мясо разных сортов и субпродукты. Важно, чтобы в рационе было как можно меньше обработанного мяса. Зимой очень полезно готовить не крутые мясные бульоны для овощных супов. Обязательно разные виды жиров: растительные масла (оливковое и льняное масла) и небольшое количество животных жиров — сливочное масло и немного свежего сала.

Цельнозерновые продукты.

Вспоминайте все каши, о которых забыли, не ограничивайтесь двумя. Перловая, пшенная, гречневая, рисовая (лучше не шлифованная), овсяная каша. Пасты также должны быть в вашем зимнем меню. Не бойтесь! По углеводной и энергетической ценности паста из твердых сортов пшеницы ничем не отличается от каш.

Молочные и кисломолочные продукты. Не стоит исключать эту группу продуктов. 2-3 порции кисломолочных продуктов должны быть в вашем рационе. Ведь это отличный источник кальция и белка! Выбирайте молочные продукты без наполнителей, сахаров и заменителей, обычной жирности.

Ну и десерт — фрукты, ягоды, орехи и семена.

Ищите сезонные фрукты и доставайте свои замороженные ягодки. Существуют мифы, что людям с диабетом нельзя фруктов. Многие исключают хурму, бананы и т.д.. Но это только мифы! Фрукты должны быть максимально разнообразными — мандарины, апельсины, грейпфрут, помело, хурма, яблоки, груши, киви... Это десерты, поэтому в сутки берем 2-3 порции, не больше! Кстати, замороженные ягоды почти полностью сохраняют свои полезные свойства. Так что не надо трагитить их на компоты — дополняйте ими кисломолочные продукты, каши.

Орехи и семена. Чтобы салат или десерт был вкуснее и гипогликемии не было, добавляйте грецкие орешки, миндаль, орешник, льняные, тыквенные семена, кунжут. И не более 2 ст. ложек в сутки.

Ну и конечно согревающие вкусные напитки.

Готовьте вкусные травяные чаи. Заполняйте ими паузы между приемами пищи, чтобы не переесть. Добавляйте имбирь, мяту, калину, облепиху, цитрусовые и шиповник.

Пусть ваши блюда будут максимально простыми и от этого вкусными! А сэкономленное время на кухне, проведите лучше за зимними активными развлечениями с семьей и друзьями.

Тревожность у людей с диабетом: Как справиться?



Татьяна Литовка

Кризисный психолог, диа-психолог, специалист по работе с химическими зависимостями.

Мама сына с СД1 (Тимофей, 16 лет, стаж СД1 — 5 лет)

[Facebook](#) | [Instagram](#) | [VK](#)

Тревога — это эмоциональное переживание, при котором человек испытывает дискомфорт от неопределенности перспективы. Она бывает нормальной и патологической.

При нормальной тревоге человек по мере получения информации, разработке

плана действий, разрешения ситуации постепенно успокаивается, и такая тревога не мешает функционированию.

Если мы говорим о сахарном диабете 1 типа, то, самый высокий уровень тревоги, как правило, проявляется на начальном этапе заболевания. Не меньшую тревогу испытывают и родители детей с диабетом. По мере получения информации: прохождения Школы диабета, изучения особенностей компенсации, наращивания опыта жизни с диабетом тревога уменьшается. Я справляюсь, у меня, хоть и не всегда, получается компенсировать диабет, я знаю, как действовать в случае гипо- и гипергликемии, знаю, как избежать осложнений диабета — всё это придаёт уверенности и способствует уменьшению тревоги.

С ситуативной тревогой помогают справиться анализ произошедшего и выработка новых стратегий поведения. С эмоциональной составляющей — дыхательные практики, переключение на другие виды деятельности.

Патологическая тревога негативно влияет на все сферы жизни. Такая тревога присутствует постоянно. Она то ослабевает, то усиливается, но не проходит со временем. Каждая предстоящая ночь вызывает чувство страха перед гипогликемией, тревожно выходить из дома, и вы несколько

DON'T PANIC

раз перепроверяете, всё ли необходимое по диабету положили в сумку, находитесь в напряжении в течение дня, а ночью плохо спите. В этой ситуации необходимо обращаться к психиатру за назначением медикаментозной терапии и к психологу за психотерапией.

Бывают ситуации, которые неожиданно повышают уровень тревоги. Жил человек с диабетом, вполне себе справлялся, и вдруг стрессовая ситуация — тяжелая гипогликемия с судорогами, потерей сознания. Такая ситуация может выбить из колеи на длительный период, и поселившийся страх помешает всем сферам жизни. Если гипогликемия произошла у ребенка, то родители могут испытать сильное чувство страха, вплоть до панических атак. Появляются мысли, чем всё это закончится, если меня не будет рядом. Невозможность держать ситуацию

под контролем, ответственность за ребёнка порождают высокий уровень тревоги, нарушающий ход жизни. Если самостоятельно не удалось прожить этот опыт, необходима консультация психолога-специалиста.

