

Система хлебных единиц





Замена продуктов по системе хлебных единиц


Для того, чтобы соотносить количество потребляемых усвояемых углеводов с дозой вводимого инсулина короткого действия была разработана система хлебных единиц.

1 ХЕ = количество продукта, содержащее 10–12 г углеводов.





Категория: Хлеб и хлебобулочные изделия¹

Продукты	Единицы измерения	Кол-во на 1 ХЕ
 Белый хлеб	1 кусок	20 г
 Черный хлеб	1 кусок	25 г
 Сухари		15 г
 Крекеры (сухое печенье)		15 г
 Панировочные сухари	1 ст. ложка	15 г

Категория: Макаaronные изделия

Продукты	Единицы измерения	Кол-во на 1 ХЕ
 Вермишель, лапша, рожки, макарон ²	1 – 2 ст. ложки в зависимости от формы изделия	15 г

Категория: Крупы, кукуруза, мука


Продукты	Единицы измерения	Кол-во на 1 ХЕ
 Крупа (любая) ³	1 ст. ложка	15 г
 Кукуруза	1/2 початка, среднего	100 г
 Кукуруза консервированная	3 ст. ложки	60 г
 Кукурузные хлопья	4 ст. ложки	15 г

¹ — Пельмени, блины, оладьи, пирожки, сырники, вареники, котлеты также содержат углеводы, но количество ХЕ зависит от размера и рецепта изделия.

² — В сыром виде; в вареном виде 1 ХЕ содержится в 2 – 4 ст. ложках продукта (50 г), в зависимости от формы изделия.

³ — Сырая крупа; в вареном виде (каша) 1 ХЕ содержится в 2ст. ложках с горкой (50 г).
















Категория: Крупы, кукуруза, мука

Продукты	Единицы измерения	Кол-во на 1 ХЕ
 Попкорн («воздушная» кукуруза)	10 ст. ложек	15 г
 Мука (любая)	1 ст. ложка	15 г
 Овсяные хлопья	2 ст. ложки	20 г
 Сырой и вареный картофель	1 штука, средняя	75 г
 Картофельное пюре	2 ст. ложки	90 г
 Жареный картофель	2 ст. ложки	35 г
 Сухой картофель (чипсы)		25 г



Категория: Фрукты и ягоды (с косточками и кожурой)

Продукты	Единицы измерения	Кол-во на 1 ХЕ
 Абрикосы	2–3 штуки	110 г
 Айва	1 штука, крупная	140 г
 Ананас	1 кусок (поперечный срез)	140 г
 Арбуз	1 кусок	270 г
 Апельсин	1 штука, средний	150 г
 Банан	1/2 штуки, среднего	70 г
 Брусника	7 ст. ложек	140 г
 Виноград	12 штук, небольших	70 г
 Вишня	15 штук	90 г
 Гранат	1 штука, средний	170 г
 Грейпфрут	1/2 штуки, крупного	170 г
 Груша	1 штука, маленькая	90 г
 Дыня	1 кусок	100 г
 Ежевика	8 ст. ложек	140 г







Категория: Фрукты и ягоды (с косточками и кожурой)

Продукты	Единицы измерения	Кол-во на 1 ХЕ
 Инжир	1 штука	80 г
 Киви	1 штука, крупный	110 г
 Клубника	10 штук, средних	160 г
 Крыжовник	6 ст. ложек	120 г
 Малина	8 ст. ложек	160 г
 Манго	1/2 штуки, небольшого	110 г
 Мандарины	2–3 штуки, средних	150 г
 Персик	1 штука, средний	120 г
 Сливы	3–4 штуки, небольших	90 г
 Смородина	7 ст. ложек	120 г
 Хурма	1/2 штуки, средней	70 г
 Черника	7 ст. ложек	90 г
 Яблоко	1 штука, маленькое	90 г
 Фруктовый сок	1/2 стакана	100 мл
 Сухофрукты		20 г


Категория: Молоко и жидкие молочные продукты

Продукты	Единицы измерения	Кол-во на 1 ХЕ
 Молоко	1 стакан	250 мл
 Кефир	1 стакан	250 мл
 Сливки	1 стакан	250 мл
 Йогурт натуральный		200 г

Категория: Овощи, бобовые, орехи

Продукты	Единицы измерения	Кол-во на 1 ХЕ
 Морковь	3 штуки, средних	200 г
 Свекла	1 штука, средняя	150 г
 Бобы	1 ст. ложка, сухих	20 г
 Горох	7 ст. ложек, свежего	100 г
 Фасоль	3 ст. ложки, вареной	50 г
 Орехи ¹		60–90 г ¹

Категория: Другие продукты

Продукты	Единицы измерения	Кол-во на 1 ХЕ
 Сахар-песок	2 ч. ложки	10 г
 Сахар кусковой	2 куска	10 г
 Газированная вода на сахаре	1/2 стакана	100 мл
 Квас	1 стакан	250 мл
 Мороженое		65 г
 Шоколад		20 г
 Мед		12 г

¹ – В зависимости от вида.

Ориентировочная потребность в углеводах (ХЕ) в сутки

Применима только к взрослым пациентам с СД 1 типа и СД 2 типа, получающим инсулин. В пределах каждой категории мужчины обычно потребляют ХЕ ближе к верхней границе диапазона, женщины – ближе к нижней.

	Тяжелый физический труд	Среднетяжелый физический труд	Работа «сидячего» типа	Малоподвижный образ жизни
 Люди с близкой к нормальной массой тела	25 – 30 ХЕ в сутки	 20 – 22 ХЕ в сутки	16 – 18 ХЕ в сутки	12 – 15 ХЕ в сутки
 Люди с избыточной массой тела или ожирением	20 – 25 ХЕ в сутки	 15 – 17 ХЕ в сутки	11 – 16 ХЕ в сутки	Не менее 10 ХЕ в сутки
 Люди с дефицитом массы тела	25 – 30 ХЕ в сутки	 25 – 30 ХЕ в сутки	25 – 30 ХЕ в сутки	25 – 30 ХЕ в сутки

Школа диабета
научись управлять диабетом
www.shkoladiabeta.ru



Бесплатная горячая
линия «Pro Диабет»
8 800 200-65-70

Представительство АО «Санофи-авентис груп» (Франция)
125009, Москва, ул. Тверская, д. 22. Тел.: (495) 721-14-00, факс: (495) 721-14-11, www.sanofi.ru

Данный материал не заменяет консультации специалиста