

# Система хлебных единиц в питании больных диабетом



Для облегчения подбора продуктов при составлении диеты и ее разнообразия разработана упрощенная оценка их по углеводам, белкам, и жирам. Учитывая, что продукты, содержащие углеводы, в максимальной степени поднимают уровень глюкозы крови, наиболее важным является оценка состава продуктов по углеводам.



Для удобства количество углеводов измеряют в калорийных эквивалентах – хлебных единицах (ХЕ). За стандарт – 1ХЕ принято считать кусочек черного хлеба весом 25 грамм, что составляет 12 грамм усвоенных углеводов.



Ориентируясь на ХЕ, можно легко заменять продукты, содержащие углеводы. Пользуясь таблицей хлебных единиц, легко научиться ориентировочно определять количество ХЕ в вашем питании, не взвешивая продукты каждый раз, а визуально, с помощью удобных, привычных для восприятия объемов (кусочек, стакан, ложка, штука и т.п.).

**Хлебобулочные  
изделия**



**Диетический хлеб 1/2 куска 1 ХЕ**



**Белый хлеб 1 кусок 1 ХЕ**



**Черный хлеб 1,5 куска 1 ХЕ**




**Сухие ржаные хлебцы 1 шт 1 ХЕ**



**Ржаной хлеб 2/3 куска 1 ХЕ**



**Булочка 1/2 шт 1ХЕ**



**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**



**Некоторые  
изделия из  
теста**



**Лапша 3 ст. ложки 1 ХЕ**



**Суп из лапши 2 ст. ложки 1 ХЕ**



**Слоеное тесто 1 ХЕ**



**Клецки 1ХЕ**



**Вермишель вареная 2 ст. ложки 1  
ХЕ**



**Блины 1 большой 1 ХЕ**



**Блинчики с творогом 1,5 шт. 1 ХЕ**



**Оладьи средние 1 шт. 1 ХЕ**



**Пирожок с мясом 1/2 1 ХЕ**



**Пельмени 4 шт. 1 ХЕ**

**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**



**Овощи и бобовые**



**Кукуруза вареная 3 ст.ложки 1ХЕ**



**Горох 7 ст.ложек свежего 1 ХЕ**



**Горох отварной 6 ст.ложек 1 ХЕ**



**Морковь отварная 1 шт. средняя 1ХЕ**



**Свекла отварная 1 шт. средняя 1ХЕ**



**Фасоль отварная 3 ст ложки 1ХЕ**



**Чечевица отварная 2 ст ложки с горкой 1ХЕ**



**Бобы отварные 3 ст.ложки 1 ХЕ**







**Тыква 1ХЕ**



**Топинамбур 2 ХЕ**



















## Фрукты

-  Яблоко 1 шт. 1 ХЕ
-  Бананы 1/2 шт. 1 ХЕ
-  Груши 1 маленькая 1 ХЕ
-  Сухофрукты 1 ХЕ
-  Грейпфрут 1/2 большого 1 ХЕ
-  Дыня 1 долька 1 ХЕ
-  Киви 1,5 большого 1 ХЕ
-  Мандарины 1 большой 1 ХЕ
-  Манго 1/4 шт. 1 ХЕ
-  Абрикосы 2 больших 1 ХЕ
-  Персик, нектарин 1 средний 1 ХЕ
-  Апельсин 1 маленький 1 ХЕ
-  Сливы 1 большая 1 ХЕ
-  Авокадо 1 шт. 1 ХЕ
-  Лимон 3 дольки 1 ХЕ



## Ягоды

-  Черника (голубика) 3/4 ч. чашки 1 ХЕ
-  Малина 1 ч. чашка 1 ХЕ
-  Ежевика 1 ч. чашка 1 ХЕ
-  Виноград 9 больших 1 ХЕ
-  Крыжовник 1 ч. чашка 1 ХЕ
-  Арбуз 1 ХЕ и косточек
-  Клубника 1 ч. чашка 1 ХЕ
-  Хурма 1 средняя 1 ХЕ
-  Черешня 17 шт. 1 ХЕ
-  Вишня 10 шт. 1 ХЕ
-  Земляника 1 ч. чашка 1 ХЕ
-  Инжир сырой 1 шт. 1 ХЕ
-  Брусника 1 ч. чашка 1 ХЕ
-  Смородина красная 1 ч. чашка 1 ХЕ
-  Смородина черная 3/4 ч. чашки 1 ХЕ
-  Клюква 1 ч. чашка 1 ХЕ





# **Напитки (соки 100%)**



**Яблочный стакан 1 ХЕ**



**Апельсиновый стакан 1 ХЕ**



**Виноградный половина стакана 1 ХЕ**



**Мультивитаминный нектар 1 стакан 2 ХЕ**



**Морковный 1 стакан 1 ХЕ**



**Свекольный 1 стакан 1 ХЕ**



**Томатный 1 стакан 1 ХЕ**



**Квас половина стакана 1 ХЕ**



**Кисель 1 стакан 1 ХЕ**



**Компот 1 стакан 0,5 ХЕ**



**Чай без сахара 0 ХЕ**



**Кофе без сахара 0 ХЕ**



**Минеральная вода 0 ХЕ**

## **Молочные продукты**



**Молоко 3,6% 1 стакан 1 ХЕ**



**Обезжиренное молоко 0,5% 1 стакан 1 ХЕ**



**Простокваша 1 стакан 1 ХЕ**



**Йогурт 3,6% 1 стакан 1 ХЕ**



**Кефир 1 стакан 1 ХЕ**



**Сливки свежие 1 ст. ложка 1 ХЕ**



**Сметана 10% 1 ст. ложка 0 ХЕ**



**Сырник средний 1 шт. 1 ХЕ**



**Творожная масса сладкая 1 ч. ложка 1 ХЕ**



**Мороженное 1 шарик 1 ХЕ**



## Кондитерские изделия



**Пирожные 1 шт. 1 ХЕ с шоколадным кремом**



**Молочный шоколад 1/5 плитки 1 ХЕ**



**Шоколадная конфета 1 шт. 1 ХЕ**



**Мармелад 1 кусочек 1 ХЕ**



**Мед 3 ч.ложки 1 ХЕ**



**Сахар кусковой 3 куска 1 ХЕ**



**Сахарный песок 2 ч. ложки 1 ХЕ**



**Торт, пирог 1 кусок 3-8 ХЕ**



**Карамель 7-8 ХЕ**



**Штрудель 1 ХЕ**



**Пирожок с вареньем 1 шт. 2 ХЕ**



**Мелкие вафли 5 шт. 3 ХЕ**