



І без цукру можна ЖИТИ СОЛОДКО

Цукровий діабет входить до трійки патологій (разом з атеросклерозом і раком), які найчастіше призводять до інвалідизації та смерті. Сьогодні у світі зареєстровано близько 200 млн випадків хвороби, однак реальна кількість недужих удвічі більша, оскільки статистика не враховує пацієнтів із легкою формою діабету, яка не потребує медикаментозного лікування



Олена Бутакова з дочкою Еленкою

Захворюваність на діабет в усіх країнах щороку збільшується на 5–7%, а кожні 12–15 років подвоюється. Відтак катастрофічне зростання кількості діабетиків набуває характеру неінфекційної епідемії.

Цьогоріч Всесвітній день боротьби з діабетом проходить під гаслом «Діабет, освіта і профілактика». Уперше цей день було проведено Міжнародною діабетичною асоціацією (IDF) і ВООЗ 14 листопада 1991 р. задля координації боротьби з недугою в усьому світі. Завдяки діяльності IDF святковими заходами охоплено діабетичні товариства 145 країн із благородною метою — підвищення обізнаності щодо цукрового діабету та його ускладнень. Щорічно, визначаючи тему, яка безпосередньо стосується осіб із діабетом, IDF не намагається концентрувати зусилля на акціях одного дня, а проводить їх упродовж усього року.

Дата відзначення Всесвітнього дня боротьби з діабетом вибрана на знак ушанування заслуг одного з учених, який винайшов інсулін: Фредерік Бантінг народився 14 листопада 1891 р.

ДІТЕЙ ОБ'ЄДНАЛА «СТЕВІЯ»

Стевія — лікарська рослина, яка має здатність знижувати рівень цукру в крові. Саме так називається Закарпатський обласний благодійний фонд, який об'єднує хворих на діабет дітей та їхніх батьків. У статуті організації чітко задекларовано її головну мету: захист прав, свобод і законних інтересів дітей із діабетом та їхніх батьків; надання можливостей для отримання повноцінної медичної й соціальної реабілітації та адаптації дітей, їхнього доступу до матеріальних, духовних і культурних цінностей з урахуванням інтелектуальних і фізичних особливостей.

Історія створення «Стевії» традиційна для появи аналогічних організацій в Україні. У шестирічному віці донька Олени Бутакової, жвава Еленка, яку досі навіть нежить ніколи не турбував, раптом захворіла. Вердикт лікарів — інсулінозалежний діабет — пригломшив родину. Як і де лікуватися? Як правильно харчуватися та контролювати рівень цукру в крові? Як навчити дитину-інваліда жити повноцінним життям? Безліч запитань, на котрі, як з'ясувалося згодом, шукають і не знаходять відповідей десятки батьків інших маленьких діабетиків Закарпаття. Олена Геннадіївна полишила роботу й цілком присвятила своє життя донечці. Вона консультувалася із кращими спеціалістами України, Німеччини, Ізраїлю та зрозуміла, що вдома, а точніше кажучи в Київському інституті ендокринології, вона може зробити для дитини те ж, що й за кордоном, проте за менших витрат коштів і часу.

Урочисте відкриття Благодійного фонду «Стевія», який очолила Олена Геннадіївна Бутакова, відбулося 16 листопада 2007 р. в Ужгородському палаці дітей та юнацтва.

Цього дня діток та їхніх батьків навідали медики — ендокринологи й педіатри, представники вітчизняного виробника інсулінів ЗАТ «Індар», співробітники обласного управління здоров'я. Усі учасники свята отримали цінні подарунки — глюкометри, інформаційну літературу, грошову допомогу, продуктивні набори й канцелярське приладдя. Свято завершилося частуванням. Діти із задоволенням ласували дієтичним тортом, приготованим з урахуванням усіх їхніх потреб.

Нині «Стевія» налічує близько 200 дітей із діабетом від народження до 18 років. За словами Олени Геннадіївни, найчастіше недуга вражає діток до 6 років або в пубертатний період — із 12 до 14. Усі маленькі пацієнти забезпечені коштом держави імпортом інсуліном. Також без проблем за потреби дитину можна перевести з одного виду інсуліну на інший. Раз на півроку діти мають можливість обстежитися в Інституті ендокринології у Києві.

Зараз благодійний фонд активно шукає людей, які змогли б допомогти в придбанні аналізатора для капілярного глікозильованого контролю рівня цукру в крові. Такий аналізатор украй необхідний, адже за новими технологіями лікування хвороби рівень цукру в крові дитини вимірюється венозно, обов'язково один раз на три місяці. Часті ін'єкції у вену небезпечні та болісні. А цей прилад може визначати рівень цукру без проколу вени й надавати всі дані щодо дії інсуліну, змін рівня глюкози в крові. За його допомогою можна виявляти приховані рівні глюкози, про які, буває, ніхто навіть не здогадується. Тоді лікування призначатиметься з урахуванням повних даних, а отже, буде ефективнішим.

Невдовзі в Ужгороді фонд «Стевія» проведиме перший благодійний бал.

Організатори сподіваються на присутність консулів словацького, угорського та чеського посольств, представників еліти області й журналістів. Зібрані кошти будуть переказані на рахунок фонду «Стевія» для цільової закупівлі медичного обладнання, призначеного для дітей-діабетиків, які лікуються в Мукачівській обласній клінічній дитячій лікарні.

