



Омский клинический

**ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ  
ЦЕНТР** корпоративная газета

Июль 2019  
Выпуск № 6 (16)

# **ЧЕМОДАННОЕ НАСТРОЕНИЕ: как спланировать отпуск с пользой для здоровья?**

стр. 4-5

**ИССЛЕДОВАНИЯ СЕРДЦА**  
стр. 7

**БОЛЕЕ 70% ЖИТЕЛЕЙ ПЛАНЕТЫ ПИТАЮТСЯ НЕПРАВИЛЬНО.**  
Что делать? - рекомендации специалистов  
стр. 8

## Врачебная конференция на тему диагностики и лечения заболеваний щитовидной железы прошла в КДЦ

В КДЦ состоялась врачебная конференция, посвященная диагностике и лечению заболеваний щитовидной железы. Врач-эндокринолог Мирослава Петунина представила доклад на тему «Узловые образования щитовидной железы», рассказала о доброкачественных и злокачественных образованиях, причинах их возникновения, клинических проявлениях и факторах риска. Врач ультразвуковой диагностики Александр Назаров раскрыл тему ультразвуковой диагностики заболеваний щитовидной железы.



## Врач-ревматолог КДЦ приняла участие в областной конференции

На базе Областной клинической больницы прошла Областная конференция, посвященная актуальным вопросам ревматологии. С докладом на тему «Эффективность комбинированной терапии пациентов с остеоартритом в практике врача-ревматолога» выступила руководитель Центра лечения и профилактики остеопороза, врач-ревматолог КДЦ Евгения Добровольская.



## Накануне Дня медицинского работника сотрудников поздравили с профессиональным праздником

Накануне Дня медицинского работника в КДЦ состоялось торжественное собрание, на котором сотрудникам КДЦ вручили заслуженные награды. Традиционно в этот день на Доске почета появляются новые фотографии – повод для гордости на ближайший год.



## Сотрудники КДЦ прошли курс повышения квалификации на тему современного клининга

Главная медицинская сестра КДЦ, Заслуженный работник здравоохранения РФ Галина Мысыкова и старшая медицинская сестра круглосуточного стационара КДЦ Оксана Чернышева прошли курс повышения квалификации «Современный клининг: организация, управление, экономика».

В рамках обучающего курса были представлены практические рекомендации по организации профессионального клининга, современные инструменты и технологии профессионального клининга, были рассмотрены вопросы оптимизации процессов уборки, проведен мастер-класс, демонстрирующий практику применения новых систем уборки, средств и материалов.

В Диагностическом центре современная система медицинского клининга внедрена с 2014 года. «Система медицинского клининга является инновационной альтернативой рутинной ведерной уборке и за последние годы положительно зарекомендовала себя в медицинских организациях, в том числе в Диагностическом центре, - отмечает Галина Мысыкова. - Создание клинингового отдела является современным, перспективным проектом организации проведения профессиональной уборки в учреждении, реализация которого позволит повысить качество и экономическую эффективность уборки в целом по учреждению».



## Сотрудники КДЦ приняли участие во Всероссийском научно-образовательном форуме

В Москве состоялся XI Всероссийский научно-образовательный форум с международным участием «Медицинская диагностика-2019». В рамках форума проходили такие крупнейшие мероприятия, как Всероссийский национальный конгресс лучевых диагностов и терапевтов «Радиология-2019», Международный курс «Актуальные вопросы ультразвуковой диагностики в медицине матери и плода», Всероссийская конференция «Функциональная диагностика-2019».

Одним из интересных мероприятий стал симпозиум «Менеджмент в медицинской диагностике-2019», который был организован силами Ассоциации диагностических центров «Диам». В программе Симпозиума были представлены 2 доклада от Омского клинического диагностического центра: «Эффективный контакт-центр: от обработки звонков до управления клиентским опытом» (И.П. Немчинова) и «Клиентоориентированность как инструмент повышения эффективности деятельности медицинской организации» (А.П. Брейль).



