



ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ



Полезная информация



Информация обо мне

Имя _____

Фамилия _____

Дата рождения _____

Адрес _____

Телефон _____

Сахарный диабет _____ типа



Экстренная связь

Имя _____

Кем приходится _____

Адрес _____

Телефон _____



Информация о моём лечащем враче

Лечащий врач-эндокринолог _____

Поликлиника N° _____

Адрес _____

Телефон _____

Терапия



Наведите камеру Вашего устройства на QR-код, чтобы получить больше информации по диабету



Гипогликемия

Это состояние, при котором уровень глюкозы в крови снижен настолько, что необходимы меры для его нормализации.

Обычно это означает, что уровень глюкозы в крови опускается ниже 3,9 ммоль/л. Но лучше обсудите со своим лечащим врачом, какие уровни глюкозы в крови являются целевыми именно для вас.

Глюкоза может снизиться по разным причинам:

Например, если существенно изменился характер вашего питания или физических нагрузок. Это может случиться, если вы пропустили приём пищи, съели меньше чем планировали или уровень вашей физической активности был выше обычного.

Симптомы гипогликемии

- Голод
- Ощущение дрожи
- Нервозность и возбуждение
- Сильное потоотделение
- Резкая смена настроения
- Спутанность сознания
- Учащённое сердцебиение
- Головокружение
- Некоторые другие симптомы

При появлении симптомов гипогликемии следуйте правилу «15–15». Примите 15 г быстрых углеводов и проверьте уровень глюкозы в крови через 15 минут. При необходимости повторите эти шаги, пока уровень глюкозы не придёт в норму.

Для того чтобы всегда иметь доступ к 15 г быстрых углеводов, носите с собой:

- Сахар-рафинад
- 150 мл любого фруктового сока или напитка на сахаре
- Глюкозу в виде геля или таблеток

Записывайте информацию об эпизодах гипогликемии, для того чтобы в дальнейшем обсудить с вашим лечащим врачом причины их возникновения. При лёгкой гипогликемии вы самостоятельно можете нормализовать уровень глюкозы в крови. При более тяжёлых состояниях вам может понадобиться помощь окружающих людей. Им будет необходимо вызвать скорую помощь и ввести гормон глюкагон. Объясните и покажите своим близким, как правильно делать инъекции гормона глюкагона. Его можно вводить в живот, плечо, бедро или ягодицу. Расскажите своим близким, что во время тяжёлой гипогликемии категорически нельзя вводить инсулин и пытаться через силу накормить или напоить человека. После того как глюкоза в крови придёт в норму и сознание восстановится, необходимо принять углеводы и понять причину тяжёлой гипогликемии.

Помните! Тяжёлых гипогликемий нужно избегать.



Гипергликемия

Это состояние, характеризующееся высоким содержанием уровня глюкозы крови (выше целевых значений).

Признаки гипергликемии:

На ранней стадии симптомов обычно не бывает. Длительно существующая гипергликемия может привести к ухудшению самочувствия.

- Учащение мочеиспускания
- Плохое заживление ран
- Сильная жажда
- Сухость кожи
- Утомляемость
- Слабость
- Потеря веса
- Появление глюкозы и кетоновых тел в моче

При отсутствии лечения диабет может привести к развитию диабетического кетоацидоза. Для кетоацидоза характерны высокие уровни глюкозы крови и кетоновых тел в моче, рвота, сонливость, одышка и запах ацетона изо рта. Диабетический кетоацидоз может привести к коме.

Что делать, если развивается гипергликемия?

- Измерять уровень глюкозы крови каждые 2–4 часа.
- Проконсультироваться со своим врачом.
- Проводить назначенное им лечение, в том числе инсулином, ориентируясь на полученные показатели уровня глюкозы крови.
- Пить много жидкости (без сахара).

Гипергликемия также является причиной развития отдалённых осложнений диабета.



Дата	День недели	Глюкоза крови, ммоль/л		Давление, мм рт. ст.	Сахароснижающая терапия	Кол-во ХЕ	Продукт / блюдо	Физическая нагрузка и другие комментарии
		Перед едой	После еды (через 2 часа)					
Понедельник	Завтрак							
	Перекус							
	Обед							
	Перекус							
	Ужин							
Вторник	Завтрак							
	Перекус							
	Обед							
	Перекус							
	Ужин							
Среда	Завтрак							
	Перекус							
	Обед							
	Перекус							
	Ужин							
Четверг	Завтрак							
	Перекус							
	Обед							
	Перекус							
	Ужин							



