

## ФАКТЫ О САХАРЕ (ПРОСТЫХ УГЛЕВОДАХ):

САХАР – ЛЕГКОУСВОЯЕМЫЙ ИСТОЧНИК ЭНЕРГИИ

1 Г САХАРА → 4 ККАЛ ТЕПЛА

ИЗ ПРОСТЫХ САХАРОВ ВЗРОСЛЫЕ ПОЛУЧАЮТ ДО 20% ВСЕХ КАЛОРИЙ, ДЕТИ – ДО 15%

### ПРОСТЫЕ УГЛЕВОДЫ



В 0,5 ЛИТРОВОЙ БУТЫЛОЧКЕ КОЛЫ СОДЕРЖИТСЯ ОКОЛО 50 Г САХАРА, А ЭТО БОЛЕЕ 10% ОТ НЕОБХОДИМОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ КАЛОРИЙ (ПРИ РАСЧЕТЕ НА 2000 ККАЛ)

В НОРМЕ СОДЕРЖАНИЕ ГЛЮКОЗЫ (САХАРА) В КАПИЛЛЯРНОЙ КРОВИ ДОЛЖНО БЫТЬ В ПРЕДЕЛАХ 3,3–5,5 ММОЛЬ/ЛИТР

В 1 ЧАЙНУЮ ЛОЖКУ УМЕЩАЕТСЯ 4 Г САХАРА



**ПАГУБНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА, СВЯЗАННЫ С ПОТРЕБЛЕНИЕМ ИЗБЫТОЧНОГО КОЛИЧЕСТВА ДОБАВЛЕННОГО САХАРА, А НЕ ЕСТЕСТВЕННЫХ ИСТОЧНИКОВ ПРОСТЫХ УГЛЕВОДОВ.**

## САХАР ПОСТУПАЕТ В ОРГАНИЗМ:

- ИЗ ЕСТЕСТВЕННЫХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ (ФРУКТЫ, ЗЛАКИ, МОЛОКО И ДР).
- ИЗ ПРОМЫШЛЕННЫХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ, В КОТОРЫХ САХАР ДОБАВЛЕН ПРИ ПРОИЗВОДСТВЕ.
- ИЗ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ, В КОТОРЫХ САХАР ДОБАВЛЕН ПРИ ГОТОВКЕ ДОМА.
- ПРИ ДОБАВЛЕНИИ САМИМ ЧЕЛОВЕКОМ САХАРА В ЧАЙ ИЛИ ЕДУ.



**ВЫ МОЖЕТЕ ОГРАНИЧИТЬ УПОТРЕБЛЕНИЕ САХАРА НА КАЖДОМ ИЗ ЭТИХ ЭТАПОВ!**

## ПЛЮСЫ САХАРА:

- ЯВЛЯЕТСЯ ИСТОЧНИКОМ ЭНЕРГИИ.
- УЧАСТВУЕТ В ОБЕЗВРЕЖИВАНИИ ТОКСИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ В ПЕЧЕНИ.
- ЗА СЧЕТ ВЫБРОСА НЕЙРОМЕДИАТОРОВ УЛУЧШАЕТ НАСТРОЕНИЕ.

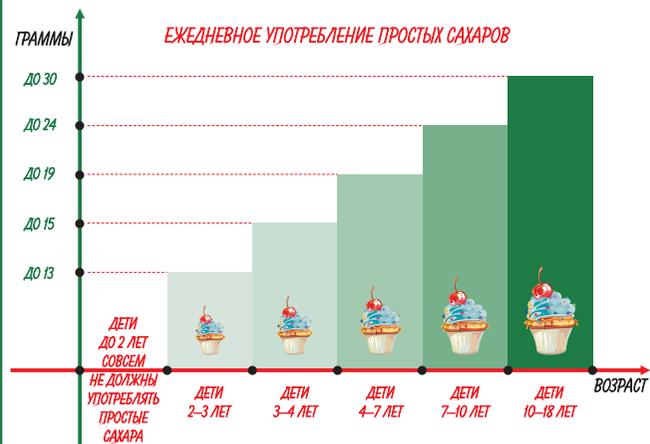
## МИНУСЫ САХАРА (ХАРАКТЕРНО ПРИ ИЗБЫТОЧНОМ ПОСТУПЛЕНИИ):

