

Наши продукты



OneTouch Verio® IQ

Анализирует,
информирует,
предупреждает¹



OneTouch Select®

Точно², просто
и на русском



OneTouch SelectSimple®

Ничего лишнего —
без кнопок,
без кодирования



OneTouch Ultra®



OneTouch® Delica®

Создана
для комфортного
тестирования

Для медицинских специалистов. ¹ Глюкометр OneTouch Verio® IQ автоматически ищет тренды — повторяющиеся значения уровня глюкозы в крови, которые оказываются выше или ниже установленных в глюкометре границ, и, выявляя тренды, информирует пациентов с целью повышения их осведомленности о тенденциях к высокому или низкому уровню глюкозы в крови. Для выявления высокого тренда глюкометр использует результаты с отметкой «до еды». Для выявления низкого тренда отметка «до еды» не требуется. ² 96,2% результатов OneTouch Select® находятся в пределах $\pm 0,83$ ммоль/л от референсных значений при концентрациях глюкозы $< 4,2$ ммоль/л и в пределах $\pm 20\%$ от референсных значений при концентрациях глюкозы $\geq 4,2$ ммоль/л. Критерий ГОСТ ИСО 15197-2011 Тест-системы для диагностики in vitro — требования к системам для мониторинга уровня глюкозы в крови для самостоятельного использования пациентами с сахарным диабетом. Результаты измерений считаются точными, если не менее 95% результатов измерений системы находятся в пределах $\pm 0,83$ ммоль/л от результатов эталонного анализатора при концентрации глюкозы в крови $< 4,2$ ммоль/л или в пределах $\pm 20\%$ от результатов эталонного анализатора при концентрации глюкозы в крови $\geq 4,2$ ммоль/л. *Сроки действия Программы лояльности: 02.11.2015 — 31.05.2020. Информация об организаторе, правилах акции, количестве призов, сроках, месте и порядке их получения — https://svami.onetouch.ru/docs/Programm_rules.pdf. Реклама. Товар сертифицирован. Пер. уд. № ПЗН 2015/2938 от 11.08.2015. Пер. уд. № ПЗН 2016/4045 от 29.04.2016. Пер. уд. № ПЗН 2016/4132 от 23.05.2016. Пер. уд. № ФСЗ 2012/12448 от 23.09.2016. Пер. уд. № ФСЗ 2008/00019 от 29.09.2016. Пер. уд. № ФСЗ 2009/04923 от 23.09.2015. Пер. уд. № ФСЗ 2012/13425 от 24.09.2015. Пер. уд. № ФСЗ 2008/00034 от 23.09.2015. © Лайфскан Россия, подразделение ООО «Джонсон & Джонсон» 2017. EMC0/LFS/0117/0018



Вместе легче!

Помогать пациентам
питаться правильно

ONETOUCH
навстречу жизни с каждым
прикосновением





Питание при сахарном диабете 1-го типа и нормальном весе¹

Все пищевые продукты состоят из трех компонентов: белков, жиров и углеводов. Все они обладают калорийностью, но не все повышают глюкозу крови. Реальным сахароповышающим действием обладают лишь углеводы. Но это не значит, что их нужно ограничивать. Это значит, что углеводы нужно учитывать, чтобы правильно рассчитать дозу инсулина короткого действия.

Углеводы, требующие подсчета, делятся на 5 основных групп:



Зерновые
(злаковые)



**Фрукты +
ягоды**



**Молоко +
жидкие молочные
продукты**



**Продукты,
содержащие
чистый сахар**



Картофель

Единственный критерий адекватности доз инсулина — показатели глюкозы крови. Помните, что интенсифицированная инсулинотерапия предусматривает **ежедневный частый самоконтроль** (не менее 4 раз в день)². Эти показатели являются основой для вас и вашего лечащего врача в принятии решения об изменении доз инсулина.

Хлебные единицы (ХЕ). 1 ХЕ — это то количество продукта, в котором содержится 10–12 г углеводов¹. Каждые 10 г углеводов при приеме внутрь повышают уровень глюкозы в крови в среднем на 1,7 ммоль/л³. У разных людей 1 ЕД инсулина снижает глюкозу крови на 1–3 ммоль/л².