Отношение ребёнка к диабету во многом зависит от отношения родителя к заболеванию. Если в семье все разговоры сводятся к диабету, и он становится центральной частью жизни семьи, у ребенка возрастает уровень тревоги. Внешне это может проявляться в виде постоянного поглощения пищи без контроля за компенсацией, нарушениях сна, нежелании коммуницировать с родителями во избежание разговоров о диабете. И если ситуация в семье накаляется, а самостоятельно справиться не получается, следует обратиться за профессиональной психологической помощью.

FREESTYLE LIBRE 3:

Все, что нужно знать
о сенсоре третьего
поколения



Совсем недавно компания Abbott выпустила на рынок новый усовершенствованный сенсор **FreeStyle Libre 3**.

Кажется, на этот раз производители постарались учесть все возможные нюансы и пожелания пользователей: *более компактный размер, ежеминутное измерение показаний уровня глюкозы и передача данных сразу на ваш смартфон (без трансмиттера!)*.

Давайте узнаем подробнее о новинке.

FreeStyle Libre 3 — это готовый мониторинг глюкозы прямо из коробки! Самый компактный из всех существующих. Предназначен для использования взрослыми и детьми старше 4-х лет. Срок службы сенсора составляет 14 дней, как и у Libre 1, 2.

Что изменилось, по сравнению с предыдущими версиями?

Уникальные преимущества:

■ Размер. Libre 3 — самый маленький сенсор из всех доступных на сегодняшний день (общий объем конструкции на 70% !! меньше по сравнению с предыдущими версиями).

■ Новый дизайн — полностью отличный от Libre 1 и Libre 2.

■ Ридер больше не нужен! Libre 3 не требует использования ридера для считывания данных СК с сенсора. Минус один диа предмет в сумке ;)

■ Телефон не нужно прикладывать к сен-

сору. Данные напрямую поступают на ваш смартфон по Bluetooth (без трансмиттера!). Дальность передачи данных — до 10 м на открытом пространстве.

■ Измерения уровня глюкозы каждую минуту.

■ Звуковые оповещения о критически высоком/низком сахаре.

■ Данные уровня сахара более точные по сравнению с предыдущей версией (Libre 2 сильно занижает показатели, особенно на низких сахарах).

■ Простая и безболезненная установка.





Важно знать:

- В настоящее время сенсор Libre 3 работает только с официальным приложением Freestyle Libre 3, доступным в AppStore. Для скачивания требуется евро аккаунт (Германия). Приложение доступно на немецком, английском и французском языках.

- Ваш телефон должен соответствовать следующим требованиям: iPhone 7 или выше, iOS 14 или выше.

Потенциальные недостатки:

- Android устройства пока не доступны для использования с новым сенсором.
- Отсутствует калибровка для повышения точности показателей.
- Вывести данные мониторинга в стороннее приложение и в «петлю» пока невозможно.
- Полноценной интеграции с часами Apple Watch пока нет, кроме оповещений о высоком/низком сахаре и разрыве связи.
- Цена на просторах СНГ около 100 долл. США.

Новинка вышла на рынок совсем недавно и пока доступна только в Германии. Примерная стоимость составляет 60 евро (с НДС).

«Abbott не перестанет вводить новшества, пока еще возможно поднять планку. Мы сделали это снова с FreeStyle Libre 3, самым маленьким датчиком, который обеспечивает кардинальные преимущества и лучшую в своем классе точность», — Джаред Уоткин, старший вице-президент компании Diabetes Care, Abbott.

Сенсор третьего поколения уже получил CE Mark в Европе, это означает, что товар соответствует требованиям Европейского союза по безопасности продукции.

ВАКЦИНАЦИЯ ПРОТИВ COVID-19

для пациентов с сердечно-сосудистыми и эндокринными заболеваниями



Горбачева Вера Викторовна

Кандидат медицинских наук, заведующий диагностическим отделом ДНУ «Центр инновационных медицинских технологий НАН Украины», кардиолог, функциональный диагност

Любые сердечно-сосудистые заболевания, эндокринные нарушения (в числе которых и сахарный диабет) и связанные с ними состояния способны увеличивать риск тяжелого течения COVID-19 и повышают риск смерти.