- ПРИВОДИТ К ИЗБЫТОЧНОМУ ВЕСУ ТЕЛА И ОЖИРЕНИЮ.
- ВЫЗЫВАЕТ РАЗВИТИЕ ИНСУЛИНОРЕЗИСТЕНТНОСТИ И САХАРНОГО ДИАБЕТА II ТИПА.
- СТИМУЛИРУЕТ ВОСПАЛИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ В СОСУДАХ, НАРУШАЕТ ОБМЕН ХОЛЕСТЕРИНА И ПРОВОЦИРУЕТ РАЗВИТИЕ АТЕРОСКЛЕРОЗА, ЧТО В ИТОГЕ ВЕДЕТ К СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫМ ЗАБОЛЕВАНИЯМ.
- ПОВЫШАЕТ РИСК РАЗВИТИЯ ЗУБНОГО КАРИЕСА.
- ПРОВОЦИРУЕТ РАЗВИТИЕ ДИСБАКТЕРИОЗА И КАНДИДОЗА КИШЕЧНИКА.
- СПОСОБСТВУЕТ ВОЗНИКНОВЕНИЮ ВОСПАЛЕНИЯ В СУСТАВАХ.
- ПРОВОЦИРУЕТ РАЗВИТИЕ АКНЕ, ЭКЗЕМЫ И ДРУГИХ КОЖНЫХ И АЛЛЕРГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.
- ПРИВОДИТ К НЕДОСТАТКУ В ОРГАНИЗМЕ МИНЕРАЛОВ И ВИТАМИНОВ.
- ПОВЫШАЕТ РИСК РАЗВИТИЯ БОЛЕЗНИ АЛЬЦЕЙМЕРА.
- ВЫЗЫВАЕТ ПОСТОЯННОЕ ЧУВСТВО УСТАЛОСТИ, СЛАБОСТЬ И БЫСТРУЮ УТОМЛЯЕМОСТЬ.
- УВЕЛИЧИВАЕТ РИСКИ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ДЕПРЕССИИ И ТРЕВОЖНОСТИ.

## РЕКОМЕНДАЦИИ ВСЕМИРНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ (ВОЗ) ПО ПОТРЕБЛЕНИЮ САХАРА:

СВОБОДНЫЕ САХАРА В РАЦИОНЕ ВЗРОСЛОГО ДОЛЖНЫ СОСТАВЛЯТЬ МЕНЕЕ 10% ОТ ОБЩЕЙ ПОТРЕБЛЯЕМОЙ ЭНЕРГИИ, ЧТО ЭКВИВАЛЕНТНО 50 Г ИЛИ 12 ЧАЙНЫМ ЛОЖКАМ НА ЧЕЛОВЕКА С НОРМАЛЬНЫМ ВЕСОМ, ПОТРЕБЛЯЮЩЕГО ОКОЛО 2000 КАЛОРИЙ В ДЕНЬ.

В ЦЕЛЯХ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ПРЕИМУЩЕСТВ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ, САХАРА ДОЛЖНЫ СОСТАВЛЯТЬ МЕНЕЕ 5% ОТ ОБЩЕЙ ПОТРЕБЛЯЕМОЙ ЭНЕРГИИ.



## ЗАБОЛЕВАНИЯ, ПРИ КОТОРЫХ ИСКЛЮЧАЮТ ИЛИ ОГРАНИЧИВАЮТ УПОТРЕБЛЕНИЕ САХАРА:

- САХАРНЫЙ ДИАБЕТ.
- ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА.
- ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ.
- ОЖИРЕНИЕ.
- ЖЕЛЧЕКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ.
- ПСОРИАЗ.
- АЛЛЕРГИЯ.
- ДЕПРЕССИЯ.
- ДИАТЕЗ.



## РЕКОМЕНДАЦИИ ДИЕТОЛОГОВ ПО УПОТРЕБЛЕНИЮ САХАРОВ:

- ВЫБИРАЙТЕ ПРОДУКТЫ, С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРОВ.
- ЧИТАЙТЕ СПИСОК ИНГРЕДИЕНТОВ, ВХОДЯЩИХ В СОСТАВ ТОВАРА. САХАР ЧАСТО СКРЫВАЕТСЯ ПОД ТАКИМИ НАЗВАНИЯМИ, КАК: ГЛЮКОЗА, ДЕКСТРОЗА, МАЛЬТОЗА, ПАТОКА, КУКУРУЗНЫЙ ИЛИ ФРУКТОВЫЙ СИРОП, ЯЧМЕННЫЙ СОЛОД, СГУЩЕННЫЙ СОК ТРОСТНИКА И ДР.
- ОГРАНИЧЬТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ И НАПИТКОВ С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРОВ (КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ, КОНФЕТЫ, ЛЕДЕНЦЫ И ДР).
- КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ И ВЫПЕЧКУ ГОТОВЬТЕ ДОМА САМИ С ДОБАВЛЕНИЕМ НЕБОЛЬШОГО КОЛИЧЕСТВА САХАРА.
- НЕ ПОКУПАЙТЕ ГОТОВЫЕ ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ И НАПИТКИ С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (ГАЗИРОВКИ, ФРУКТОВЫЕ, ОВОЩНЫЕ СОКИ И НАПИТКИ, ГОТОВЫЙ К УПОТРЕБЛЕНИЮ ЧАЙ И КОФЕ, МОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ).
- ЗАМЕНЯЙТЕ САХАР НА БОЛЕЕ ПОЛЕЗНЫЕ БОГАТЫЕ КЛЕТЧАТКОЙ ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЕ И КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ: ВАРЕНЬЕ, ДЖЕМ, ПОВИДЛО, ПАСТИЛУ И ДР.
- В КАЧЕСТВЕ ПЕРЕКУСА ЕШЬТЕ СВЕЖИЕ ФРУКТЫ, ЯГОДЫ, ОВОЩИ, СУХОФРУКТЫ И ОРЕХИ.
- НЕ ПОКУПАЙТЕ СЛАДКИЕ ПРОДУКТЫ ВПРОК В БОЛЬШОМ КОЛИЧЕСТВЕ.
- НЕ ЗЛОУПОТРЕБЛЯЙТЕ ПОДСЛАСТИТЕЛЯМИ И САХАРОЗАМЕНИТЕЛЯМИ, В Т.Ч. И ПРОМЫШЛЕННОЙ ФРУКТОВОЙ.



