



ГБУЗ «Оренбургский областной центр  
медицинской профилактики»  
Адрес: 460040, г. Оренбург,  
ул. Алтайская, д. 12 «А»  
god42@mail.orb.ru

АНО «ЦСИ «Развитие»  
Адрес: 460044, г. Оренбург,  
ул. Березка, д. 26, офис 2  
socialinfo@yandex.ru



# Рацион для диабетиков

**В России, по последним официальным данным, зарегистрировано более трех миллионов больных сахарным диабетом. На самом же деле таких людей значительно больше, поскольку не у всех своевременно выявляется это заболевание. Зато очень мало тех, кто имеет хотя бы первоначальное понятие о том, что такое хлебные единицы (ХЕ). А ведь это – основа инсулинотерапии, от которой зависит не только здоровье и хорошее самочувствие пациентов, но и порой сама жизнь.**

Хлебная единица при сахарном диабете – это величина, определяющая количество потребляемых углеводов. Условно 1 ХЕ = 12 г углеводов. Именно эти граммы, поступая в организм, повышают гликемию на 2,77 ммоль/л. С такой непростой задачей впоследствии должны справляться 2 единицы инсулина. Так как суточную норму введения препарата повышать нежелательно, приходится ограничивать себя в продуктах, а некоторые даже исключить из рациона.

Знать количество допустимых хлебных единиц для человека при сахарном диабете в сутки – святая обязанность каждого больного. Уникально и то, что эта единица является международной, поэтому число ХЕ достаточно легко высчитать, совершая закупки. Каждая упаковка содержит информацию о количестве углеводов в 100 г продукта. Разделив это число на 12, вы получите количество ХЕ.

Чтобы рассчитать норму вовсе не обязательно постоянно в уме проводить какие-то сложные вычисления. Гораздо проще пользоваться таблицей, которую необходимо иметь на кухне, а впоследствии выучить наизусть

Суточная потребность организма – 18-25 ХЕ. Распределите это количество на 4-5-6 приемов пищи. Один прием рассчитывается не более чем на 7 хлебных единиц.

Продукт	Хлебная единица (ХЕ)
1 кусок хлеба (не важно – черный или белый), 20-25 г	1 ХЕ
2 сухаря, 15 г	1 ХЕ
1 столовая ложка панировочных сухарей	1 ХЕ
1 столовая ложка крахмала	1 ХЕ
1 столовая ложка муки	1 ХЕ
2 столовой ложки любой вареной крупы	1 ХЕ
3 столовых ложки вареных макарон	1 ХЕ
7 столовых ложек бобовых	1 ХЕ
1 вареная картофелина величиной с куриное яйцо, 65 г	1 ХЕ
2 столовых ложки картофельного пюре, 75 г	1 ХЕ
1/4 стакана жареной картошки, 35 г	1 ХЕ
1 средняя свекла	1 ХЕ
3 средних моркови	1 ХЕ
1 чайное блюдце клубники или черешни	1 ХЕ
6-8 столовых ложек ягод (крыжовник, малина, смородина), 120-150 г	1 ХЕ
12 штук виноградин, 70 г	1 ХЕ
1/2 банана (70 г) или 1/2 грейпфрута (170 г)	1 ХЕ
1 яблоко, апельсин (150 г) или груша (90 г), или персик (120 г), или хурма	1 ХЕ
3-4 мандарина, абрикоса или сливы, 150 г	1 ХЕ
1 кусок (поперечный срез) ананаса, 140 г	1 ХЕ
1 кусок дыни (100 г) или арбуза (270 г)	1 ХЕ
1/3 стакана виноградного сока	1 ХЕ
1/2 стакана яблочного сока	1 ХЕ
1 стакан кваса, 250 мл	1 ХЕ
1 стакан сухого вина	1 ХЕ
1 стакан пива	1 ХЕ
1 стакан (200 мл) несладкого молочного продукта (молоко, кефир)	1 ХЕ
1 брикет мороженого, 65 г	1 ХЕ
1 столовая ложка сахарного песка, 10 г	1 ХЕ