Питание при сахарном диабете 2-го типа и избыточном весе¹

Важным условием лечения сахарного диабета 2-го типа с избыточным весом является снижение веса. Добиться этого и поддержать результат можно с помощью правил низкокалорийного питания.



Жиры — 9 ккал в 1 г

сыр, масло, сметана, копчености, колбасные изделия



Белки — 4 ккал в 1 г

рыба, мясо, птица, яйца



Углеводы — 4 ккал в 1 г

хлеб, сахар, крупы, макаронные изделия, фрукты, ягоды, картофель, бобовые



Алкоголь — 7 ккал в 1 г

Принцип употребления

○ Без ограничения

Продукты с минимальной калорийностью:

овощи за исключением картофеля, кукурузы, зрелых зерен гороха и фасоли, а также низкокалорийные напитки.

○ Умеренное ограничение

Продукты средней калорийности:

белковые, крахмалистые, молочные продукты, фрукты и ягоды. Съесть половину прежней привычной порции.

○ Максимальное ограничение

Продукты высокой калорийности:

богатые жирами, алкоголь, сахар и кондитерские изделия.

Примеры продуктов:

- редис, редька, свекла, морковь, грибы;
- стручки фасоли, молодой зеленый горошек;
- чай, кофе без сахара и сливок, минеральная вода.
- огурцы, помидоры, перец, кабачки, баклажаны;
- листья салата, зелень, шпинат, щавель, капуста.

Примеры продуктов:

- молоко и кисломолочные продукты обычной жирности или нежирные/обезжиренные;
- сыры менее 30% жирности, творог менее 4% жирности, яйца;
- нежирные сорта мяса, рыбы;
- макаронные изделия, хлеб и несдобные хлебобулочные изделия, крупы;
- фрукты, картофель, кукуруза, зрелые зерна гороха и фасоли.

Примеры продуктов:

- масло любое, сало, сметана, майонез, сливки, жирные творог и сыр;
- жирная рыба, кожа птицы, консервы мясные, рыбные и овощные в масле;
- жирное мясо, копчености, колбасные изделия;
- сахар, сладкие напитки, мед, варенье, джемы, конфеты, пирожные, шоколад, мороженое, орехи, семечки, алкоголь.

Таблица хлебных единиц¹

Единицы измерения	Продукты	Кол-во на 1 ХЕ
Хлеб и хлебобулочные изделия*		
1 кусок	Белый хлеб	20 г
1 кусок	Черный хлеб	25 г
	Сухари, крекеры (сухое печенье)	15 г
*Пельмени, блины, оладьи, пирожки, сырники, вареники, котлеты также содержат углеводы, но количество ХЕ зависит от размера и рецепта изделия.		
Макаронные изделия		
1–2 ст. ложки в зависимости от формы изделия	Вермишель, лапша, рожки, макароны*	15 г
*В сыром виде; в вареном виде 1 ХЕ содержится в 2–4 ст. ложках продукта (50 г) в зависимости от формы изделия.		
Крупы, кукуруза, мука		
1 ст. ложка	Крупа (любая)*	15 г
1/2 среднего початка	Кукуруза	100 г
3 ст. ложки	Кукуруза консерв.	60 г
4 ст. ложки	Кукурузные хлопья	15 г
1 ст. ложка	Мука (любая)	15 г
2 ст. ложки	Овсяные хлопья	20 г
*Сырая крупа; в вареном виде (каша) 1 ХЕ содержится в 2 ст. ложках с горкой (50 г).		
Картофель		
1 шт. (размером с крупное куриное яйцо)	Вареный	75 г
2 ст. ложки	Картофельное пюре	90 г
2 ст. ложки	Жареный картофель	35 г
	Сухой картофель (чипсы)	25 г
Молоко и жидкие молочные продукты		
1 стакан	Молоко, кефир, сливки	250 мл
	Йогурт натуральный	200 г
Овощи, бобовые, орехи*		
3 штуки, средних	Морковь	200 г
1 штука, средняя	Свекла	150 г
1 ст. ложка, сухих	Бобы	20 г
7 ст. ложек, свежего	Горох	100 г
3 ст. ложки, вареной	Фасоль	50 г
	Орехи	60–90 г*