Вакцинация — возможность снизить тяжесть болезни и избежать сложного восстановления

Коронавирусная инфекция воздействует на сердце и сосуды различными

механизмами, включая прямое повреждение сердца. Вакцина необязательно защитит от заражения. Но! Снизит вероятность тяжелого течения, обезвредит вирус при соответствующем иммунном ответе, подавит репликацию вируса в организме. Это значит, что вирус не будет способен продолжать расти и размножаться. То есть вакцинация предотвратит интеграцию вируса в клетки, а также передачу болезни другим людям. Это позволит достичь коллективного иммунитета, что будет сдерживать распространение вируса SARS-CoV-2 — как следствие, остановит вирусные мутации, и позволит прекратить пандемию.

Ключевой вопрос — приносит вакцинация больше пользы или вреда?

Ответ однозначен — вакцина от коронавируса может помочь предотвратить его тяжелое течение или смерть.

Как осложнение на любую вакцину против инфекционных заболеваний (не только на вакцину против коронавируса) возможно развитие миокардита, но в очень редких случаях. При этом миокардит на фоне коронавирусной инфекции возникает намного чаще. Те зафиксированные редкие случаи миокардита, развившиеся на фоне прививки от коронавируса, преимущественно протекали в легкой форме и не требовали госпитализации. **Поэтому эпизоды миокардита на фоне вакцинации против COVID-19 превышают риски, и польза вакцинации значимо перевешивает таковые.**

Если же говорить о таком осложнении, как тромбоз на фоне векторных вакцин, следует отметить, что случаи таких последствий крайне редки (чего не скажешь про частоту упоминаний об этом) и достоверная связь с вакцинацией не

выявлена. **Преимущества вакцинации перевешивают любой риск тромбозов.**

На тяжесть течения прежде всего влияют сердечная недостаточность, ИБС, легочная гипертензия, перенесенный инсульт, сахарный диабет, хронические заболевания легких, хроническая почечная недостаточность.

Таким образом, вакцину от COVID-19 особенно важно получить пациентам со следующими состояниями:

- Любые острые сердечно-сосудистые заболевания с лечением в стационаре за последние 6 месяцев
- Легочная гипертензия (повышенное давление в артериях легких)
- Врожденный порок сердца у взрослых пациентов с симптомами сердечной недостаточности
- Ишемическая болезнь сердца с неконтролируемой болью в груди или стенокардией
- Сердечная недостаточность на поздней стадии или после трансплантации сердца
- Фибрилляция предсердий
- Кардиомиопатия (РКМП, ГКМП, ДКМП)
- Тяжелое ожирение (индекс массы тела > 35 кг/м²)
- Как минимум два неконтролируемых сопутствующих заболевания или факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний (например, некомпенсированный диабет 2 типа и гипертония)
- Сопутствующие заболевания
- Диабет 1 типа (инсулинозависимый диабет)
- Диабет 2 типа
- Заболевание периферических артерий.

Эксперты и организации сферы здравоохранения всего мира едины во мнении, что для людей с ССЗ, СД 1 и 2 типа целесообразно проводить вакцинацию от COVID-19. С соблюдением противопоказаний и правил осторожности.

Сахарный диабет 1 и 2 типа повышают в 3-4 раза риски госпитализации, осложнений течения заболевания, длительного восстановления и неблагоприятных последствий по сравнению с людьми без нарушений углеводного обмена.

Ограничения и противопоказания к вакцинации могут касаться тяжелобольных с декомпенсированными состояниями. Остальные случаи, когда сердечно-сосудистые заболевания, эндокринные нарушения и другие состояния являются компенсированными, либо риск осложнений коронавирусной инфекции перевешивает возможное развитие побочных реакций вакцинации, последняя показана.



Контроль HbA1c как способ предотвратить инфаркты, инсульты и другие ССЗ у людей с диабетом

Основными причинами сердечно-сосудистых заболеваний обобщенно считают неправильный образ жизни и стрессы. Однако реальные факторы риска, предопределяющие раннее развитие заболеваний сердца и сосудов, более обширны:

- наследственность
- несбалансированное питание
- избыточный вес, ожирение
- гиподинамия
- сахарный диабет
- вирусные заболевания
- курение
- злоупотребление алкоголем
- стрессы
- нелюбимая работа.

Сбалансированный рацион, отказ от вредных привычек и достаточная физическая нагрузка важны для всех безоговорочно, а людям с диабетом особенно. **Не менее важно при этом контролировать глюкозу и уровень гликированного гемоглобина HbA1c.**

Тест на гликированный гемоглобин (A1c, HbA1c, ГГ) — это информация о среднем содержании глюкозы в крови за 3 месяца, а также возможность оценить эффективность контроля гликемии в процессе лечения диабета.

Высокие сахара крайне негативно сказываются на состоянии сосудистой системы организма, предрасполагая к развитию инсультов и сердечно-сосудистых заболеваний, и это подтверждено многочисленными исследованиями.