## Лекции про ЗОЖ на омских предприятиях – расширяем границы полезного воздействия

Омский клинический диагностический центр стал участником Всероссийской программы, направленной на повышение грамотности населения в вопросах здоровья, который реализовывает во многих городах России АНО «Культура здоровья». Проект призван доносить до коллективов крупнейших организаций РФ информацию о важности профилактики и заботы о здоровье, делиться простыми практиками управления собственным здоровьем для поддержания благополучия и активного долголетия.

В рамках проекта проводятся выездные лекции и мастер-классы на площадках предприятий и организаций. За июнь были организованы лекции для коллективов двух омских предприятий. С темой здорового образа жизни, здорового питания и сна, поддержания эмоционального равновесия выступила заведующая круглосуточным стационаром КДЦ, врач-реабилитолог, сомнолог, кандидат медицинских наук Татьяна Федорова.

Если Вам интересен подобный формат полезных лекций – оставьте заявку, и мы с удовольствием приедем в Вашу организацию (пишите нам в социальных сетях или по электронной почте: office@okd-center.ru).



# Омский диагностический центр стал активным участником и партнером «Зеленого марафона»

**Зеленый марафон «Бегущие сердца» прошел 1 июня в День защиты детей в 59 городах России – от Калининграда до Владивостока.**

На территории историко-культурного комплекса «Омская крепость», где стартовали участники, состоялась большой спортивно-семейный праздник, который открыли управляющий омским отделением Сбербанка Юрий Шумаков и вице-мэр Омска Елена Шипилова.

Омский клинический диагностический центр выступил партнером мероприятия и организовал зону активностей. Для детей была организована анимационная программа с клоунами на тему полезных привычек, на их довольных лицах рисовали аквагрим. Омичи активно фотографировались на яркой фотозоне Диагностического центра. На площадке КДЦ врач-реабилитолог, кандидат медицинских наук Татьяна Федорова беседовала со взрослыми участниками на тему разработки реабилитационных программ и в целом о профилактике наиболее распространенных заболеваний, давала рекомендации по здоровому образу жизни. На большой сцене было организовано научное шоу, а перед основным забегом сотрудники КДЦ совместно со студента-



ми-волонтерами из СибГУФКа провели массовую зарядку, продемонстрировав на личном примере, что в здоровом теле здоровый дух.

«Наше учреждение всегда с удовольствием принимает участие в мероприятиях, в которых можно напомнить нашим пациентам, коллегам и друзьям о том, что нужно заботиться о своём здоровье, о том, что мы всегда рядом. В Омске есть достойные медицинские учреждения, которые прикладывают массу усилий для того, чтобы людям было комфортно жить в нашем замечательном городе», - поздравила всех с праздником главный врач Диагностического центра Наталья Орлова.

На основной старт на дистанцию 4,2 км вышли более 3500 омичей, для детей были организованы отдельные забеги на дистанцию 420 метров, для самых маленьких – забег на беговелах. Более 100 сотрудников Диагностического центра приняли участие в забегах, преимущественно детских, самые яркие эмоции вызвали забеги с собаками разных пород. Пасмурная погода не помешала яркому празднику спорта. Желаем всем омичам заниматься спортом, вести здоровый и активный образ жизни, не болеть и чаще улыбаться!



# В ОТПУСК СО СПОКОЙНЫМ сердцем

**Для того чтобы долгожданный отпуск прошел исключительно с позитивными последствиями для здоровья и вы вернулись домой с блеском в глазах, свежим румянцем, красивым загаром и прекрасным самочувствием, нужно готовиться к нему со всей тщательностью.**



Татьяна Гордиенко,  
врач-кардиолог КДЦ

Увы, но чем старше становится человек, тем больше проблем со здоровьем у него появляется. Одним из первых начинает «подводить» сердце. Ограничения, которые накладывают заболевания сердечно-сосудистой системы, касаются не только повседневной жизни, но и отпуска.

