

## Информация для преподавателей и руководителей общеобразовательных учреждений по питанию детей с сахарным диабетом.

Основной принцип питания при сахарном диабете (СД) - физиологическая сбалансированная диета с нормальным соотношением белков, жиров и углеводов. Как и у здоровых детей, углеводы должны составлять в питании 50-60%, белки-15-20%, жиры-25-30%.

Используемая система хлебных единиц (ХЕ) в питании больных СД предназначена для упрощения подсчета углеводов в принимаемой пище. За стандарт (1 ХЕ) принято считать 10 гр. углеводов – кусочек черного хлеба массой 25 гр. Использование системы хлебных единиц дает возможность больному визуально (без взвешивания) определять содержание углеводов в пище с помощью удобных для восприятия объемов (ложка, стакан, кусок и т.п.)

Таблица. Хлебные единицы.

Продукт	Объем продукта	Одна хлебная единица содержится в
Молоко	1 стакан	250 мл
Кефир, ряженка	1 стакан	250 мл
Йогурт натуральный	-	200 мл
Сливки	1 стакан	250 мл
Белый хлеб	1 кусок	20 гр
Черный хлеб	1 кусок	25 гр
Макаронные изделия ( вермишель, лапша, рожки, макароны)	2 -4 ст.ложки в зависимости от формы изделия в варенном виде	50гр
Крупы ( гречневая, кукурузная, манная, овсяная, перловая, пшено, рис)	2 ст.ложки в варенном виде	50 гр
Картофель	1 шт	75 гр
Картофельное пюре	2 ст.ложки	90
Жареный картофель	2 ст.ложки	35 гр
Морковь	3 штуки средних размеров	200 гр
Свекла	1 шт среднего размера	150 гр
Фасоль	3 ст. ложки вареной	50 гр
Яблоко маленького размера	1 шт	90 гр
Груша маленького размера	1 шт	90 гр
Киви крупный размер	1 шт	110 гр
Банан средний размер	1/2 шт	70 гр

Апельсин средний размер	1 шт	150 гр
Виноград небольших размеров	12 шт	70 гр
Мандарины средних размеров	3 шт	150 гр
Хурма средних размеров	1/2 шт	70 гр
Клубника средних размеров	10 шт	160 гр
Арбуз	1 кусок	270 гр
Дыня	1 кусок	100 гр
Персик средних размеров	1 шт	120 гр
Абрикосы	3 шт	110 гр
Сливы	3 шт	90 гр
Сухофрукты		20гр

**Продукты, не повышающие уровень сахара в крови (не нуждающиеся в подсчете хлебных единиц)** – зелень, грибы, капуста, листовой салат, помидоры, огурцы, перец, кабачки, баклажаны, тыква, репа, редис, мясо, рыба, птица, яйца, творог, сметана, сыр твердых сортов, масло сливочное и растительное.

**Продукты, очень быстро повышающие уровень сахара в крови:** сахар-песок (1 ст.л.) или кусковой 2 куска (10 гр)- 1ХЕ, а так же напитки, содержащие сахар (чай с сахаром, кока-кола, лимонад) – используются при гипогликемии (низком сахаре крови).

Распределение ХЕ на основные приемы пищи (завтрак, обед, ужин) у детей младшего школьного возраста составляет 4-5 ХЕ на прием, у детей старшего возраста – 5-6 ХЕ на один прием.

Главный внештатный специалист по детской  
эндокринологии Минздрава РО Филимонова А.Ю.