**Приложение 9**

Утверждено Приказом МЗ КР

№ 748 от 8 июля 2019 г.

**ТАБЛИЦА ХЛЕБНЫХ ЕДИНИЦ**

**Молоко и жидкие молочные продукты**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Кол-во на 1ХЕ** | **Вес на 1 ХЕ** |
| Молоко | 1 стакан | 200 мл |
| Кефир | 1 стакан | 250 мл |
| Сливки | 1 стакан | 200 мл |
| Йогурт натуральный |  | 200 г |

**Хлеб и хлебобулочные изделия\***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Кол-во на 1ХЕ** | **Вес на 1 ХЕ** |
| Белый хлеб | 1 кусок | 20 г |
| Черный хлеб | 1 кусок | 25 г |
| Сухари |  | 15 г |
| Крекеры (сухое печенье) |  | 15 г |
| Панировочные сухари | 1 ст. ложка | 15 г |

\* Такие продукты как пельмени, блины, оладьи, пирожки, сырники, вареники, котлеты также содержат углеводы, но количество ХЕ зависит от размера и рецепта изделия.

**Макаронные изделия**

|  |  |
| --- | --- |
| Вермишель, лапша, рожки, макароны \* | 115 г |

\* Имеются в виду несваренные; в вареном виде 1 ХЕ содержится в 2–4 ст. ложках продукта (50 г) в зависимости от формы изделия.

**Крупы, кукуруза, мука**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Кол-во на 1ХЕ** | **Вес на 1 ХЕ** |
| Гречневая \* | 1 ст. ложка | 15 г |
| Кукуруза | 1/2 початка | 100 г |
| Кукуруза консервированная | 3 ст. ложки | 60 г |
| Кукурузные хлопья | 4 ст. ложки | 15 г |
| Попкорн («воздушная» кукуруза) | 10 ст. ложек | 15 г |
| Манная \* | 1 ст. ложка | 15 г |
| Мука (любая) | 1 ст. ложка | 15 г |
| Овсяная \* | 1 ст. ложка | 15 г |
| Овсяные хлопья \* | 2 ст. ложки | 20 г |
| Перловая \* | 1 ст. ложка | 15 г |
| Пшено \* | 1 ст. ложка | 15 г |
| Рис \* | 1 ст. ложка | 15 г |

\* Имеется в виду 1 ст. ложка сырой крупы; в вареном виде (каша) 1 ХЕ содержится в 2 ст. ложках с горкой (50 г).

**Картофель**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Кол-во на 1ХЕ** | **Вес на 1 ХЕ** |
| Величиной с крупное куриное яйцо | 1 штука | 75 г |
| Картофельное пюре | 2 ст. ложки | 90 г |
| Жареный картофель | 2 ст. ложки | 35 г |
| Сухой картофель (чипсы) |  | 25 г |

**Фрукты и ягоды (с косточками и кожурой)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Кол-во на 1ХЕ** | **Вес на 1 ХЕ** |
| Абрикосы | 2-3 штуки | 110 г |
| Айва | 1 штука, крупная | 140 г |
| Ананас | 1 кусок (поперечный срез) | 140 г |
| Арбуз | 1 кусок | 270 г |
| Апельсин | 1 штука, средний | 150 г |
| Банан | 1/2 штуки, среднего | 70 г |
| Брусника | 7 ст. ложек | 140 г |
| Виноград | 12 штук, небольших | 70 г |
| Вишня | 15 штук | 90 г |
| Гранат | 1 штука, средний | 170 г |
| Грейпфрут | 1/2 штуки, крупный | 170 г |
| Груша | 1 штука, маленькая | 90 г |
| Дыня | 1 кусок | 100 г |
| Ежевика | 8 ст. ложек | 140 г |
| Инжир | 1 штука | 80 г |
| Киви | 1 штука, крупный | 110 г |
| Клубника (земляника) | 10 штук, средних | 160 г |
| Крыжовник | 6 ст. ложек | 120 г |
| Малина | 8 ст. ложек | 150 г |
| Манго | 1 штука, небольшое | 110 г |
| Мандарины | 2-3 штуки, средних | 150 г |
| Персик | 1 штука, средний | 120г |
| Сливы | 3-4 штуки, небольших | 90 г |
| Смородина | 7 ст. ложек | 120 г |
| Хурма | 1/2 штуки, | 70 г |
| Черника | 7 ст. ложек | 90 г |
| Яблоко | 1 штука, среднее | 100 г |
| Фруктовый сок | 1/2 стакана | 100 мл |
| Сухофрукты |  | 20 г |

**Овощи, бобовые, орехи**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Кол-во на 1ХЕ** | **Вес на 1 ХЕ** |
| Морковь | 3 штуки, средних | 200 г |
| Свекла | 1 штука, средняя | 150 г |
| Бобы | 1 ст. ложка, сухие | 20 г |
| Горох | 7 ст. ложек, свежий | 100 г |
| Фасоль | 3 ст. ложки, вареный | 50 г |
| Орехи |  | 60–90 г\* |

\* В зависимости от вида.

