

Питание при сахарном диабете 1-го типа людей с нормальным весом

Все пищевые продукты состоят из трех компонентов: белков, жиров и углеводов. Все они обладают калорийностью, но не все повышают глюкозу крови. Реальным сахароповышающим действием обладают лишь углеводы. Но это не значит, что их нужно ограничивать. Это значит, что углеводы нужно учитывать, чтобы правильно рассчитать дозу инсулина короткого действия.

Углеводы, требующие подсчета, делятся на 5 основных групп:



Зерновые
(злаковые)



Фрукты + некоторые овощи
(свекла, морковь)



Молоко + жидкие молочные продукты



Продукты, содержащие чистый сахар



Бобовые
(горох, фасоль, чечевица)

Единственный критерий адекватности доз инсулина — показатели глюкозы крови. Помните, что интенсифицированная инсулинотерапия предусматривает **ежедневный частый самоконтроль** (не менее 4 раз в день)¹. Эти показатели являются основой для вас и вашего лечащего врача в принятии решения об изменении доз инсулина.

Измерить сахар? Это просто!



Просто

- Меню и пошаговая инструкция на **русском языке**.



Точно

- Стабильно точные результаты.
- Точность измерений доказана клиническими исследованиями².
- Технология OneTouch DoubleSure® (двойной контроль точности).



Удобно

- Единый код тест-полосок.
- Быстрый результат через 5 секунд.

¹«Алгоритмы специализированной медицинской помощи больным сахарным диабетом» под редакцией И.И. Дедова, М.В. Шестаковой, 7-й выпуск, Москва, 2015.

²Оценка клинической эффективности системы OneTouch Select®, проводимой в 2 клинических центрах с марта 2008 г. по июнь 2014 г. с использованием 12 180 образцов капиллярной крови пациентов с сахарным диабетом и 118 различных серий тест-полосок, показала стабильную точность результатов и соответствие критериям ISO 15197:2003.

Хлебные единицы (ХЕ). 1 ХЕ — это то количество продукта, в котором содержится 10–12 г углеводов³. Каждые 10 г углеводов при приеме внутрь повышают уровень глюкозы в крови в среднем на 1,7 ммоль/л. У разных людей 1 ЕД инсулина снижает глюкозу крови на 1–3 ммоль/л.

Таблица хлебных единиц³

Единицы измерения	Продукты	Кол-во на 1 ХЕ
Хлеб и хлебобулочные изделия*		
1 кусок	Белый хлеб	20 г
1 кусок	Черный хлеб	25 г
	Сухари, крекеры (сухое печенье)	15 г
* Пельмени, блины, оладьи, пирожки, сырники, вареники, котлеты также содержат углеводы, но количество ХЕ зависит от размера и рецепта изделия.		
Макаронные изделия		
1–2 ст. ложки в зависимости от формы изделия	Вермишель, лапша, рожки, макароны*	15 г
* В сыром виде; в вареном виде 1 ХЕ содержится в 2–4 ст. ложках продукта (50 г) в зависимости от формы изделия.		
Крупы, кукуруза, мука		
1 ст. ложка	Крупа (любая)*	15 г
1/2 среднего початка	Кукуруза	100 г
3 ст. ложки	Кукуруза консерв.	60 г
4 ст. ложки	Кукурузные хлопья	15 г
1 ст. ложка	Мука (любая)	15 г
2 ст. ложки	Овсяные хлопья	20 г
* Сырая крупа; в вареном виде (каша) 1 ХЕ содержится в 2 ст. ложках с горкой (50 г).		
Картофель		
1 шт. (размером с крупное куриное яйцо)	Вареный	75 г
2 ст. ложки	Картофельное пюре	90 г
2 ст. ложки	Жареный картофель	35 г
	Сухой картофель (чипсы)	25 г
Молоко и жидкие молочные продукты		
1 стакан	Молоко, кефир, сливки	250 мл
	Йогурт натуральный	200 г
Овощи, бобовые, орехи		
3 штуки, средних	Морковь	200 г
1 штука, средняя	Свекла	150 г
1 ст. ложка, сухих	Бобы	20 г
7 ст. ложек, свежего	Горох	100 г
3 ст. ложки, вареной	Фасоль	50 г
	Орехи	60–90 г*
* В зависимости от вида.		

Единицы измерения	Продукты	Кол-во на 1 ХЕ
Фрукты и ягоды (с косточкой и кожурой)		
2–3 штуки, средних	Абрикосы	110 г
1 кусок (поперечный срез)	Ананас	140 г
1 кусок	Арбуз	270 г
1 штука, средний	Апельсин	150 г
1/2 штуки, среднего	Банан	70 г
7 ст. ложек	Брусника	140 г
12 штук, небольших	Виноград	70 г
15 штук	Вишня	90 г
1 штука, средний	Гранат	170 г
1/2 штуки, крупного	Грейпфрут	170 г
1 штука, некрупные	Груша или яблоко	90 г
1 кусок	Дыня	100 г
8 ст. ложек	Ежевика	140 г
1 штука, крупный	Киви	110 г
10 штук, средних	Клубника (земляника)	160 г
6 ст. ложек	Крыжовник	120 г
8 ст. ложек	Малина	160 г
2–3 штуки, средних	Мандарины	150 г
1 штука, средний	Персик	120 г
3–4 штуки, небольших	Сливы	90 г
7 ст. ложек	Смородина	120 г
1/2 штуки, средней	Хурма	70 г
7 ст. ложек	Черника	90 г
1/2 стакана	Фруктовый сок	100 мл
	Сухофрукты	20 г
Другие продукты		
2 ч. ложки	Сахар-песок	10 г
2 куска	Сахар кусковой	10 г
1/2 стакана	Газированная вода на сахаре	100 мл
1 стакан	Квас	250 мл
	Мороженое	65 г
	Шоколад	20 г
	Мед	12 г

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Бесплатная Горячая линия Лайфскан в России:
8-800-200-83-53 | www.lifescan.ru

ONE TOUCH®
Навстречу жизни с каждым прикосновением

Реклама. ³Суркова Е.В., Майоров А.Ю., Мельникова О.Г. Сахарный диабет 1-го типа: руководство для пациентов. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012.

Рег. уд. ФСЗ 2008/00019 от 12.04.2012. Товар сертифицирован. Предназначено для пациентов, использующих глюкометр OneTouch Select®.
© LifeScan Russia, a division of Johnson & Johnson LLC 2016. © Лайфскан Россия, подразделение ООО «Джонсон & Джонсон». EMCO/OTS/0716/0114