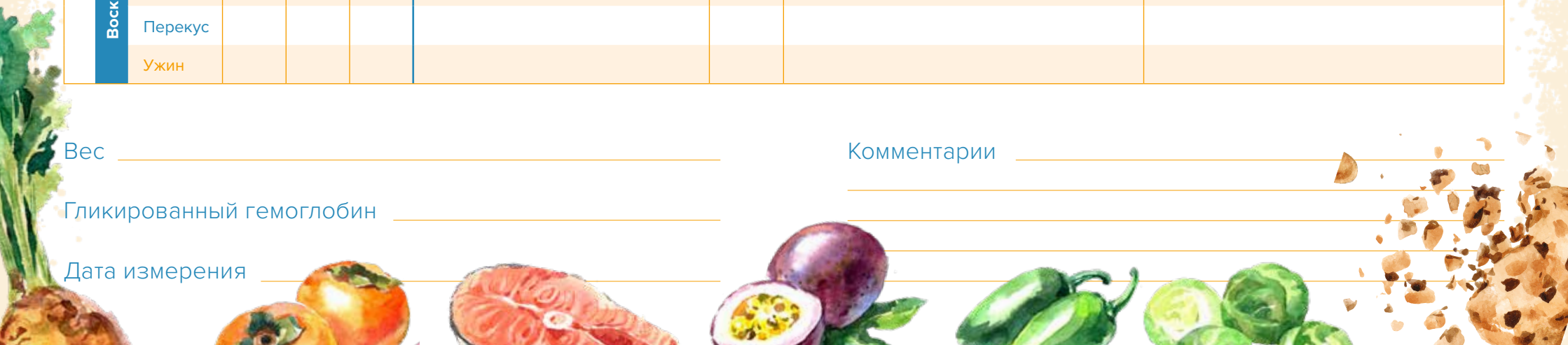
Дата	День недели	Глюкоза крови, ммоль/л		Давление, мм рт. ст.	Сахароснижающая терапия	Кол-во ХЕ	Продукт / блюдо	Физическая нагрузка и другие комментарии
		Перед едой	После еды (через 2 часа)					
Пятница	Завтрак							
	Перекус							
	Обед							
	Перекус							
	Ужин							
Суббота	Завтрак							
	Перекус							
	Обед							
	Перекус							
	Ужин							
Воскресенье	Завтрак							
	Перекус							
	Обед							
	Перекус							
	Ужин							

Вес _____

Комментарии _____

Гликированный гемоглобин _____

Дата измерения _____



Дата	День недели	Глюкоза крови, ммоль/л		Давление, мм рт. ст.	Сахароснижающая терапия	Кол-во ХЕ	Продукт / блюдо	Физическая нагрузка и другие комментарии
		Перед едой	После еды (через 2 часа)					
Понедельник	Завтрак							
	Перекус							
	Обед							
	Перекус							
	Ужин							
Вторник	Завтрак							
	Перекус							
	Обед							
	Перекус							
	Ужин							
Среда	Завтрак							
	Перекус							
	Обед							
	Перекус							
	Ужин							
Четверг	Завтрак							
	Перекус							
	Обед							
	Перекус							
	Ужин							



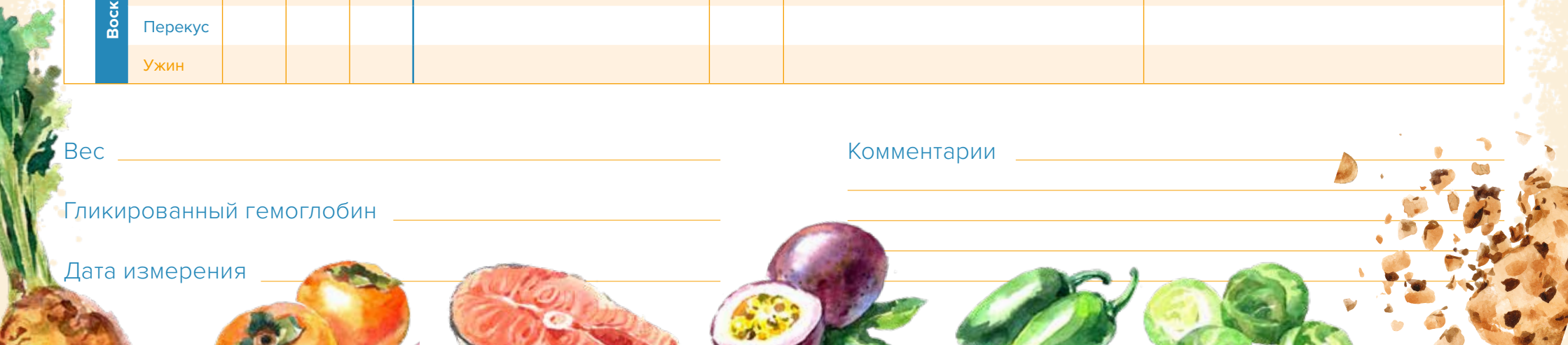
Дата	День недели	Глюкоза крови, ммоль/л		Давление, мм рт. ст.	Сахароснижающая терапия	Кол-во ХЕ	Продукт / блюдо	Физическая нагрузка и другие комментарии
		Перед едой	После еды (через 2 часа)					
Пятница	Завтрак							
	Перекус							
	Обед							
	Перекус							
	Ужин							
Суббота	Завтрак							
	Перекус							
	Обед							
	Перекус							
	Ужин							
Воскресенье	Завтрак							
	Перекус							
	Обед							
	Перекус							
	Ужин							

