



**ЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ**
Проверено
Роспотребнадзором

Роспотребнадзор: здоровое питание – для профилактики диабета

Всемирный день борьбы с диабетом отмечается ежегодно 14 ноября. Международная федерация диабета при поддержке ВОЗ инициировала официальное утверждение этой даты в 1991 году.

Тема Всемирного дня борьбы с диабетом в 2021 году посвящена **доступности препаратов для лечения заболевания**. Целью даты является повышение осведомленности о заболевании, образе жизни при нем и путях предупреждения болезни.

Кроме того, в 2021 году **отмечается 100 лет с момента открытия инсулина** канадским ученым Фредериком Бантингом – до этого диагноз «сахарный диабет» не оставлял пациенту никакой надежды не только на выздоровление, но и на жизнь.

Рост заболеваемости сахарным диабетом, начиная со второй половины XX века, сравним с неинфекционной пандемией. По данным ВОЗ, за период с 1980 по 2014 годы количество людей, страдающих диабетом, выросло почти в четыре раза: **с 108 до 422 миллионов**. По мнению экспертов Международной диабетической федерации, если эту тенденцию не остановить, то **к 2030 году в мире будут 578 миллионов** человек с сахарным диабетом, а **к 2045 году – 700 миллионов**. В Российской Федерации за последние 20 лет число больных сахарным диабетом **увеличилось в 2,5 раза**. По данным Федерального регистра, **на конец 2020 года зарегистрировано около 4,8 миллиона пациентов** с этим заболеванием.

Сахарный диабет входит в тройку болезней, наиболее часто приводящих к инвалидизации населения и смерти (вместе с онкологическими заболеваниями и атеросклерозом). Может вызывать поражение сердца, кровеносных сосудов, глаз, почек и нервной системы.

Кроме того, **диабет занимает второе место среди факторов, приводящих к тяжелому течению COVID-19** (лидируют сердечно-сосудистые заболевания). Также больные диабетом сталкиваются с более высоким риском осложнений коронавирусной инфекции - вплоть до летального исхода.

Ученые всего мира ведут многочисленные научные исследования, ищут возможность предупредить развитие сахарного диабета. Получены убедительные данные о том, что **значительную долю случаев заболевания можно предотвратить, соблюдая принципы здорового образа жизни** – рациональное питание, регулярная физическая активность, поддержание нормальной массы тела, отказ от вредных привычек.

«Сегодня один из глобальных вызовов – избыточное по калорийности питание и, как результат, избыточная масса тела, переходящая в ожирение первой, второй, третьей степени. Больше половины взрослого населения имеют лишний вес, 20-25% – ожирение. Это, в свою очередь, провоцирует развитие разнообразных заболеваний: инсульты, инфаркты, атеросклероз, гипертония, подагра и сахарный диабет – болезнь избыточного питания.

Важно знать законы науки о питании и следовать им: во-первых, должно быть соответствие энергетической ценности рациона и энерготрат организма. Во-вторых, соответствие химического состава рациона физиологическим потребностям в пищевых и биологически активных веществах. Если они поступают в организм – мы здоровы и полны сил. Здоровое питание – это 50% успеха здорового образа жизни, 30% – физическая активность, все остальное – понемногу», – отмечает Виктор Александрович Тутельян, академик РАН, д.м.н., профессор, научный руководитель ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии».

«Сахарный диабет – серьезное заболевание, огромная медико-социальная проблема, фактор риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. Если диабет уже возник, его нужно лечить. Но есть еще промежуточная стадия, которую врачи называют «преддиабет», когда уровень сахара в крови немного повышен. Как правило, такое состояние бывает у людей с избыточной массой тела. В этом случае крайне важно соблюдать принципы здорового питания.

Исследования показали, если пациент с нарушенной толерантностью к глюкозе начинает придерживаться принципов здорового питания – ограничивает потребление сахара, жирных продуктов, увеличивает количество овощей и фруктов в рационе – это может замедлить развитие заболевания. Правильное питание защищает человека, дает ему возможность нелекарственным путем добиться контроля над сахаром», – комментирует Нана Вачикова Погосова, д.м.н., профессор, заместитель гендиректора по научной работе и профилактической кардиологии ФГБУ «НМИЦ кардиологии» Минздрава РФ.

Роспотребнадзор проводит комплексную работу по реализации федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» в рамках нацпроекта «Демография», направленную на продвижение принципов здорового питания и снижение темпов роста ожирения в России.

Внедряется система мониторинга за состоянием и качеством питания различных групп населения в регионах, в особенности детей, основанная на результатах научных исследований в области нутрициологии, диетологии и эпидемиологии, а также связывающая здоровье населения со структурой питания и качеством пищевой продукции.