ШКОЛА САМОКОНТРОЛЮ

У березні в Ужгороді зусиллями Благодійного фонду «Стевія» запрацювала Школа самоконтролю для дітей, хворих на діабет. Відкриття школи проходило в рамках проекту «Світ дитини-діабетика».

— Річ у тому, що часу, обмеженого рамками прийому наших дітей лікарем-ендокринологом, для докладних консультацій і відповідей на всі можливі запитання батьків недостатньо, — каже Олена Бутакова. — Тому необхідність у відкритті такої школи назріла вже давно. Крім того, на Закарпатті, як і в цілому світі, кількість дітей, хворих на діабет, щороку зростає.

Мета створення школи — показати, що діабет — це не хвороба, а спосіб життя, і подальший перебіг недуги залежить тільки від самої дитини та її батьків. У школі ми вчимо діток правильно харчуватися, розподіляти фізичне навантаження, поводитися в суспільстві так, щоби дитину з діабетом сприймали адекватно.

Уже розроблено курс тематичних лекцій. Ми детально розповідаємо діткам, як треба ставитися до свого здоров'я, надаємо сучасну медичну літературу батькам, демонструємо навчальні документальні фільми.

Важливим аспектом навчання у Школі самоконтролю є знайомство і згуртування сімей з однаковими проблемами. Обмін досвідом і підтримка, яку вони одержують під час спілкування, позитивно впливають на збереження здоров'я дитини з цим хронічним захворюванням.

Самоконтроль, який є основою навчання, передбачає ефективне управління дитиною-діабетиком, тобто її суб'єктивними відчуттями, рівнем глікемії, глюкозурії, особливостями харчування, фізичною активністю з метою досягнення стійкої компенсації вуглеводного обміну, запобігання розвиткові гострих і хронічних ускладнень. Щоб із цим упоратися, треба мати певну підготовку й навички. Слід добре розуміти, які продукти і наскільки підвищують рівень цукру в крові; як правильно вводити інсулін і як розрахувати його необхідну кількість перед конкретним прийомом їжі; як пристосувати лікування до мінливих умов повсякденного життя, як запобігти ускладненням діабету.

Як правило, навчання проводиться у вигляді групових занять і принципово

ТОРТ

1-й корж. Бісквіт мигдальний
Білок — 150 г; фруктоза — 50 г (збити з білками); борошно — 25 г; сірий мигдальний порошок — 100 г.

Усе перемішуємо, випікаємо один корж діаметром 16 см при температурі 180 °C 10 хв.

2-й корж. Бісквіт кокосовий
Білок — 150 г; фруктоза — 50 г (збити з білками); кокосова стружка — 100 г; борошно — 25 г.

Усе перемішуємо, випікаємо один корж діаметром 16 см при температурі 180 °C 10 хв.

МУС ПОЛУНИЧНИЙ

Пюре полуниці — 344 г (перекип'ятити); жовток — 140 г; фруктоза — 123 г; желатин — 20 г. Желатин і фруктозу додати до пюре, кип'ятити при температурі 85 °C (майже кипіння). Додати вершки — 450 г. Усе перемішати, довести до кипіння.

ЧОРНИЧНИЙ КРЕМ

Молоко знежирене — 172 г; жовток — 144 г; пюре чорниці — 430 г; желатин — 7 г; фруктоза — 110 г.

Молоко кип'ятити з чорничним пюре, потім додати жовтки з фруктозою та желатин.

На мигдальний бісквіт викладаємо чорничний крем, потім кокосовий бісквіт покриваємо полуничним мусом.

Смачного!



відрізняється від простих розмов із маленькими пацієнтами або читання лекцій на теми, пов'язані з діабетом. Велика увага приділяється якраз практичній активності дітей: вирішенню конкретних завдань, опануванню навичок самоконтролю рівня цукру крові, техніці введення інсуліну. Для цього й розроблена система навчання за програмою «Світ дитини-діабетика».



САМ ГОТУЮ, САМ КУШТЮЮ

Усі ми родом із дитинства. У всіх дитячі роки асоціюються насамперед із солодощами, запахом шоколаду, солодкої вати, карамельок. Як можна позбавити цього дитину? Відомий на Закарпатті кондитер Валентин Штефаньо здавна товаришує з сім'єю Олени Бутакової. Ще до того, як захворіла Еленка, він випікав на дні народження малої невимовно смачні торти — справжні витвори кулінарного мистецтва. Коли з дівчинкою трапилася біда, він вирішив її підтримати. Тепер дарує торти, випечені за спеціальними рецептами — із стовідсотково натуральних продуктів із мінімальним вмістом цукру, із фруктами й домашнім сиром та, звісно ж, ретельно підрахованими калоріями.

Потішити своїх маленьких друзів смаченьким — ідея тринадцятилітньої Еленки. Торік, напередодні Всесвітнього дня діабету, Валентин Штефаньо провів для дітей, хворих на діабет, майстер-клас із приготування діабетичних солодощів. Він продемонстрував, які «смаколики» можна навчитися самим готувати з йогурту, сиру, фруктози і фруктів. Дітлахи не тільки споглядали кулінарні шедеври, а й із задоволенням дегустували. Майстер урахував нюанси діабетичного харчування до дрібничок, десерт вийшов із низьким індексом калорійності й мінімальною кількістю жирів. Тим, хто не зміг особисто взяти участь у майстер-класі, кулінар подарував рецепт діабетичного торта.

Лариса Дедишина