Так, данные исследования, опубликованного в медицинском журнале Американской академии неврологии (American Academy of Neurology), не просто подтверждают влияние диабета на развитие инсульта, но также указывают на роль оптимальных значений **HbA1c — от 6,8% до 7%** — поддержание которых с большой долей вероятности позволяет минимизировать риск возникновения повторных инсультов и/или других сердечно-сосудистых событий у людей с диабетом.

Контроль показателя HbA1c — это не только возможность снизить риск повторных событий сердечно-сосудистых заболеваний у людей с диабетом и осложнениями сердечного и/или сосудистого генеза. Регулярное тестирование ГГ в принципе помогает своевременно

диагностировать диабет, а также предотвратить или минимизировать такие его осложнения, как нефропатия, ретинопатия, нейропатия, сердечно-сосудистые патологии.

В упомянутом выше исследовании, проведенном учеными Медицинского колледжа Сеульского национального университета, участниками стали более 18 000 людей с диабетом пожилого возраста, госпитализированные по причине инсульта.

В течение 12 недель после выписки участникам проводили измерение уровней гликированного гемоглобина. В начале испытания этот показатель у большинства участников составлял 7,5%. Ученым

удалось установить, что у пациентов со значениями гликированного гемоглобина, превышающими 7%, сердечный приступ с последующим инсультом случался на 27% чаще по сравнению с теми, у кого во время госпитализации уровень А1С был ниже 6,5%. Также у 8% участников с превышающим 7% ГГ случился повторный сердечный приступ, а у 5% группы — через год после испытания повторился инсульт.

Результаты исследования подчеркивают необходимость тщательного контроля глюкозы крови и грамотного управления диабетом, особенно при сердечно-сосудистых событиях в анамнезе.

КАКОВ ВАШ УРОВЕНЬ HbA1C?



Норма HbA1c → 4–5,6% | Предиабет → HbA1c — 5,7–6,4% | Сахарный диабет → HbA1c ≥6,5%

HbA1c, %	4	5	6	6,5	7	7,5	8	9	10	11	12
Средний сахар, ммоль/л	3,8	5,4	7	7,8	8,6	9,4	10,2	11,8	13,4	14,8	16,5



ПОКАЗАНИЯ СЕНСОРА И ГЛЮКОМЕТРА

Пользователи CGM (система непрерывного мониторинга глюкозы крови) часто задаются вопросом, почему показания сенсора могут отличаться от показаний глюкометра в один и тот же момент времени, подозревая производителей гаджетов в недобросовестности.

На самом деле никакого обмана, брака или поломки нет. А причина такого несоответствия данных заключается в следующем.

Глюкометр измеряет показания глюкозы в крови, а датчик CGM — **в межклеточной (интерстициальной) жидкости.**

Содержание глюкозы в межклеточной жидкости — надежный показатель уровня глюкозы в крови, так как глюкоза свободно распространяется между капиллярами и межклеточным пространством.

Есть ли разница между измерением глюкозы в межклеточной жидкости и глюкозы крови?

■ Значение глюкозы в крови и межклеточной жидкости чаще одинаковы, когда находятся в стабильном состоянии.

■ Быстро меняющиеся уровни глюкозы как, например, после еды или физической нагрузки, могут вызвать задержку между значением глюкозы в межклеточной жидкости и крови, которая может составлять в среднем около 5 минут.



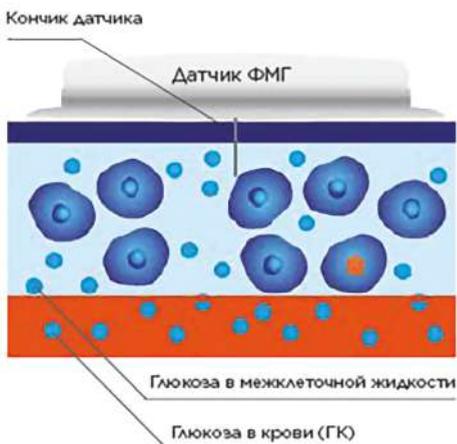
Как правильно интерпретировать показания датчика CGM?

При каждом сканировании датчика, вы видите текущий уровень СК, график глюкозы за последние несколько часов, а также **стрелку тенденции.**

Для более полного и точного понимания гликемической картины, необходимо учитывать динамические изменения глюкозы — стрелки тенденций.

Интерпретация стрелок тенденции

В отличие от измерения глюкометром, который предоставляет только текущие показания СК, стрелки тенденции показывают направление и скорость, с которой изменяется уровень глюкозы.