Весь год мы ждём лета и считаем дни до отпуска, многие жители Сибири стремятся погреться на море, устав от долгих сибирских морозов. Свежие овощи и фрукты, морепродукты, чистый воздух – все это оказывает благотворное влияние на организм. Но наличие сердечно-сосудистых заболеваний может существенно скорректировать планы.

Считается, что перемещение всего на 10 градусов ближе к экватору уже требует от организма серьезных затрат на адаптацию. А перемещение из прохладного климата в жаркий может спровоцировать нарушения сердечно-сосудистой системы.

– Желательно выбирать направление для путешествия с климатом, сходным с тем, в котором вы проживаете. Если отправляться на море, то сезона жары стоит избегать, лучше выбрать начало сезона (май) или «бархатный» сезон (сентябрь-октябрь), – рекомендует врач-кардиолог Клинического диагностического центра Татьяна ГОРДИЕНКО. – Перед отпуском обязательно посетите своего лечащего врача, согласуйте с ним режим приема жидкости и мочегонных средств на период отдыха. Запаситесь соответствующими медикаментами – теми, что принимаете постоянно, и теми, что могут понадобиться в экстренной ситуации.

Вид транспорта тоже играет существенную роль. Так, смена давления при перелетах и длительное сидение способствует образованию тромбов. Поэтому людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями по возможности лучше выбирать наземный вид транспорта (поезд). Если такой альтернативы нет, то в самолете нужно пить больше жидкости и двигаться при любой удобной возможности. Даже смена часовых

поясов может повлиять на самочувствие человека, поэтому хорошо менять часовые пояса на поезде.

Купаться можно, но очень осторожно. Не стоит входить в воду резко, с разбега, а также плавать на длинные расстояния. Спазм сосудов чреват многими проблемами, вплоть до потери сознания, что на глубине и далеко от берега грозит серьезной бедой.

– Нельзя ездить в отпуск при обострении заболевания. Если пациента беспокоят приступы стенокардии 3–4 раза в неделю, есть недостаточность кровообращения 2–3 степени, нарушение ритма, то лучше отложить поездку до стабилизации состояния, – пояснила доктор. – Все ограничения, которых человек придерживается в обычной жизни, остаются. Например, избегать соленой пищи, так как можно спровоцировать повышение давления, алкоголя. Во время отдыха старайтесь следить за своим весом. Уменьшение массы тела не только улучшит самочувствие, но и снизит нагрузку на сердце. Если вес стал расти, значит, хватит есть, даже если еда вкусная и бесплатная.

Помимо аптечки с лекарствами не лишним будет положить в чемодан копию ЭКГ и последнего заключения врача, чтобы быть готовым на тот случай, если понадобится обратиться в медицинское учреждение. Если есть кардиостимулятор, то необходимо предупредить работников аэропорта, не забыть с собой паспорт устройства.

Отдых – это прекрасно. И чтобы не превратить путешествие в проблему, ответственно относитесь к своему здоровью. Хорошего вам, солнечного лета!

**Регулярный отдых снижает риск сердечного приступа.** Результаты Фремингемского сердечно-го исследования говорят о том, что люди, которые в течение нескольких лет не берут отпуск, склонны к сердечным приступам на 30% больше тех, кто находит время отдохнуть.

## Полезные советы для отпускников:

### 1) Дайте организму акклиматизироваться.

Любой переезд – это всегда стресс для организма, а гормоны стресса негативно влияют на работу иммунной системы, поэтому в период акклиматизации можно заболеть ОРВИ. Нужно спланировать отпуск так, чтобы дать организму время акклиматизироваться, то есть освоиться в новых условиях. Длительные экскурсии, поездки, активные виды спорта лучше отложить на третий-четвертый день поездки. Детям до 3 лет на адаптацию нужна неделя, поэтому в краткосрочные поездки их лучше с собой не брать.

