

Правда о «диабетических» продуктах: маркетинг или здоровье?

О чем молчит этикетка?

Надписи «диабетический», «без сахара», «натуральный», «функциональный» не означают, что продукт является лечебным или подходит для неограниченного употребления. Главный ориентир – состав, количество углеводов, калорийность и размер порции. [1, 2]



«Без сахара» ≠ «без углеводов»

Вместо сахара в продукте могут использоваться фруктоза, сиропы, крахмалы, мальтодекстрин и сахарные спирты. Поэтому необходимо смотреть не только на строку «сахара», но и на общее количество углеводов. [1, 2]

3 ПРАВИЛА ЧТЕНИЯ ЭТИКЕТКИ

1. Первые ингредиенты

Ингредиенты указаны в порядке убывания их количества. Мука, крахмал или другие углеводные компоненты в начале списка означают их значительную долю в продукте. [3]

2. Скрытые источники углеводов

Особого внимания требуют мальтодекстрин, декстроза, сиропы, крахмал и модифицированный крахмал. [1-3]

3. Размер порции

Пищевая ценность на 100 г не всегда отражает фактическое количество съеденного продукта. Важно учитывать реальный размер порции. [3]

А что с заменителями сахара?

Подсластители различаются по калорийности и влиянию на глюкозу крови. [1,4]

Некалорийные подсластители – например, стевииолгликозиды, сукралоза, аспартам, ацесульфам-К – в обычных количествах оказывают значительно меньшее влияние на глюкозу, чем сахар. [1]

Полиолы – ксилит, сорбит, мальтит, изомальт – содержат меньше калорий, но могут влиять на глюкозу. В больших количествах способны вызывать вздутие живота и диарею. [4]

Мед, сироп агавы, кокосовый сахар остаются источниками углеводов.

Натуральное происхождение не означает отсутствие влияния на глюкозу. [1,2]

«Диабетический» ≠ лечебный

Печенье, вафли и другие сладкие продукты с маркировкой «для диабетиков» могут содержать значительное количество муки, крахмала и жиров. [1,2]

Термины «функциональный продукт», «для контроля сахара», «натуральный» также не подтверждают лечебный эффект. [1,2]

Питание является частью управления диабетом, но не заменяет назначенную терапию. [1]

Главное правило: Не упаковка, а состав определяет пищевую ценность продукта.

- «Без сахара» ≠ без углеводов
- «Натуральный» ≠ низкокалорийный
- «Диабетический» ≠ лечебный
- «Низкий ГИ» ≠ без ограничений

Основу рациона составляют продукты с подходящим составом, разумными порциями и учетом индивидуальных рекомендаций врача. [1,2] Оценить влияние выбранного рациона на уровень глюкозы и индивидуальную реакцию организма помогает регулярный самоконтроль. Он позволяет получать информацию об изменениях уровня глюкозы и учитывать индивидуальную реакцию на питание, физическую активность и терапию. [5]

Глюкометр Контур Плюс Уан – точность и простота в ежедневном контроле



Контур Плюс Уан разработан для удобного ежедневного контроля глюкозы:

- Интуитивное управление. Глюкометр имеет простой интерфейс и минимум настроек, что делает ежедневные измерения понятными и удобными.
- Технология «Второй шанс». Если первой капли крови недостаточно, дополнительную каплю можно нанести на ту же тест-полоску в течение 60 секунд. Это помогает избежать повторного прокола пальца и лишнего расхода тест-полосок.

- «Умная подсветка». Цветовая индикация обеспечивает быструю визуальную обратную связь о результате относительно установленного диапазона
- Автоматическая передача результатов. Контур Плюс Уан напрямую подключается к мобильному приложению Контур Диабитис по технологии Bluetooth®. Результаты измерений передаются в приложение без необходимости ручного ввода.
- В памяти глюкометра сохраняется до 800 результатов измерений глюкозы крови между синхронизациями. Это позволяет сохранять историю измерений даже при отсутствии подключения к приложению в момент измерения.
- Несколько глюкометров в одном приложении. В приложении Контур Диабитис можно зарегистрировать неограниченное количество глюкометров Контур Плюс Уан.
- Синхронизация с облачным сервисом Контур Клауд. Неограниченное количество показаний уровня глюкозы крови напрямую синхронизируется с Контур Клауд (облаком Контур). [6]

Контур Плюс Уан:

Измерение → автоматическая передача данных → история показателей → больше информации для контроля диабета.

Литература:

1. American Diabetes Association Professional Practice Committee for Diabetes. 5. Facilitating Positive Health Behaviors and Well-being to Improve Health Outcomes: Standards of Care in Diabetes – 2026 // Diabetes Care. – 2026. – Vol. 49, Suppl. 1. – P. S89–S131
2. World Health Organization. Healthy diet: fact sheet. – Geneva: World Health Organization. – URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
3. U.S. Food and Drug Administration. Types of Food Ingredients. – <https://www.fda.gov/food/food-additives-and-gras-ingredients-information-consumers/types-food-ingredients>
4. World Health Organization. Use of non-sugar sweeteners: WHO guideline. – Geneva: World Health Organization, 2023. – 90 p. – ISBN 978-92-4-007361-6. – URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240073616>
5. American Diabetes Association Professional Practice Committee for Diabetes. 6. Glycemic Goals, Hypoglycemia, and Hyperglycemic Crises: Standards of Care in Diabetes – 2026 // Diabetes Care. – 2026. – Vol. 49, Suppl. 1. – P. S132–S149
6. Ascensia Diabetes Care. CONTOUR®PLUS ONE: Meter Comparison. – URL: <https://diabetes.ascensia.com/ru/products/blood-glucose-meter-contour-plus-one/>