Текущее показание	Что показывает стрелка тенденции	Потенциальное показание СК через 15 мин.
5 ммоль/л ↑	уровень СК сильно повышается (больше, чем на 0,1 ммоль/л в минуту)	> 6,5 ммоль/л
5 ммоль/л ↗	уровень СК повышается (от 0,06 до 0,1 ммоль/л в минуту)	5,9-6,5 ммоль/л
5 ммоль/л →	уровень СК изменяется медленно (< 0,06 ммоль/л в минуту)	4,1-5,9 ммоль/л
5 ммоль/л ↘	уровень СК снижается (от 0,06 до 0,1 ммоль/л в минуту)	4,1-3,5 ммоль/л
5 ммоль/л ↓	уровень СК быстро снижается (> чем на 0,1 ммоль/л в минуту)	< 3,5 ммоль/л

В сочетании с показаниями глюкозы стрелки тенденции предоставляют более полную картину, и позволяют принимать более информированные решения о коррекции терапии.

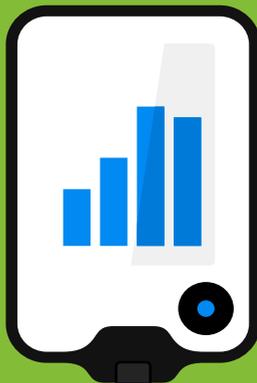
Для корректной работы системы CGM важно проводить установку и калибровку сенсора на стабильных сахарах (в диапазоне 4-8 ммоль/л); не ставить сенсор в места, которые натираются или пережимаются одеждой, а также в участки с липогипертрофиями или рубцовой тканью.

ВАЖНО: Система непрерывного мониторинга не заменяет глюкометр, а дополняет его и выводит контроль СК на новый, более качественный уровень



КАЛИБРОВКА СЕНСОРА

Для более точной работы системы CGM сенсор можно (и нужно!) откалибровать. Это значит, что пользователю необходимо несколько раз в течение дня производить замеры СК с помощью глюкометра и вводить значения в меню мониторинга. Все просто! Но есть несколько нюансов, которые важно учитывать во время калибровки. Итак.



КАЛИБРОВАТЬ СЕНСОР ПРАВИЛЬНО:



НЕ РЕЖЕ 1 РАЗА В 12 ЧАСОВ

Существуют мониторинги, которые не требуют калибровки

ПЕРЕД ЕДОЙ ИЛИ ПЕРЕД СНОМ

Когда нет активного инсулина



НА РОВНЫХ САХАРАХ, БЕЗ КОЛЕБАНИЙ!

(В ДИАПАЗОНЕ 4-8 ММОЛЬ/Л)

Что почитать? Полезные книги и сайты по диабету



«ШКОЛА КОНТРОЛЯ САХАРНОГО ДИАБЕТА (ДЛЯ ПАЦИЕНТА). Часть 2»

От проекта СахарOK School

Вторая часть из цикла книг «Школа диабета» от СахарOK School посвящена непростой теме — «Осложнения сахарного диабета». Авторы — Борис Маньковский, Марина Власенко и Юлия Кривовяз — ведущие эндокринологи страны.

Здесь нет шокирующей статистики и устрашающих фото с ампутациями конечностей. Задача книги — не напугать, а, скорее, предупредить. Ведь каждому человеку с СД важно знать о последствиях декомпенсации и методах профилактики возможных осложнений диабета.

P.S.: Третья часть из серии книг «Школа диабета» от СахарOK School — «Диабет-техника» уже в процессе разработки!

«ГОРМОНИЧНЫЙ РЕБЕНОК»

Автор — Юлия Сидорова, детский эндокринолог

Книга будет полезна всем родителям. Это полноценный путеводитель по всем этапам гормонального развития ребёнка: от зачатия до подросткового возраста.

Здесь собрано множество полезной информации о правильном питании, работе различных гормонов, заболеваниях эндокринной системы, половом созревании и т.д.. А также более узких вопросах по диабету: наследственность, осложнения у детей, физнагрузки, вакцинация деток с диабетом.





ДИА-РЕЦЕПТЫ ОТ ЕВГЕНИЯ КЛОПОТЕНКО

Автор: Кулинарный эксперт Евгений Клопотенко, ARTERIUM УКРАИНА

Известный кулинарный эксперт, Евгений Клопотенко, совместно со специалистами компании «Артериум» разработали меню для людей с сахарным диабетом.

Все блюда учитывают особенности диеты при этом заболевании. Меню включает варианты для завтрака, обеда и ужина. Рецепты можно найти на сайте: doitnow.com.ua.

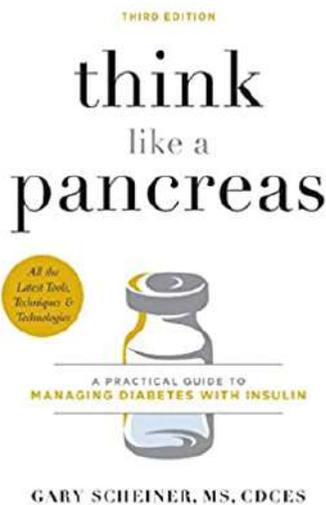
Надеемся на выход полноценной книги в ближайшем будущем!