Вес _____

Комментарии _____

Гликированный гемоглобин _____

Дата измерения _____



Дата	День недели	Глюкоза крови, ммоль/л		Давление, мм рт. ст.	Сахароснижающая терапия	Кол-во ХЕ	Продукт / блюдо	Физическая нагрузка и другие комментарии
		Перед едой	После еды (через 2 часа)					
Понедельник	Завтрак							
	Перекус							
	Обед							
	Перекус							
	Ужин							
Вторник	Завтрак							
	Перекус							
	Обед							
	Перекус							
	Ужин							
Среда	Завтрак							
	Перекус							
	Обед							
	Перекус							
	Ужин							
Четверг	Завтрак							
	Перекус							
	Обед							
	Перекус							
	Ужин							



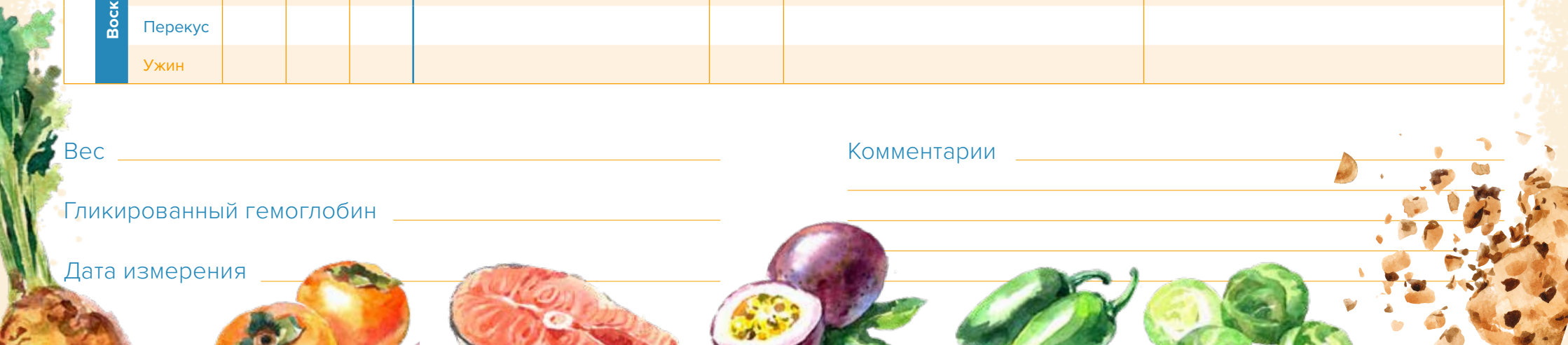
Дата	День недели	Глюкоза крови, ммоль/л		Давление, мм рт. ст.	Сахароснижающая терапия	Кол-во ХЕ	Продукт / блюдо	Физическая нагрузка и другие комментарии
		Перед едой	После еды (через 2 часа)					
Пятница	Завтрак							
	Перекус							
	Обед							
	Перекус							
	Ужин							
Суббота	Завтрак							
	Перекус							
	Обед							
	Перекус							
	Ужин							
Воскресенье	Завтрак							
	Перекус							
	Обед							
	Перекус							
	Ужин							

Вес _____

Комментарии _____

Гликированный гемоглобин _____

Дата измерения _____



Дата	День недели	Глюкоза крови, ммоль/л		Давление, мм рт. ст.	Сахароснижающая терапия	Кол-во ХЕ	Продукт / блюдо	Физическая нагрузка и другие комментарии
		Перед едой	После еды (через 2 часа)					
Понедельник	Завтрак							
	Перекус							
	Обед							
	Перекус							
	Ужин							
Вторник	Завтрак							
	Перекус							
	Обед							
	Перекус							
	Ужин							
Среда	Завтрак							
	Перекус							
	Обед							
	Перекус							
	Ужин							
Четверг	Завтрак							
	Перекус							
	Обед							
	Перекус							
	Ужин							