### 2) Акклиматизация при возвращении.

Возвращение домой – это такой же стресс, как и дорога на море, та же смена часовых поясов и климата. Поэтому планируйте свой отпуск так, чтобы сразу с трапа самолета не ехать на работу. На адаптацию и возвращение к привычной жизни тоже необходимо несколько дней.

### 3) Не отказывайтесь от медицинской страховки.

Получение медицинской помощи за границей – довольно не простое занятие, поэтому отказываться от медицинской страховки ни в коем случае нельзя. Перед поездкой в новую страну узнайте, нужны ли специфические прививки. Если у вас есть хронические заболевания и вы принимаете какие-либо препараты, возьмите с собой последние обследования, заключения специалистов, рецепты.

### 4) А – Аптечка.

Аптечка – это первое, что нужно собирать и тщательно упаковывать в чемодан. Базовые медикаменты должны быть под рукой всегда (если они вам не понадобятся – прекрасно).

### 5) Не допускайте обезвоживания.

Жаркий климат, активный отдых, сухой воздух в самолетах могут привести к обезвоживанию организма. Пейте больше воды, только чистой и бутилированной (даже кубики льда в коктейлях несут в себе опасность подцепить кишечную инфекцию).

### 6) Защита от солнца.

Головной убор и солнцезащитные средства – необходимые аксессуары в отпуске. Избыточная инсоляция повышает риск развития злокачественных заболеваний кожи, а солнечный удар может привести к серьезным последствиям. В дневные часы, когда солнце особенно активно, лучше избегать прямых солнечных лучей, прячась в теньке под навесом или в помещении.

**Любители отдохнуть живут дольше трудоголиков.** К такому выводу пришли профессор Тимо Страндберг из Университета Хельсинки и его коллеги. Ученые представили результаты исследования на конгрессе Европейского общества кардиологов в Мюнхене.

Исследование длилось 40 лет. Всё это время врачи наблюдали за здоровьем 1222 мужчин-предпринимателей, попавших в выборку. У каждого был как минимум один фактор риска сердечно-сосудистых заболеваний (курение, высокое артериальное давление, повышенное содержание холестерина и триглицеридов, нарушение толерантности к глюкозе, лишний вес).

Испытуемых разделили на две группы: одни получали рекомендации по здоровому образу жизни, другие жили, как прежде. Первые результаты не удивили врачей: риск развития болезней сердца среди тех, кто следил за здоровьем, снизился на 46%. Однако спустя 15 лет обнаружилось, что смертность в первой группе выше, чем во второй.

Тогда ученые присмотрелись к другим аспектам жизни участников, кроме питания и физической активности. Оказалось, раньше ровесников умирали те, кто больше всех работал. В первой группе риск преждевременной смерти возрастал на 37% среди мужчин, которые отдыхали три недели в году или меньше. Необходимость следовать предписаниям врачей добавляла участникам стресс.

Это не значит, что отказ от вредных привычек негативно влияет на продолжительность жизни, подчеркивает Страндберг. По его словам, важно не переусердствовать — ни в работе, ни в самоконтроле, и регулярно уходить в отпуск.



# Лучшие из лучших



Вадим Смяловский,  
заместитель главного врача  
по медицинской части,  
врач-невролог, к.м.н.



Светлана Назаренко,  
врач ультразвуковой  
диагностики

Два врача Клинического диагностического центра получили звание «Лучший врач года». Подведение итогов областного конкурса состоялось накануне Дня медицинского работника в Концертном зале. Награды победителям вручали Губернатор Омской области Александр Бурков и Министр здравоохранения Омской области Дмитрий Вьюшков.