«Диабет — это не запрет на вкусную еду! Это шанс изменить свой подход к еде и пересмотреть рацион. Просто начните играть по новым правилам, готовьте и наслаждайтесь!»

«THINK LIKE A PANCREAS» («ДУМАЙ, КАК ПОДЖЕЛУДОЧНАЯ»)

Автор: Gary Scheiner (Гари Шейнер), сертифицированный тренер по диабету

Книга «Think Like a Pancreas»/«Думай, как поджелудочная» посвящена повседневным проблемам, с которыми сталкиваются люди, находящиеся на инсулинотерапии. Автор предоставляет «инструменты», позволяющие «думать, как поджелудочная железа», чтобы успешно овладеть искусством и наукой подбора инсулина в соответствии с постоянно меняющимися потребностями организма. В результате вы сможете составить индивидуальную инсулиновую программу, которая наилучшим образом соответствует вашему образу жизни и наладить компенсацию СД.



ПОЛЕЗНЫЕ САЙТЫ ПО ДИАБЕТУ:

■ сахарок.com

■ diabetes.org

■ jdrf.org

■ thelancet.com

■ healthline.com/diabetesmine

■ beyondtype1.org

Полезная диабет-литература в SaharOK Shop

Saharok
Shop

«Сахарный человек.
Все, что вы хотели
знать о сахарном
диабете 1-го типа»

«Сладкая жизнь.
Советы психолога,
как счастливо жить с
сахарным диабетом»

340
грн



340
грн

Комплект
из 2-х книг

640
грн

Saharok Shop – товары для людей с диабетом – работает для вас
без выходных, обедов и карантинов. Мы всегда рядом!

Узнавайте о новинках и акциях первыми!
Присоединяйтесь к нашим группам:



ОРЕХИ: ПОЛЬЗА ПРИ ДИАБЕТЕ



Орехи — это отличный вариант перекуса для людей с диабетом. Потому что они имеют идеальный состав: низкое содержание углеводов при высоких процентах белка, клетчатки и растительного жира, которые дают ощущение сытости.

■ Во всех орехах содержится белок, клетчатка, многие витамины и минералы.

■ Все орехи свободны от холестерина и содержат полезные Омега-3 жирные кислоты, способствующие снижению артериального давления.

■ Всего лишь небольшая порция орехов (около 30 г) дает длительное чувство насыщения, заряд витаминов и питательных веществ на целый день!

■ Употребление орехов вместо некоторых углеводов помогает снизить уровень глюкозы в крови после еды. Это может помочь в контроле уровня сахара в крови при диабете 2 типа, метаболического синдрома и преддиабета.

■ Ешьте орехи в сыром виде, без добавления соли.

потребность взрослого человека в калориях. Полезен при сердечно-сосудистых заболеваниях — находящиеся в орехе калий и кальций положительно влияют на стенки сосудов и мускулатуру сердца, поддерживая их эластичными. Жирные кислоты, присутствующие в этом орехе, положительно влияют на пищеварительную систему и обмен веществ.

ГИ = 15

Калорийность: 706 ккал на 100 г

Размер суточной порции — 40 г. (10-15 шт)



ФУНДУК

По калорийности фундук приравнивают к мясу и рыбе. 30-40 г. ядер фундука вполне достаточно, чтобы обеспечить суточную



МИНДАЛЬ

Содержит витамины группы А, В и Е, кальций, железо, магний, цинк и фосфор. Исследования показывают, что употребление миндаля предотвращает резкое повышение уровня сахара в крови, а антиоксиданты, содержащиеся в нем, нейтрализуют свободные радикалы. Также миндаль полезен для сердечно-сосудистой системы.



ГИ = 25



Калорийность: 648 ккал на 100 г

Размер суточной порции — до 20 шт.

ГРЕЦКИЙ ОРЕХ

Имеет самую высокую концентрацию Омега-3 жирных кислот. Четверть стакана грецких орехов предоставит вам около 94% суточной нормы растительных Омега-3 жирных кислот. Отличное дополнение к салату!



с продуктами с высоким гликемическим индексом понижает уровень сахара и «гормонов голода» в крови, они также предотвращают ожирение. Фисташки содержат много клетчатки, мононенасыщенных жирных кислот, белка и обладают противовоспалительными свойствами. Результаты некоторых исследований показывают, что ежедневное употребление фисташек, имеют положительный эффект в борьбе с хроническими заболеваниями, включая сахарный диабет.



