



**В** настоящее время в России принят закон, обязывающий производителя указывать на упаковке продукта, входят ли в него ГМО или нет



кусочек белого хлеба. В зависимости от массы тела в день рекомендуется съесть определенное количество хлебных единиц. Благодаря правильной диете, современной инсулинотерапии и адекватной физической нагрузке качество жизни детей с сахарным диабетом поддерживается на высоком уровне.

## ФЕНИЛКЕТОНУРИЯ

**С** названием этого заболевания знакомятся все молодые родители. В нашей стране в роддоме новорожденным детям обязательно проводят скрининговый тест на фенилкетонурию. Фенилкетонурия — наследственное нарушение обмена веществ, заключающееся в отсутствии фермента, расщепляющего аминокислоту фенилаланин. Случаи этого генного заболевания крайне редки, однако только его раннее обнаружение и исключение из питания фенилаланина может сохранить жизнь больного. Фенилаланин содержится в большом количестве продуктов, в том числе в свинине, птице, ростках пшеницы, сыре, газированных напитках. Для детей с этим заболеванием разработаны специальные питательные смеси, не содержащие данной аминокислоты, а для ребят более старшего возраста — специальные продукты. Такая диета позволяет предотвратить развитие серьезных проявлений фенилкетонурии.

## ЦЕЛИАКИЯ

**Е**ще одно наследственное заболевание, связанное с непереносимостью организмом некоего вещества, — целиакия. При целиакии наблюдается непереносимость глютена, растительного белка, клейковины, которая содержится в злаковых и в такой нелюбимой многими детьми манной каше. Непереваренный глютен повреждает слизистую оболочку тонкой кишки, вызывая боли в животе, поносы или, наоборот, запоры, увеличение окружности живота, изменение аппетита, боли в костях, агрессивность. В зарубежной медицинской литературе це-

лиакию даже называют «Великий мим», так как ее проявления и осложнения разнообразны, в зависимости от индивидуальных особенностей организма. Данные нарушения, однако, исчезают при полном исключении из пищи глютена. При подтверждении диагноза целиакии назначается безглютеновая диета, которую придется соблюдать на протяжении всей жизни.

## ГЕННОМОДИФИЦИРОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ

**С**поры о негативном влиянии трансгенов на организм не умолкают. Некоторые ученые связывают с ними рост числа аллергических и даже онкологических заболеваний, а также ожирение. Но ни одно из этих утверждений научно пока не доказано. Сторонники трансгенов приводят свои доводы: если вы едите корову, то вы же в корову не превращаетесь? Соответственно, если вы едите генно-модифицированную корову, то и в нее вам тоже превратиться не удастся. Основные растения, содержащие трансгены, — это соя, картофель и кукуруза. В России их выращивание запрещено, поэтому в основном продукты, содержащие трансгены, попадают к нам из США и Аргентины. В настоящее время в России принят закон, обязывающий производителя указывать на упаковке продукта, входят ли в него ГМО или нет.

**Т**ема питания интересна и неисчерпаема. Но есть главная вещь, которую стоит донести до детей: к еде надо относиться с уважением. Ведь поистине мы то, что едим. Поэтому правильное и рациональное питание — это прежде всего уважение себя.

D