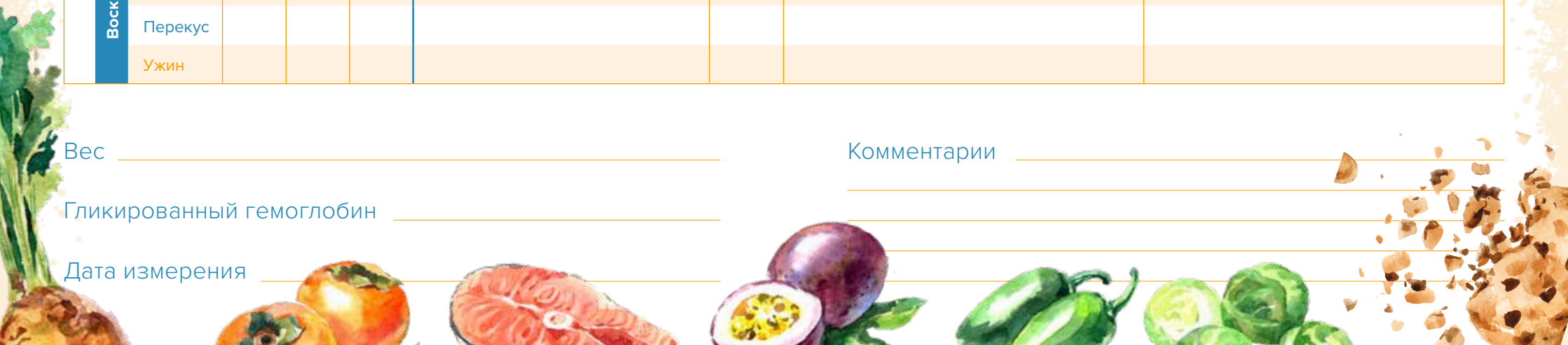
Дата	День недели	Глюкоза крови, ммоль/л		Давление, мм рт. ст.	Сахароснижающая терапия	Кол-во ХЕ	Продукт / блюдо	Физическая нагрузка и другие комментарии
		Перед едой	После еды (через 2 часа)					
Пятница	Завтрак							
	Перекус							
	Обед							
	Перекус							
	Ужин							
Суббота	Завтрак							
	Перекус							
	Обед							
	Перекус							
	Ужин							
Воскресенье	Завтрак							
	Перекус							
	Обед							
	Перекус							
	Ужин							

Вес _____

Комментарии _____

Гликированный гемоглобин _____

Дата измерения _____



Дата	День недели	Глюкоза крови, ммоль/л		Давление, мм рт. ст.	Сахароснижающая терапия	Кол-во ХЕ	Продукт / блюдо	Физическая нагрузка и другие комментарии
		Перед едой	После еды (через 2 часа)					
Понедельник	Завтрак							
	Перекус							
	Обед							
	Перекус							
	Ужин							
Вторник	Завтрак							
	Перекус							
	Обед							
	Перекус							
	Ужин							
Среда	Завтрак							
	Перекус							
	Обед							
	Перекус							
	Ужин							
Четверг	Завтрак							
	Перекус							
	Обед							
	Перекус							
	Ужин							



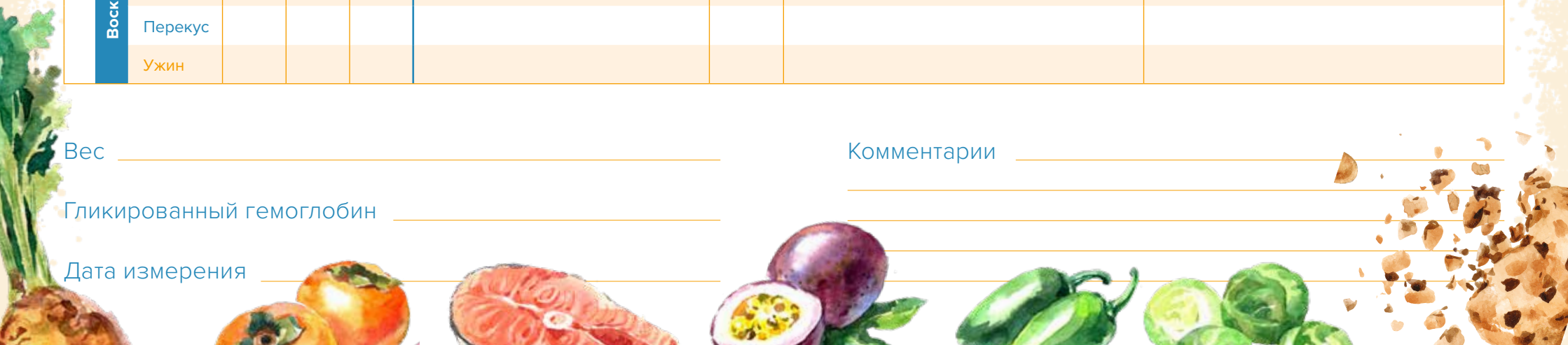
Дата	День недели	Глюкоза крови, ммоль/л		Давление, мм рт. ст.	Сахароснижающая терапия	Кол-во ХЕ	Продукт / блюдо	Физическая нагрузка и другие комментарии
		Перед едой	После еды (через 2 часа)					
Пятница	Завтрак							
	Перекус							
	Обед							
	Перекус							
	Ужин							
Суббота	Завтрак							
	Перекус							
	Обед							
	Перекус							
	Ужин							
Воскресенье	Завтрак							
	Перекус							
	Обед							
	Перекус							
	Ужин							