Заместитель главного врача КДЦ по медицинской части, врач-невролог, кандидат медицинских наук Вадим Смяловский победил в номинации «Лучший врач-невролог». Врач ультразвуковой диагностики высшей категории КДЦ Светлана Назаренко заняла второе место в номинации «Лучший врач по диагностическим исследованиям». Наши победители ответили на вопросы блиц-интервью:

## Как вы пришли в профессию? Почему выбрали медицину?

**Светлана Назаренко:** Вокруг меня было очень много друзей, знакомых, посвятивших себя медицине, особенно акушерству и гинекологии. Поэтому после 10 класса у меня не стоял вопрос, куда идти, я точно знала, что пойду в медицинский. В профессии меня привлекло благородство, высокая цель – помогать людям быть здоровыми.

**Вадим Смяловский:** Я всегда был гуманитарием, и из всего разнообразия профессиональных областей медицина мне показалась самой подходящей. А неврологию я выбрал, потому что на меня произвел большое впечатление профессор Юрий Николаевич Савченко. Тогда не было никаких компьютеров, всей той техники, что есть сейчас, а Юрий Николаевич на основе клинических и лабораторных данных ставил такие диагнозы...

## Что для вас значит полученное звание лучшего врача?

**Светлана Назаренко:** Это в первую очередь оценка большого труда нашего коллектива, в том числе и моей работы. В профессии я уже 30 лет и 15 из них посвятила ультразвуковой диагностике. Полученное звание говорит о том, что моя работа должна быть еще более кропотливой, серьезной. Это не просто звание, это огромная ответственность.

**Вадим Смяловский:** Эта победа – результат работы всего Диагностического центра. В направлении неврологии проводится действительно очень большая работа. Так, нами был создан Центр помощи людям с экстрапирамидными заболеваниями, в частности болезнью Паркинсона. Ежемесячно проводится Школа для пациентов и их родственников, каждую неделю – бесплатные занятия танцевально-двигательной терапией. Мы активно сотрудничаем с кафедрой неврологии Омского государственного медицинского университета и содействуем развитию науки.

## Ваш совет тем абитуриентам и студентам, кто только определился с выбором профессии.

**Светлана Назаренко:** Всем, кто у меня спрашивает, я однозначно отвечаю: при наличии желания помогать людям нужно поступать в медицинский вуз. Это благородная профессия, всегда востребованная. Да, она сложная, ведь врач отвечает за жизнь другого человека, с этим не каждый справится. Невозможно, чтобы врач закрыл кабинет и ушел, когда у него под дверью сидят 10 человек, а у него рабочий день закончился. Есть и ночные дежурства. Профессия одна из самых сложных, но она приносит множество положительных моментов, а главное – пользу людям. Врач должен обладать большим багажом знаний, нужно быть разносторонним человеком, порядочным, добрым, отзывчивым, постоянно учиться, развиваться и осваивать современные технологии.

**Вадим Смяловский:** Профессия врача интересная, важная и благородная. На начальном этапе важно понять, есть ли у вас желание работать врачом, готовы ли вы помогать людям, отдать всего себя служению пациентам, все время совершенствоваться как профессионал. Если да, то все получится. Если нет, то и не стоит начинать.



# Увидеть и оценить

**Эхокардиография позволяет врачу распознать болезнь на самых ранних сроках. Показаниями для проведения данного вида исследования может быть очень широкий круг патологических состояний, связанных как с самой сердечной мышцей, так и с другими органами и системами. При этом ультразвук не оказывает негативного воздействия на человека, а значит выполнять эхокардиографическое исследование можно с той периодичностью, которая будет необходима.**

Эхокардиография – это ультразвуковое исследование, с помощью которого врач может оценить структуру и функцию сердца. Он видит, как работает само сердце, его клапаны и другие внутрисердечные структуры, оценивает толщину стенок и размеры полостей.