ГИ = 15



Калорийность: 710 ккал на 100 г

Размер суточной порции — 5-7 ядер.

КЕШЬЮ

Богаты такими минералами, как цинк, железо, магний. Высокое содержание ненасыщенных жирных кислот. При регулярном употреблении улучшают зрение и концентрацию. Людям с лишним весом лучше ограничить прием до 15 грамм в день. Есть кешью лучше в сыром виде, так как при обработке теряется значительная часть питательных веществ.



ГИ = 15

Калорийность: 577 ккал на 100 г

Размер суточной порции — 20-30 шт.



АРАХИС



Арахис богат белками (треть массы) и жирами (половина массы). В составе этого ореха есть полифенолы (антиоксиданты) — вещества, способствующие выведению свободных радикалов из организма, которых образуется слишком много при диабете. Витамины группы В, РР, С — участвуют в обменных процессах — улучшают и ускоряют их. При диабете рекомендуется съедать не более 20 орешков в день в сыром виде.

ГИ = 25



Калорийность: 553 ккал на 100 г

Размер суточной порции — 20-25 шт.

ФИСТАШКИ

Считаются самыми низкокалорийными орехами: 50 орехов содержат всего лишь 160 калорий. Употребление фисташек

ГИ = 20

Калорийность: 612 ккал на 100 г

Размер суточной порции — до 20 шт.



ВАЖНО! НЕКОТОРЫЕ ВИДЫ ОРЕХОВ МОГУТ ЯВЛЯТЬСЯ АЛЛЕРГЕНАМИ!

15 низкоуглеводных перекусов, чтобы СК не рос



ANNAGÖTTSCHEG.COM

Лена Филатова

Сертифицированный специалист по ЗОЖ, стаж СД 1 — 18 лет

Авторский блог: lenafilatova.com

Instagram: [@lena.filatova](https://www.instagram.com/lena.filatova)

Не забывайте, что в низкоуглеводных блюдах углеводы ЕСТЬ!

1. Ягоды со сливками

Используйте такие ягоды, как малина и клубника, и заправьте взбитыми сливками. Десерт будет усваиваться очень медленно.

2. Темный шоколад с арахисовым маслом

Смешайте 30 г шоколада 70% со столовой ложкой арахисовой пасты.

3. Deviled eggs

(фаршированные яйца)

В вареных яйцах вынимается желток, смешивается с майонезом (лучше собственного приготовления) до пастообразного состояния, и дальше половинки начиняются этим составом. Сверху можно посыпать паприкой.

4. Зеленый смузи

1/3 яблока, 1/3 киви, щедрая горсть шпината и пара ложек воды смешиваются в блендере в кашу. Затем доводятся водой до нужной консистенции.



5. Клубничный смузи

Смешиваем 100 г клубники, 30 г протеина, 1 ст.л. семян чиа или льна, стакан миндального молока. Хорошенько взбиваем и доводим льдом или водой до нужной консистенции.

6. Овощные палочки с соусом

Морковь, огурец с соусами: авокадо дип, цацики, гуакамоле — идеальны!



7. Творожный десерт

Обычный творог смешиваем со сливками и добавляем по вкусу подсластитель (например, эритрит). Лучше есть охлажденным.

8. Солёный творожный перекус

Подсаливаем творог и смешиваем с рубленой зеленью и щепоткой тертого сыра.

9. Йогурт с орехами

Выбирайте низкоуглеводные орехи, например, фундук или грецкий орех.



10. Салат Капрезе

Помидоры, моцарелла, базилик и оливковое масло.

11. Оливковый тартенад

Измельчаем оливки с небольшим количеством чеснока в пасту (еще добавляют анчоусы и каперсы, но если их нет — не беда). Полученную пасту можно намазать на хлебцы или начинить яйца.

12. Низкоуглеводная гранола

Смешиваем сюда всё, что есть: различные виды орехов и семечек, кокосовую стружку. Орехи лучше брать обжаренные или слегка прокалить в духовке. Для приготовления можно залить миндальным молоком или смешать с йогуртом.



13. Овощные чипсы

Здесь потребуется тонкая нарезка и длительная сушка. Особенно хороши чипсы из сельдерея (на 100 г корня всего 7 г углеводов!). Самые низкоуглеводные — морковь, сельдерей, тыква.

14. Сырные чипсы

Кусочки сыра запекаем при температуре 150 градусов около 30 мин. или до появления хрустящей корочки.

15. Вран с тунцом из листьев салата

Заворачиваем кусочки рыбы (можно брать любую консерву или слабосоленую рыбу) в листья салата. Для вкуса к начинке можно добавить сыр, авокадо и помидоры.

TOP-5 уютных горячих напитков. Углеводы подсчитаны!