Вес _____

Комментарии _____

Гликированный гемоглобин _____

Дата измерения _____



Дата	День недели	Глюкоза крови, ммоль/л		Давление, мм рт. ст.	Сахароснижающая терапия	Кол-во ХЕ	Продукт / блюдо	Физическая нагрузка и другие комментарии
		Перед едой	После еды (через 2 часа)					
Понедельник	Завтрак							
	Перекус							
	Обед							
	Перекус							
	Ужин							
Вторник	Завтрак							
	Перекус							
	Обед							
	Перекус							
	Ужин							
Среда	Завтрак							
	Перекус							
	Обед							
	Перекус							
	Ужин							
Четверг	Завтрак							
	Перекус							
	Обед							
	Перекус							
	Ужин							



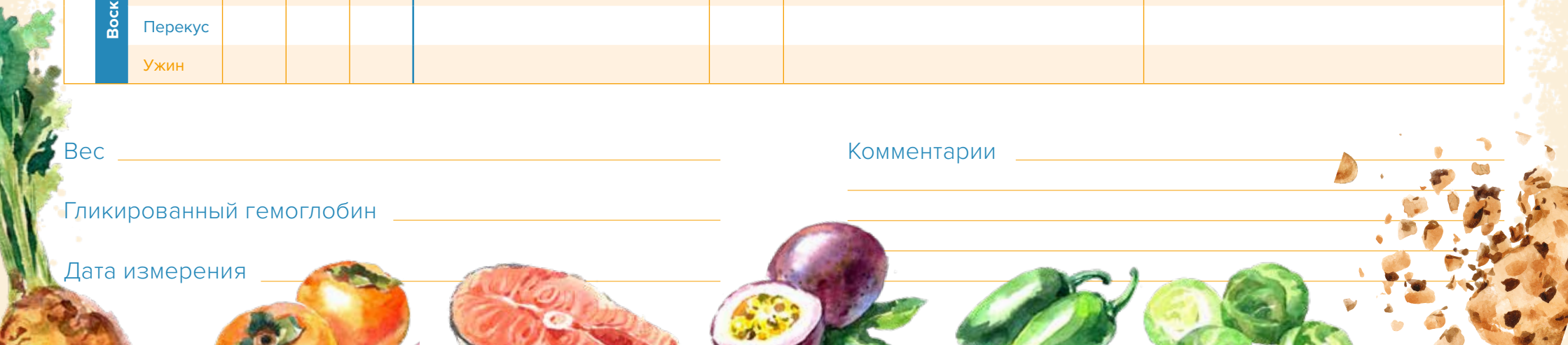
Дата	День недели	Глюкоза крови, ммоль/л		Давление, мм рт. ст.	Сахароснижающая терапия	Кол-во ХЕ	Продукт / блюдо	Физическая нагрузка и другие комментарии
		Перед едой	После еды (через 2 часа)					
Пятница	Завтрак							
	Перекус							
	Обед							
	Перекус							
	Ужин							
Суббота	Завтрак							
	Перекус							
	Обед							
	Перекус							
	Ужин							
Воскресенье	Завтрак							
	Перекус							
	Обед							
	Перекус							
	Ужин							

Вес _____

Комментарии _____

Гликированный гемоглобин _____

Дата измерения _____



Дата	День недели	Глюкоза крови, ммоль/л		Давление, мм рт. ст.	Сахароснижающая терапия	Кол-во ХЕ	Продукт / блюдо	Физическая нагрузка и другие комментарии
		Перед едой	После еды (через 2 часа)					
Понедельник	Завтрак							
	Перекус							
	Обед							
	Перекус							
	Ужин							
Вторник	Завтрак							
	Перекус							
	Обед							
	Перекус							
	Ужин							
Среда	Завтрак							
	Перекус							
	Обед							
	Перекус							
	Ужин							
Четверг	Завтрак							
	Перекус							
	Обед							
	Перекус							
	Ужин							



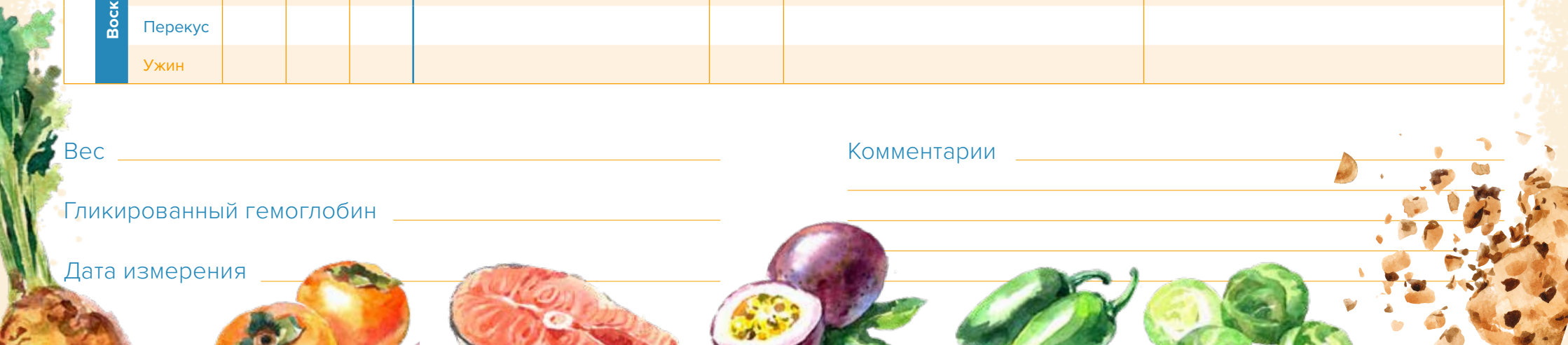
Дата	День недели	Глюкоза крови, ммоль/л		Давление, мм рт. ст.	Сахароснижающая терапия	Кол-во ХЕ	Продукт / блюдо	Физическая нагрузка и другие комментарии
		Перед едой	После еды (через 2 часа)					
Пятница	Завтрак							
	Перекус							
	Обед							
	Перекус							
	Ужин							
Суббота	Завтрак							
	Перекус							
	Обед							
	Перекус							
	Ужин							
Воскресенье	Завтрак							
	Перекус							
	Обед							
	Перекус							
	Ужин							

