Хлебная единица

количество продукта, содержащее 10-12 г углеводов.

! **ХЕ** необходимо уметь считать для того, чтобы верно подбирать необходимую дозу инсулина на прием пищи.

1 кусок белого хлеба (20 г) (1)

2 ст. ложки вареной гречки/овсянки/риса/макарон (50 г) (1)

2 ст. ложки картофельного пюре (90 г) (1)

1/2 среднего банана (70 г) (1)

1 яблоко (90 г) (1)

2 ч. ложки сахара (10 г) (1)

1 стакан молока/кефира (250 мл) (1)

Некоторые виды овощей (морковь, свёкла, сельдерей, лук) рассчитываются по ХЕ при употреблении более 200 г. (2)

Мясные и рыбные продукты не содержат углеводов, поэтому их не нужно учитывать по ХЕ. Но если в рецепте присутствуют дополнительные ингредиенты, содержащие углеводы (например, хлеб, молоко, панировка, мука или кляр), обязательно учитывайте хлебные единицы. (3)

Посчитать примерное количество ХЕ в покупных продуктах можно по формуле:
Углеводы в 100 г (указано на упаковке) / 12 (количество грамм на одну ХЕ)) × вес порции (г) / 100 = ХЕ

ПРИМЕР

Печенье: 60 г углеводов на 100 г, вес 1 шт. — 20 г

$$60/12 \times 20/100 = 1\text{ХЕ}$$

Таким образом, одно печенье содержит примерно 1 ХЕ.

Ведите дневник самоконтроля
Используйте специальные приложения

Определяйте точный вес порции с помощью кухонных весов

Берегите здоровье и соблюдайте баланс — правильный расчет ХЕ помогает жить активно и вкусно!

1. Сахарный диабет 1 типа. Руководство для пациентов / А. Ю. Майоров, Е. В. Сур кова, О. Г. Мельникова. — Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2021. — 176 с. : DOI: 10.33029/9704-6249-2-DMT1-2021-1-176.
2. Бергер М., Старостина Е. Г. «Практика инсулинотерапии», 1990, с. 364–365.
3. Диабет-СПб. (б. г.). Расчет хлебных единиц. — 2025. — October 15. — Mode of access: http://diabet-spb.ru/raschet-hlebnyh-edinic/

ADC-2693093 v1.0 06/26