

Хлебные единицы (ХЕ)

1 ХЕ = 10-12 г усваиваемых углеводов
1ХЕ↑ глюкозу крови на 2,2 ммоль/л
На 1 ХЕ необходимо 1-4 ед. инсулина

Общие правила

- За 1 прием пищи на 1 инъекцию короткого инсулина не более 7 ХЕ
- Между 2 приемами пищи можно съесть 1 ХЕ, не подкалывая инсулин
- 1 ХЕ требует на свое усвоение примерно 1,5-4 единицы инсулина

Мучные изделия

Вид продукта	Размер порции	Количество ХЕ
Хлеб	1 кусок	1
Сухарики	1 сухарик	1
Панировочные сухари	1 столовая ложка	1
Мука	1 столовая ложка	1
Крахмал	1 столовая ложка	1
Макароны	1,5 столовые ложки	1
Изделия из теста	50 грамм	1
Оладьи	1 средняя	1
Блины	1 большой	1

Молочные продукты

Вид продукта	Размер порции	Количество ХЕ
Молоко	1 стакан 250 мл	1
Творожная масса	100 грамм	1
Йогурт	1 стакан 250 мл	1
Сырники	1 средний	1
Сливки	1 стакан 250 мл	1
Мороженое (лучше сливочное)	100 грамм	1,5-2

Фрукты и ягоды

Вид продукта	Размер порции	Количество ХЕ
Виноград	3-4 крупных ягоды	1
Грейпфрут, банан	1	1
Банан	1	1
Яблоко, апельсин, персик, хурма	1	1
Кусочек дыни или арбуза	1	1
Мандарин, абрикос, слива	3-4 средних	1
Клубника, вишня, черешня	1 чайное блюдце	1
Малина, земляника, черника, голубика, смородина, ежевика	1 чашка	1

Напитки и соки

Вид продукта	Размер порции	Количество ХЕ
Квас	1 стакан	1
Сок яблочный	½ стакана	1
Сок морковный	1 стакан	1
Сок томатный	1,5 стакана	1
Сок фруктовый, натуральный, без сахара, 100%	½ стакана 100 мл	1
Кока-кола, пепси	½ стакана 100 мл	1

Минеральная вода, питьевая вода не содержат ХЕ!

Сладкую газированную воду подсчитываем по количеству сахара на этикетке

ХЕ в корнеплодах

Когда подсчитывается ХЕ у картофеля, то следует учитывать, что 1 средняя картофелина = 1 ХЕ. Картофельное пюре, сваренное на воде, очень быстро повышает уровень сахара, а вот цельная вареная картошка — повышает уровень сахара медленнее, жаренная действует еще медленнее. Такая же ситуация с ХЕ касается и топинамбура.





Блюда из картофеля

- Картофель в мундире 1 шт. 1 ХЕ
- Картофельное пюре 2 ст. ложки 1 ХЕ
- Картофель фри 12 (ломтиков) 1 ХЕ
- Картофельные крокеты 1 ХЕ
- Оладьи из картофеля 1 ХЕ
- Жареный картофель 2 ст. ложки 1 ХЕ
- Чипсы картофельные 1 ч. чашка 1 ХЕ



Зерновые продукты и мука

- Гречневая каша 1,5 ст. ложки 1 ХЕ
- Кукурузные хлопья 4 ст. ложки 1 ХЕ
- Ячменная крупа 1,5 ст. ложки 1 ХЕ
- Овсяные хлопья 2 ст. ложки 1 ХЕ
- Кукурузная мука 2 ст. ложки 1 ХЕ
- Просо 1,5 ст. ложки 1 ХЕ
- Рис вареный 2 ст. ложки 1 ХЕ
- Ржаная мука 1 ст. ложка 1 ХЕ
- Пшеничная мука 1 ст. ложка

Меню	Кол-во ХЕ
Гамбургер, Чизбургер	2,5
Биг-Мак, Филе-о-фиш	3
Макчижен	3
Роял Чизбургер, двойной Роял Чизбургер	2
Роял де Люкс	2,2
Макнаггетс, 6 шт.	1
Детская порция картофеля фри	3
Стандартная порция картофеля фри	5
Овощной салат	0,6
Шеф-салат	0,4
Мороженое с шоколадом, с клубникой	3
Мороженое с карамелью	3,2
Пирожок с яблоками, с вишней	1,5
Коктейль (стандартная порция)	5
Спрайт (стандартный)	3
«Фанта» (стандартная)	4
Апельсиновый сок (стандартный)	3
Горячий шоколад (стандартный)	2