Вес _____

Комментарии _____

Гликированный гемоглобин _____

Дата измерения _____



Дата	День недели	Глюкоза крови, ммоль/л		Давление, мм рт. ст.	Сахароснижающая терапия	Кол-во ХЕ	Продукт / блюдо	Физическая нагрузка и другие комментарии
		Перед едой	После еды (через 2 часа)					
Понедельник	Завтрак							
	Перекус							
	Обед							
	Перекус							
	Ужин							
Вторник	Завтрак							
	Перекус							
	Обед							
	Перекус							
	Ужин							
Среда	Завтрак							
	Перекус							
	Обед							
	Перекус							
	Ужин							
Четверг	Завтрак							
	Перекус							
	Обед							
	Перекус							
	Ужин							



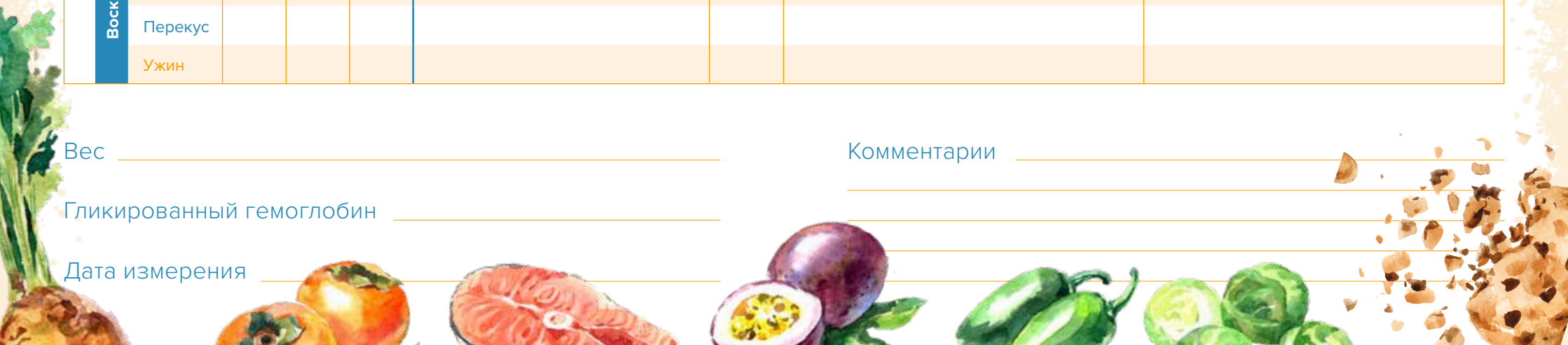
Дата	День недели	Глюкоза крови, ммоль/л		Давление, мм рт. ст.	Сахароснижающая терапия	Кол-во ХЕ	Продукт / блюдо	Физическая нагрузка и другие комментарии
		Перед едой	После еды (через 2 часа)					
Пятница	Завтрак							
	Перекус							
	Обед							
	Перекус							
	Ужин							
Суббота	Завтрак							
	Перекус							
	Обед							
	Перекус							
	Ужин							
Воскресенье	Завтрак							
	Перекус							
	Обед							
	Перекус							
	Ужин							

Вес _____

Комментарии _____

Гликированный гемоглобин _____

Дата измерения _____



Дата	День недели	Глюкоза крови, ммоль/л		Давление, мм рт. ст.	Сахароснижающая терапия	Кол-во ХЕ	Продукт / блюдо	Физическая нагрузка и другие комментарии
		Перед едой	После еды (через 2 часа)					
Понедельник	Завтрак							
	Перекус							
	Обед							
	Перекус							
	Ужин							
Вторник	Завтрак							
	Перекус							
	Обед							
	Перекус							
	Ужин							
Среда	Завтрак							
	Перекус							
	Обед							
	Перекус							
	Ужин							
Четверг	Завтрак							
	Перекус							
	Обед							
	Перекус							
	Ужин							