**ВСЕГДА ДЕЛАЙТЕ ВЫБОР В СТОРОНУ НАТУРАЛЬНЫХ ПРОДУКТОВ – ИСКУССТВЕННЫЕ ЗАМЕНИТЕЛИ И ПОДСЛАСТИТЕЛИ НИКОГДА НЕ СТАНУТ ИХ АНАЛОГАМИ!**

## НЕКОТОРЫЕ ФАКТЫ О ФРУКТОЗЕ:

- ОТНОСИТСЯ К ПРИРОДНЫМ САХАРОЗАМЕНИТЕЛЯМ.
- ФРУКТОЗА СЧИТАЕТСЯ САМЫМ СЛАДКИМ СРЕДИ НАТУРАЛЬНЫХ УГЛЕВОДОВ: СЛАЩЕ САХАРОЗЫ В 1,7 РАЗА, ГЛЮКОЗЫ В 2,3 РАЗА.
- ГЛИКЕМИЧЕСКИЙ ИНДЕКС ФРУКТОЗЫ ЗНАЧИТЕЛЬНО НИЖЕ, ЧЕМ У ГЛЮКОЗЫ И САХАРОЗЫ.
- НАТУРАЛЬНАЯ ФРУКТОЗА, КОТОРАЯ СОДЕРЖИТСЯ В ЯГОДАХ, ФРУКТАХ, ОВОЩАХ, СЛАДКИХ ПЛОДАХ И МЕДЕ НАИБОЛЕЕ ПОЛЕЗНА.
- САХАР НА 50% СОСТОИТ ИЗ ГЛЮКОЗЫ И 50% – ИЗ ФРУКТОЗЫ.
- В ОТЛИЧИЕ ОТ ГЛЮКОЗЫ НЕ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ МЫШЦАМИ, МОЗГОМ И ДРУГИМИ КЛЕТКАМИ, А ОТПРАВЛЯЕТСЯ ПРЯМОМ В ПЕЧЕНЬ.
- ДЛЯ УСВОЕНИЯ ФРУКТОЗЫ НЕ ТРЕБУЕТСЯ ИНСУЛИН.
- КАЛОРИЙНОСТЬ ФРУКТОЗЫ И ГЛЮКОЗЫ ОДИНАКОВАЯ.
- В ОТЛИЧИЕ ОТ ГЛЮКОЗЫ БЫСТРЕЕ ПРЕВРАЩАЕТСЯ В ЖИР
- ФРУКТОЗА СНИЖАЕТ РИСК ПОЯВЛЕНИЯ КАРИЕСА И ВОСПАЛЕНИЯ РОТОВОЙ ПОЛОСТИ, НЕ РАЗРУШАЕТ ЗУБНУЮ ЭМАЛЬ.
- ФРУКТОЗА МЕДЛЕННЕЕ, ЧЕМ ГЛЮКОЗА ВСАСЫВАЕТСЯ В КРОВЬ ИЗ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА, НЕ ВЫЗЫВАЯ РЕЗКИХ ПОДЪЕМОВ КОНЦЕНТРАЦИИ ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ.
- В БОЛЬШИХ КОЛИЧЕСТВАХ ФРУКТОЗА ПОВЫШАЕТ РИСК СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, ПРОВОЦИРУЕТ РАЗВИТИЕ ПОДАГРЫ, НЕАЛКОГОЛЬНОЙ ЖИРОВОЙ БОЛЕЗНИ ПЕЧЕНИ, ИНСУЛИНОРЕЗИСТЕНТНОСТИ, САХАРНОГО ДИАБЕТА И ОЖИРЕНИЯ.
- В ОТЛИЧИЕ ОТ ГЛЮКОЗЫ НЕ ВЫЗЫВАЕТ ЧУВСТВА НАСЫЩЕНИЯ.
- БЕЗОПАСНАЯ ДОЗА ФРУКТОЗЫ СОСТАВЛЯЕТ НЕ БОЛЕЕ 30–40 Г В СУТКИ.
- РЕКОМЕНДОВАНА БОЛЬНЫМ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ, НЕ ПРЕВЫШАЮЩЕЙ ДОЗЫ 0,75 Г/КГ ВЕСА В СУТКИ.