– На первых этапах развития этой методики мы имели возможность видеть сердце только в одномерном режиме, в настоящее время общепринятым является исследование в двухмерном режиме, – рассказывает **заведующий отделом функциональных методов исследований, к.м.н., Заслуженный врач РФ Виктор Потапов**. – Но технологии не стоят на месте, и на современном этапе уже не редкость исследование сердца в трехмерном режиме. Наши технические возможности позволяют за один сердечный цикл полностью воспроизвести работающий орган, и с помощью трехмерной визуализации посмотреть на него с разных сторон. Получается, что это уже не просто плоская структура на экране прибора, а объемная, которую мы можем рассматривать с разных позиций, поворачивая изображение по оси в любом направлении. Это большое достижение, которое значительно повышает диагностическую ценность исследования.

Но максимальная визуализация – это еще не все преимущества ЭхоКГ. Возможности данной методики позволяют оценить глубинные процессы, которые происходят в самой сердечной мышце, например, деформацию миокарда, меняющую форму стенок левого желудочка, ведь именно он обеспечивает кровоток по большому кругу кровообращения.

– Деформация позволяет нам говорить о самых тонких функциях сердечной мышцы, – отмечает Виктор Владимирович. – Если раньше мы только на основании визуально видимых нарушений сократительной способности говорили о каких-то патологических состояниях, то в настоящее время с помощью оценки деформации мы можем давать характеристику работы сердечной мышцы и особенно её сократительной функции на доклиническом этапе развития патологического процесса, когда визуально еще нет никаких нарушений. Никаким глазом увидеть это невозможно. Основываясь на данных этого исследования, врач может назначить дополнительные обследования или подобрать терапию, которая если не остановит, то отсрочит развитие заболевания.

Эхокардиографию можно делать не только в покое, но и с нагрузкой. Такое исследование называется стресс-



**Виктор Потапов, заведующий отделом функциональных методов исследований, к.м.н., Заслуженный врач РФ**

эхокардиография (стресс-ЭхоКГ), которая выполняется с различными вариантами стресс-тестирования. Это особенно актуально для пациентов, которых в покое ничего не беспокоит, а при физической нагрузке чувствуется дискомфорт.

– ЭхоКГ необходимо проходить раз в год, – рекомендует врач. – Человек может ничего не ощущать, а начальные патологические изменения уже есть в организме, особенно это касается тех, у кого на электрокардиограмме находят какие-то незначительные отклонения. Им надо проводить углубленное исследование сердечной мышцы с оценкой деформации миокарда и стресс-ЭхоКГ.

При наличии внутрикoronарных стенозов, шунтирования коронарных сосудов, перенесенных ранее инфарктов миокарда с установкой стента эхокардиография является незаменимым, обязательным методом исследования. Нередко такие пациенты считают, что их вылечили данными процедурами, но это ошибочное мнение. Это лишь улучшило их качество жизни, но болезнь никуда не ушла. Кроме того, принимаемые лекарства нивелируют те болевые ощущения, которые могли бы возникнуть, например, при физической нагрузке. В результате, эти пациенты не могут сами адекватно оценить свое состояние. Поэтому регулярное наблюдение необходимо для уверенности в завтрашнем дне.

Исследование не требует серьезной подготовки. Следует лишь ограничить употребление кофе, отказаться от курения и употребления алкогольных напитков, также за сутки отменяют приём медикаментов (по согласованию с лечащим врачом).



**По данным Всемирной организации здравоохранения, каждый год от сердечно-сосудистых заболеваний умирает 17,5 миллионов человек. При этом 80% преждевременных инфарктов и инсультов может быть предотвращено.**



Татьяна Федорова,  
врач-реабилитолог,  
сомнолог, К.М.Н.

# Более 70% жителей планеты ПИТАЕТСЯ НЕПРАВИЛЬНО

**Тибетская заповедь утверждает, что 90% болезней связаны с нарушением питания. Еда входит в тройку базовых источников энергии, наряду с физическими нагрузками и сном.**

С начала XXI века во всем мире к вопросам питания привлечено особое внимание. Почему? Главная причина в том, что у большинства населения практически до минимального уровня снижены энергозатраты, можно считать это расплатой за блага цивилизации, однако потребность в микронутриентах практически не изменилась. Еще один важный фактор заключается в том, что изменилась структура питания населения: недостаточное потребление витаминов, макро- и микроэлементов, полиненасыщенных жирных кислот, пищевых волокон, незаменимых аминокислот на фоне избыточного поступления животного жира.