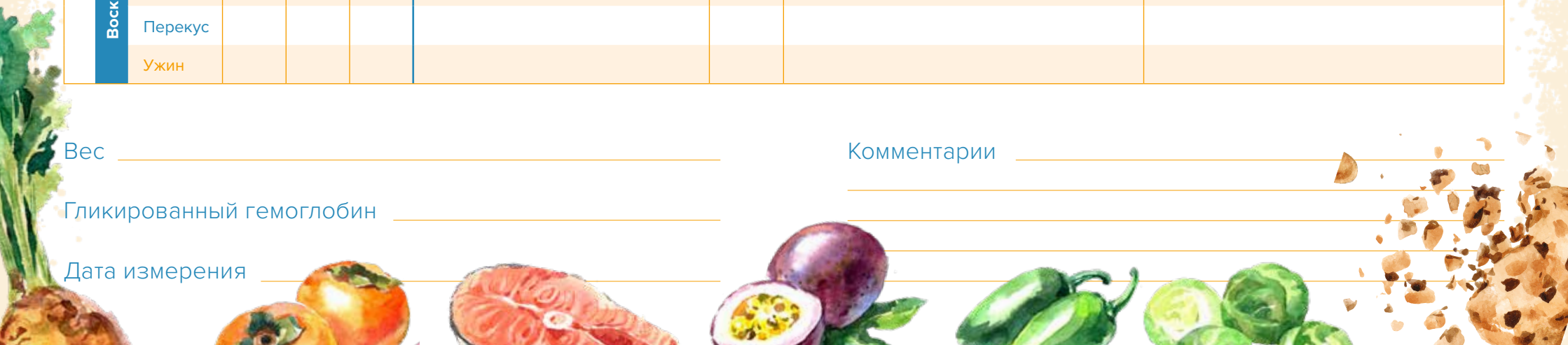
Дата	День недели	Глюкоза крови, ммоль/л		Давление, мм рт. ст.	Сахароснижающая терапия	Кол-во ХЕ	Продукт / блюдо	Физическая нагрузка и другие комментарии
		Перед едой	После еды (через 2 часа)					
Пятница	Завтрак							
	Перекус							
	Обед							
	Перекус							
	Ужин							
Суббота	Завтрак							
	Перекус							
	Обед							
	Перекус							
	Ужин							
Воскресенье	Завтрак							
	Перекус							
	Обед							
	Перекус							
	Ужин							

Вес _____

Комментарии _____

Гликированный гемоглобин _____

Дата измерения _____



Дата	День недели	Глюкоза крови, ммоль/л		Давление, мм рт. ст.	Сахароснижающая терапия	Кол-во ХЕ	Продукт / блюдо	Физическая нагрузка и другие комментарии
		Перед едой	После еды (через 2 часа)					
Понедельник	Завтрак							
	Перекус							
	Обед							
	Перекус							
	Ужин							
Вторник	Завтрак							
	Перекус							
	Обед							
	Перекус							
	Ужин							
Среда	Завтрак							
	Перекус							
	Обед							
	Перекус							
	Ужин							
Четверг	Завтрак							
	Перекус							
	Обед							
	Перекус							
	Ужин							



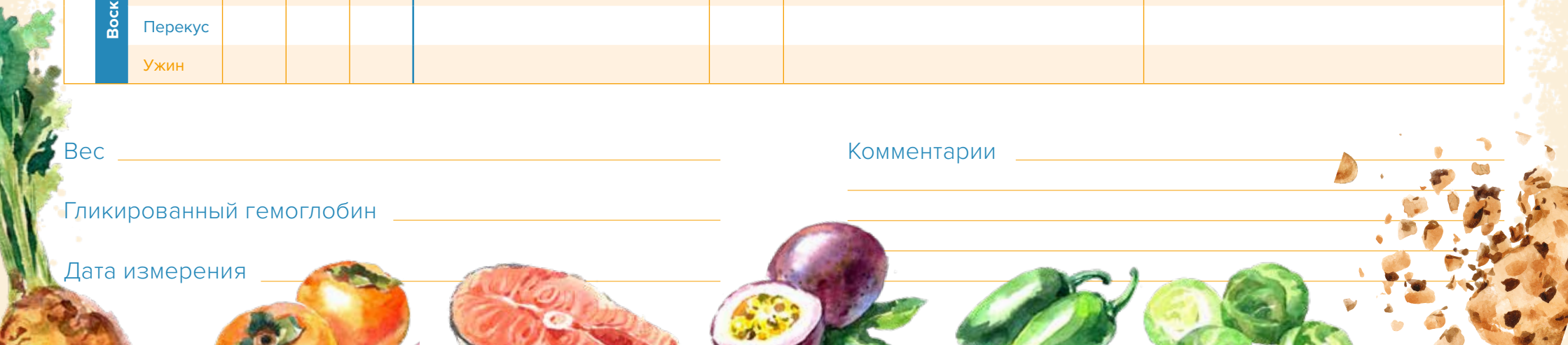
Дата	День недели	Глюкоза крови, ммоль/л		Давление, мм рт. ст.	Сахароснижающая терапия	Кол-во ХЕ	Продукт / блюдо	Физическая нагрузка и другие комментарии
		Перед едой	После еды (через 2 часа)					
Пятница	Завтрак							
	Перекус							
	Обед							
	Перекус							
	Ужин							
Суббота	Завтрак							
	Перекус							
	Обед							
	Перекус							
	Ужин							
Воскресенье	Завтрак							
	Перекус							
	Обед							
	Перекус							
	Ужин							