ГОРЯЧИЙ ШОКОЛАД STEVIA



На 100 г / в 1 ч.

К: 346 / 84 ккал

Б: 13,5 / 3,2 г

Ж: 5 / 1,2 г

У: 59.9 / 14,3 г

Классический согревающий напиток, который любят и дети, и взрослые.

Горячий шоколад от STEVIA — это 100% натуральный состав и никакого САХАРА!

В упаковке: 150 г

Приготовление:

2-3 чайные ложки шоколадного порошка залейте 250 мл горячей воды или молока, перемешайте. Всего минута — и шоколад готов!

Заказывая горячий шоколад STEVIA в [SaharOK Shop](#). 8 разных вкусов в наличии — выбирай любимый! Цена упаковки 150 г — 75 грн.

ОБЛЕПИХОВО-ИМБИРНЫЙ ЧАЙ



Настоящий эликсир здоровья! Этот напиток прекрасно согревает, бодрит и укрепляет иммунитет!

Ингредиенты (на 2 порции):

- облепиха 50 г
- корень имбиря 20 г
- мед 1 ч.ложка
- вода 500 мл
- апельсин 1 ломтик

Приготовление:

Очистите имбирь. Переложите его в шейкер или в небольшую миску.

Добавьте к имбирию облепиху и мед.

Возьмите мадлер или толкушку и измельчите содержимое шейкера.

Переложите получившуюся смесь в заварочный чайник. Залейте кипяченой водой.

В 1 чашке

К: 37 ккал

Б: 0,6 г

Ж: 0,1 г

У: 8 г

Дайте напитку немного настояться.

Разлейте чай по чашкам, украсьте ломтиком апельсина.

КОРИЧНЫЙ КОФЕ СО СЛИВКАМИ



В 1 чашке

К: 75 ккал

Б: 3,2 г

Ж: 6,1 г

У: 1,5 г

Поэкспериментируйте с привычным напитком, добавив ему аромата корицы. Праздничное настроение гарантированно!

Ингредиенты (на 2 порции):

- 2 столовые ложки молотого кофе
- 1 чайная ложка молотой корицы
- 500 мл воды
- 75 мл сливки (10%)

Приготовление:

1. Смешайте молотый кофе и корицу в турке, добавьте воду.
2. Доведите до кипения на небольшом огне.
3. Взбейте сливки венчиком или миксером до образования пены.
4. Лучше подавать кофе в высокой стеклянной кружке. Добавьте сверху взбитые сливки, посыпьте корицей.
5. Можно добавить любимый подсластитель, но не забывайте учитывать углеводы, если это сахар или мед.

МАСАЛА-ЧАЙ



Напиток родом из Индии! Обладает приятным пряным вкусом и чарующим ароматом.

Ингредиенты (2-3 порции):

- вода 1-2 стакана
- чай чёрный листовой 1 ч.л.
- молотая корица щепотка
- молотый имбирь ½ ст.ложки
- молотый кардамон щепотка
- гвоздика 4 шт
- молоко (2,5%) 1 стакан
- мед 1 ч.ложка

Приготовление:

1. В кастрюле доведите воду до кипения и добавьте чай и специи.
2. Подержите 5 минут на среднем огне и начните медленно вливать молоко, постоянно помешивая.
3. После добавьте мёд и подержите на маленьком огне ещё пару минут. И ваш напиток готов!

В 1 чашке

К: 30 ккал

Б: 1,1 г

Ж: 1 г

У: 4 г

4. Желательно, чтобы воды и молока было поровну. Но вы можете пробовать, какие пропорции вам понравятся больше.

ГОРЯЧИЙ ЯБЛОЧНЫЙ СИДР (БЕЗАЛКОГОЛЬНЫЙ)

Напиток, популярный во всем мире! Идеально для зимних посиделок в кругу семьи и друзей! Чтобы сидр получился настоящим — используйте свежесжатый яблочный сок.

В 1 чашке

К: 120 ккал

Б: 1,6 г

Ж: 0 г

У: 25 г

Ингредиенты (3-4 порции) (на порцию 300 мл):

- яблочный сок 1 л (лучше свежесжатый!)
- вода 1 л

- груша, лимон, апельсин по 1 шт.
- палочка корицы 1 шт.
- имбирь 1 шт.
- гвоздика 1 щепотка

Приготовление:

Сок с водой доведите до кипения. Фрукты нарежьте ломтиками, добавьте в яблочный сок.

Добавьте в сидр корицу, тертый на терке имбирь, гвоздику.

Варите напиток около 10 минут, после чего дайте настояться около 1 часа.

За подсчет КБЖУ в блюдах благодарим ОО «Знай, Що Ти їси»! Просчеты блюд и полезная информация о питании при диабете!
[@DiscoverWhatYouEat](#)