**Сладости**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Кол-во на 1ХЕ** | **Вес на 1 ХЕ** |
| Сахар кусковой | 2 куска | 10 г |
| Сахарный песок | 1 ст. ложка | 10 г |
| Мед | 1 ч. ложка | 10-12 г |
| Конфеты шоколадные | 1 шт | 16 г |
| Варенье на сахаре | 1 ст. ложка | 10 г |
| Квас, кисель | 1 стакан | 250 мл |
| Мармелад |  | 20 г |
| Фруктоза | 1 ст. ложка | 12 г |

При составлении плана питания следует учитывать следующее:

* + - Не съедать более 7–10 ХЕ в один прием пищи;
    - При использовании ИКД суточное количество ХЕ следует распределять на 3 основных и 3 промежуточных приема пищи (не более 1–2 ХЕ в один перекус);
    - При использовании ИУКД возможен отказ от промежуточных приемов пищи. Это допустимо в том случае, если при пропуске перекуса отсутствуют гипогликемии.

**Приложение 10**

Утверждено Приказом МЗ КР

№ 748 от 8 июля 2019 г.

**Эквивалентная замена продуктов**

**1 группа Хлеб/крахмал II группа Фрукты**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Продукт** | **Эквивалент** | **Продукт** | **Эквивалент** |
| Белый хлеб | 1 кусочек весом 25 г. | Яблоко | 1 шт. 100 гр |
| Черный хлеб | 1 кусочек весом 25 г. | Персик | 1 шт. |
| Оладья | 1 шт. | Груша | 1 шт. |
| Блин | 1 шт. | Апельсин | 1 шт. |
| Каша | 1/2 стакана | Другие фрукты | 1/2 стакана |
| Макароны отварные | 1/2 стакана | Фруктовый сок | 1/3 стакана |
| Картофель отварной | 1 шт 70 гр. |  |  |
| Картофель жаренный | 1/2 стакана |  |  |

**III группа Овощи IV группа Молоко**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Продукт** | **Эквивалент** | **Продукт** | **Эквивалент** |
| Капуста  Морковь | 1 стакан в сыром виде или 1/2 стакана в отварном виде | Молоко цельное | 250 мл (1 стакан) |
| Цветная капуста Свекла | 1 стакан в сыром виде или 1/2 стакана в отварном виде | Молоко снятое | 250 мл (1 стакан) |
| Баклажаны | 1 стакан в сыром виде или  1/2 стакана в отварном виде | Кефир из цельного молока | 250 мл (1 стакан) |
| Болгарский перец | 1 стакан в сыром виде или  1/2 стакана в отварном виде | Простокваша из цельного молока | 250 мл (1 стакан) |
| Грибы  Лук | 1 стакан в сыром виде или  1/2 стакана в отварном виде |  |  |
| Редька  Фасоль | 1 стакан в сыром виде или  1/2 стакана в отварном виде |  |  |
| Тыква  Репа | 1 стакан в сыром виде или  1/2 стакана в отварном виде |  |  |
| Помидоры | 1 стакан в сыром виде или  1/2 стакана в отварном виде |  |  |

**V группа Мясо VI группа Жир**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Продукт** | **Эквивалент** | **Продукт** | **Эквивалент** |
| Мясо | 30 г | Масло слив. | 1 чайная ложка |
| Птица | 30 г | Маргарин | 1 чайная ложка |
| Рыба | 30 г | Растительное масло | 1 чайная ложка |
| Сыр | 30 г | Сливки | 2 столовые ложки |
| Колбаса варенная | 30 г | Сметана | 2 столовые ложки |
| Сосиски | 45 г |  |  |
| Творог | 60 г |  |  |
| Яйцо куриное | 1 шт. |  |  |

**Приложение 11**

Утверждено Приказом МЗ КР

№ 748 от 8 июля 2019 г.

**Количество эквивалентов различных групп продуктов**

**в суточном рационе больных сахарным диабетом с учетом потребности энергии (ккал)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Группа**  **продуктов** | **3000** | **2500** | **2400** | **2200** | **2000** | **1800** | **1600** | **1500** | **1400** | **1200** | **1000** |
| 1. Хлеб/  крахмал | 14 | 12 | 12 | 11 | 10 | 8 | 7 | 7 | 6 | 6 | 5 |
| 2. Фрукты | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| 3. Овощи | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 |
| 4. Молоко | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 5. Мясо | 7 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| 6. Жир | 10 | 8 | 8 | 7 | 7 | 5 | 5 | 4 | 3 | 2 | 2 |

**Приложение 12**

Утверждено Приказом МЗ КР

№ 748 от 8 июля 2019 г.

**Гликемический индекс основных продуктов**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Высокий ГИ**  **(65–100)** | **Ед.** | **Средний ГИ**  **(45–60)** | **Ед.** | **Низкий ГИ**  **(до 45)** | **Ед.** |
| Глюкоза | 100 | Длиннозерный рис | 56 | Хлеб с отрубями | 45 |
| Лапша рисовая | 92 | Мед | 55 | Молочный шоколад | 43 |
| Картофельное пюре | 85 | Печенье овсяное | 55 | Апельсин | 42 |
| Кукурузные хлопья | 81 | Манго | 55 | Яблоко | 38 |
| Белый хлеб | 76 | Мороженное | 52 | Клубника | 32 |
| Багет французский | 75 | Бананы | 51 | Шоколад черный (70% какао) | 22 |
| Картофель фри | 75 | Киви | 50 | Молоко 3% | 21 |
| Рис пропаренный | 74 | Овсяная каша | 49 | Фруктоза | 19 |
| Попкорн | 72 | Горошек зеленый консервированный | 48 | Орехи грецкие | 15 |
| Арбуз | 72 | Лактоза | 46 | Помидоры | 10 |
| Фанта | 68 | Макароны | 46– 52 | Салат листовой | 10 |
| Сахар | 68 | Виноград | 46 | Семечки подсолнуха | 8 |
| Рис белый | 64 |  |  |  |  |