Сформировалось такое понятие «негативные привычки» в питании. Это отказ от полноценного завтрака, низкое содержание балластных веществ в пищевом рационе, обильная жирная пища, кофеин и алкоголь. Ситуация давно вышла за рамки. Сегодня ВОЗ признает питание более 70% населения планеты (около 7 млрд человек) неадекватным.

## **Пора бить тревогу и корректировать питание. Есть несколько способов, как это сделать:**

1. Диета – включение или исключение отдельных продуктов из пищевого рациона.
2. Обогащение отдельных продуктов питания недостающими нутриентами.
3. Создание комбинированных продуктов за счет включения одних компонентов и удаления других.

Если аббревиатура ПП (Правильное питание) ещё не вошла в ваш лексикон, то пора заняться этим вопросом. Можно обратиться к специалистам для подбора системы питания, разработки рациона. Можно почитать литературу, и попытаться разобраться самостоятельно. Главное – понять, что питание – это важно, и это не должен быть хаотический процесс.

Чем грозит нерациональное питание? Нерациональное питание является фактором риска развития заболеваний сердечно-сосудистой системы, центральной нервной системы, желудочно-кишечного тракта, развития остеопороза, иммунодефицита, приводит к нарушению обмена веществ.

По данным результатов эпидемиологических обследований взрослого населения России (Институт Питания РАМН), проблема избыточной массы тела и ожирения сохраняется у 50% женщин и 35% мужчин. Сильно большие цифры, исходя из того, что на них мы можем повлиять, ведь всё в наших руках.

## **Общие рекомендации по питанию:**

1. Фрукты, овощи, бобовые (например, чечевица, фасоль), орехи и цельные злаки (например, непереработанная кукуруза, просо, овес, пшеница и неочищенный рис).
2. По меньшей мере, 400 г (то есть пять порций) фруктов и овощей в день (2), кроме картофеля, сладкого картофеля и других крахмалсодержащих корнеплодов.
3. Свободные сахара должны составлять менее 10% от общей потребляемой энергии, что эквивалентно 50 г (или 12 чайным ложкам без верха) на человека с нормальным весом, потребляющего около 2000 калорий в день, но в идеале они должны составлять менее 5% от общей потребляемой энергии. Свободные сахара – это все сахара, добавляемые в пищевые продукты или напитки производителем, поваром или потребителем, а также сахара, естественным образом присутствующие в меде, сиропах, фруктовых соках и их концентратах.
4. Жиры должны составлять менее 30% от общей потребляемой энергии. Нужно отдавать предпочтение ненасыщенным жирам (содержащимся в рыбе, авокадо и орехах, а также в подсолнечном, соевом и оливковом масле) в отличие от насыщенных жиров (содержащихся в жирном мясе, сливочном масле, пальмовом и кокосовом масле, сливках, сыре и свином сале) и трансжиров (промышленного производства и естественного происхождения). Рекомендуется сократить потребление насыщенных жиров до менее 10% и трансжиров до менее 1% от общей потребляемой энергии.
5. Потребление менее 5 г соли (эквивалентно примерно одной чайной ложке) в день. Соль лучше выбирать йодированную.

Отпечатано в ООО «Образование Информ»,  
Юридический адрес: Омская область, г. Омск-20, ул. Серова, 13, (3812) 45-13-25.  
Дизайнер – К. Давыдова.  
По заказу Омского клинического диагностического центра. Тираж 999 экз.  
Дата выпуска 29.07.2019 г. Над номером: работали И. Немчинова, Ю. Филоненко.