Происходит усиление контроля за показателями качества продуктов. Роспотребнадзор проверяет качество и безопасность продуктов питания, представленных в магазинах и иных местах торговли, следит за соответствием маркировки товаров, занимается разработкой и проверкой стандартов качества продуктов.

Система мониторинга за состоянием питания служит разработке адресных просветительских и образовательных программ. К концу реализации проекта 30

миллионов человек в 80 субъектах России будут охвачены обучением по вопросам здорового и полноценного питания через адресные образовательные программы.

Планируется также, что в результате проводимых мероприятий, начиная с 2022 года, темп прироста **показателя «заболеваемость ожирением» в России будет ежегодно снижаться в среднем на 5%, а, следовательно - снизится и риск развития сахарного диабета.**

Самая актуальная и достоверная информация о том, как выстроить сбалансированный рацион и противостоять развитию диабета, доступна **на портале Роспотребнадзора [здоровое-питание.рф](https://www.rospotrebnadzor.ru).**

В **обучающем разделе «[Школа здорового питания](#)»** размещены видеолекции и образовательные программы, советы экспертов по построению сбалансированного рациона для профилактики диабета и поддержания здорового веса. В разделе **«[Книга о вкусной и здоровой пище – готовим вместе](#)»**, созданном вместе с читателями, размещены рецепты и мастер-классы ведущих шеф-поваров, в том числе для тех, кому необходимо следить за уровнем сахара в крови. Открылся **новый раздел «[Карта питания России](#)»**, представляющий информацию о том, как питаются на огромной территории нашей страны, там же можно увидеть распространенность алиментарных заболеваний, включая сахарный диабет, в различных регионах страны.

Кроме того, на портале **работает уникальная многофункциональная платформа «[4 сезона – тарелка здорового человека](#)»**, где каждый может бесплатно подобрать индивидуальную программу питания, выбрать тренировку или задать вопросы эксперту. Уже сегодня всем жителям страны доступны около 50 программ для снижения или удержания веса. **Программы предназначены не только для здоровых людей, но также и для тех, у кого есть различные заболевания, в том числе повышенный сахар в крови.** Ведущие специалисты и эксперты ФГБУН «ФИЦ питания, биотехнологии и безопасности пищи» и других экспертных организаций тщательно разрабатывали программы, опираясь на лабораторные исследования Роспотребнадзора.

Для людей с диабетом существуют различные методики систематизации питания («светофор», «хлебные единицы»), а для профилактики диабета эффективна **простая формула сбалансированного питания 1:1:4 – «один белок, один жирок, четыре углевода»**. Она позволяет рассчитать оптимальное количество БЖУ для каждого человека. Подробное объяснение формулы **[можно найти здесь](#)**.

СПРАВОЧНО

С 2019 года в активную фазу реализации вошел национальный проект «Демография», главным приоритетом которого стало сохранение и приумножение населения России. Основные цели проекта – увеличение ожидаемой продолжительности здоровой жизни населения до 78 лет; снижение смертности людей старше трудоспособного возраста, увеличение суммарной рождаемости. А также увеличение доли граждан, ведущих здоровый образ жизни, систематически занимающихся физической культурой и спортом.

Здоровый образ жизни невозможен без правильного, сбалансированного питания. В рамках национального проекта «Демография» Роспотребнадзор реализует Федеральный проект «Укрепление общественного здоровья» в части здорового питания.

Роспотребнадзор ведет регулярную и масштабную работу по улучшению качества питания населения. В рамках федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» ведется контроль за показателями качества продуктов питания на полках магазинов, а также приняты новые санитарные правила и нормы, направленные на повышение качества пищевой продукции. Оборудовано 89 испытательных лабораторных центров. Исследуются 15 групп пищевой продукции, каждая по 10–15 показателям (микро- и макроэлементы, включая витамины, трансизомеры, антибиотики и т. д.).

Важным направлением работы Роспотребнадзора является просветительская и информационная работа с населением. В 2019 году создан и развивается портал здоровое-питание.рф, специальные онлайн-проекты школа.здоровое-питание.рф, рецепты.здоровое-питание.рф, [4 сезона – тарелка здорового человека](#), [Карта питания России](#), а также страницы проекта в социальных сетях.

Ведущие СМИ, эксперты, амбассадоры, образовательные и родительские сообщества поддерживают проект «Здоровое питание». К информационной работе по популяризации принципов здорового и качественного питания привлечены крупнейшие производители и торговые сети. За два года к проекту присоединились более 125 млн человек; посетителями сайта здоровое-питание.рф стали более 92 млн человек; охват социальных сетей составил более 48 млн человек.