**ЗАМЕНА САХАРА НА ПРОМЫШЛЕННУЮ ФРУКТОЗУ МОЖЕТ БЫТЬ НЕЭФФЕКТИВНОЙ И ДАЖЕ ОПАСНОЙ ДЛЯ ОРГАНИЗМА, ОСОБЕННО В БОЛЬШИХ ДОЗАХ!**



## ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ КРИТЕРИИ САХАРНОГО ДИАБЕТА И ДРУГИХ НАРУШЕНИЙ ГЛИКЕМИИ (ВОЗ, 1999–2013)

ВРЕМЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ	КОНЦЕНТРАЦИЯ ГЛЮКОЗЫ, ММОЛЬ/Л <sup>1</sup>	
	ЦЕЛЬНАЯ КАПИЛЯРНАЯ КРОВЬ	ВЕНОЗНАЯ ПЛАЗМА <sup>2</sup>
<b>НОРМА</b>		
НАТОЩАК	МЕНЕЕ 5,6	МЕНЕЕ 6,1
ЧЕРЕЗ 2 ЧАСА ПОСЛЕ ПГТТ <sup>4</sup>	БОЛЕЕ 7,8	МЕНЕЕ 7,8
<b>САХАРНЫЙ ДИАБЕТ<sup>3</sup></b>		
НАТОЩАК	БОЛЕЕ 6,1	БОЛЕЕ 7,0
ЧЕРЕЗ 2 ЧАСА ПОСЛЕ ПГТТ	БОЛЕЕ 11,1	БОЛЕЕ 11,1
ИЛИ СЛУЧАЙНОЕ ОПРЕДЕЛЕНИЕ	БОЛЕЕ 11,1	БОЛЕЕ 11,1
<b>НАРУШЕННАЯ ТОЛЕРАНТНОСТЬ К ГЛЮКОЗЕ</b>		
НАТОЩАК	БОЛЕЕ 6,1	МЕНЕЕ 7,0
ЧЕРЕЗ 2 ЧАСА ПОСЛЕ ПГТТ	БОЛЕЕ 7,8, МЕНЕЕ 11,1	БОЛЕЕ 7,8, МЕНЕЕ 11,1
<b>НАРУШЕННАЯ ГЛИКЕМИЯ НАТОЩАК</b>		
НАТОЩАК	БОЛЕЕ 5,6, МЕНЕЕ 6,1	БОЛЕЕ 6,1, МЕНЕЕ 7,0
ЧЕРЕЗ 2 ЧАСА ПОСЛЕ ПГТТ	МЕНЕЕ 7,8	МЕНЕЕ 7,8

<sup>1</sup> ДИАГНОСТИКА ПРОВОДИТСЯ НА ОСНОВАНИИ ЛАБОРАТОРНЫХ ОПРЕДЕЛЕНИЙ УРОВНЯ ГЛИКЕМИИ.

<sup>2</sup> ВОЗМОЖНО ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СЫВОРОТКИ.

<sup>3</sup> ДИАГНОЗ СД ВСЕГДА СЛЕДУЕТ ПОДТВЕРЖДАТЬ ПОВТОРНЫМ ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ГЛИКЕМИИ В ПОСЛЕДУЮЩИЕ ДНИ, ЗА ИСКЛЮЧЕНИЕМ СЛУЧАЕВ НЕСОМНЕННОЙ ГИПЕРГЛИКЕМИИ С ОСТРОЙ МЕТАБОЛИЧЕСКОЙ ДЕКОМПЕНСАЦИЕЙ ИЛИ С ОЧЕВИДНЫМИ СИМПТОМАМИ.

<sup>4</sup> ПГТТ – ПЕРОРАЛЬНЫЙ ГЛЮКОЗОТОЛЕРАНТНЫЙ ТЕСТ. ПРОВОДИТСЯ В СЛУЧАЕ СОМНИТЕЛЬНЫХ ЗНАЧЕНИЙ ГЛИКЕМИИ ДЛЯ УТОЧНЕНИЯ ДИАГНОЗА.



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