Единицы измерения	Продукты	Кол-во на 1 ХЕ
* В зависимости от вида		
Фрукты и ягоды (с косточкой и кожурой)		
2–3 штуки, средних	Абрикосы	110 г
1 кусок (поперечный срез)	Ананас	140 г
1 кусок	Арбуз	270 г
1 штука, средний	Апельсин	150 г
1/2 штуки, среднего	Банан	70 г
7 ст. ложек	Брусника	140 г
12 штук, небольших	Виноград	70 г
15 штук	Вишня	90 г
1 штука, средний	Гранат	170 г
1/2 штуки, крупного	Грейпфрут	170 г
1 штука, некрупные	Груша или яблоко	90 г
1 кусок	Дыня	100 г
8 ст. ложек	Ежевика	140 г
1 штука, крупный	Киви	110 г
10 штук, средних	Клубника (земляника)	160 г
6 ст. ложек	Крыжовник	120 г
8 ст. ложек	Малина	160 г
2–3 штуки, средних	Мандарины	150 г
1 штука, средний	Персик	120 г
3–4 штуки, небольших	Сливы	90 г
7 ст. ложек	Смородина	120 г
1/2 штуки, средней	Хурма	70 г
7 ст. ложек	Черника	90 г
1/2 стакана	Фруктовый сок	100 мл
	Сухофрукты	20 г
Другие продукты		
2 ч. ложки	Сахар-песок	10 г
2 куска	Сахар кусковой	10 г
1/2 стакана	Газированная вода на сахаре	100 мл
1 стакан	Квас	250 мл
	Мороженое	65 г
	Шоколад	20 г
	Мед	12 г

¹ Сахарный диабет 1-го типа: руководство для пациентов. Суркова Е.В., Майоров А.Ю., Мельникова О.Г. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012. ² Алгоритмы специализированной медицинской помощи больным сахарным диабетом под редакцией И.И. Дедова, М.В. Шестаковой, 7-й выпуск, Москва, 2015. ³ Сахарный диабет. Диагностика, лечение, профилактика под редакцией И.И. Дедова, М.В. Шестаковой, 2011.

Самоконтроль уровня глюкозы крови — важный элемент в управлении диабетом

Правила, позволяющие уменьшить содержание жиров в рационе

- Изучите информацию на упаковке и выберите продукт с пониженным содержанием жира.
- Удаляйте видимый жир с мяса перед приготовлением. С птицы снимайте кожу.
- Избегайте жарения продуктов. Используйте запекание, тушение.
- Употребляйте овощи в натуральном виде, избегайте добавления сметаны, майонеза, масла.

Результаты измерений, получаемые на глюкометре, позволяют оценить изменение глюкозы в течение дня и понять, как пища, физические нагрузки и принимаемые сахароснижающие препараты влияют на уровень глюкозы в крови.

Рекомендации по частоте самоконтроля сахарного диабета 2-го типа без осложнений²

В начале заболевания	
При декомпенсации (целевые значения не достигнуты)	Ежедневно несколько раз в сутки
На диетотерапии	1 раз в неделю в разное время суток
На таблетированной сахароснижающей терапии и/или базальном инсулине и/или агонистах рецепторов ГПП-1	Не менее 1 раза в сутки в разное время + 1 гликемический профиль в неделю (не менее 4 раз в сутки)
На интенсифицированной инсулинотерапии	Ежедневно не менее 4 раз в день
Готовые смеси инсулина	Не менее 2 раз в сутки в разное время + 1 гликемический профиль в неделю (не менее 4 раз в сутки)
Глюкоза плазмы в норме	Натощак < 6,1 ммоль/л
	Через 2 часа после еды < 7,8 ммоль/л

Цели лечения сахарного диабета 2-го типа зависят от возраста пациента, ожидаемой продолжительности жизни, наличия тяжелых макрососудистых осложнений и риска тяжелой гипогликемии. Обсудите с врачом индивидуальные цели Вашего лечения и следуйте его рекомендациям.

¹ Сахарный диабет 2-го типа: руководство для пациентов. Суркова Е.В., Майоров А.Ю., Мельникова О.Г. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2015.

² Алгоритмы специализированной медицинской помощи больным сахарным диабетом. Под редакцией И.И. Дедова, М.В. Шестаковой, 7-й выпуск, 2015.