Вес _____

Комментарии _____

Гликированный гемоглобин _____

Дата измерения _____



Дата	День недели	Глюкоза крови, ммоль/л		Давление, мм рт. ст.	Сахароснижающая терапия	Кол-во ХЕ	Продукт / блюдо	Физическая нагрузка и другие комментарии
		Перед едой	После еды (через 2 часа)					
Понедельник	Завтрак							
	Перекус							
	Обед							
	Перекус							
	Ужин							
Вторник	Завтрак							
	Перекус							
	Обед							
	Перекус							
	Ужин							
Среда	Завтрак							
	Перекус							
	Обед							
	Перекус							
	Ужин							
Четверг	Завтрак							
	Перекус							
	Обед							
	Перекус							
	Ужин							



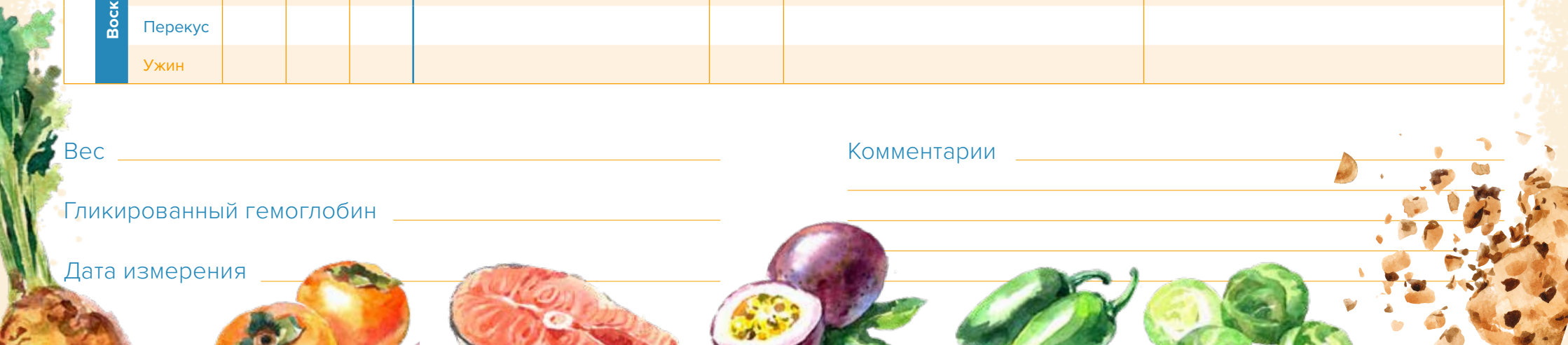
Дата	День недели	Глюкоза крови, ммоль/л		Давление, мм рт. ст.	Сахароснижающая терапия	Кол-во ХЕ	Продукт / блюдо	Физическая нагрузка и другие комментарии
		Перед едой	После еды (через 2 часа)					
Пятница	Завтрак							
	Перекус							
	Обед							
	Перекус							
	Ужин							
Суббота	Завтрак							
	Перекус							
	Обед							
	Перекус							
	Ужин							
Воскресенье	Завтрак							
	Перекус							
	Обед							
	Перекус							
	Ужин							

Вес _____

Комментарии _____

Гликированный гемоглобин _____

Дата измерения _____



Дата	День недели	Глюкоза крови, ммоль/л		Давление, мм рт. ст.	Сахароснижающая терапия	Кол-во ХЕ	Продукт / блюдо	Физическая нагрузка и другие комментарии
		Перед едой	После еды (через 2 часа)					
Понедельник	Завтрак							
	Перекус							
	Обед							
	Перекус							
	Ужин							
Вторник	Завтрак							
	Перекус							
	Обед							
	Перекус							
	Ужин							
Среда	Завтрак							
	Перекус							
	Обед							
	Перекус							
	Ужин							
Четверг	Завтрак							
	Перекус							
	Обед							
	Перекус							
	Ужин							



Дата	День недели	Глюкоза крови, ммоль/л		Давление, мм рт. ст.	Сахароснижающая терапия	Кол-во ХЕ	Продукт / блюдо	Физическая нагрузка и другие комментарии
		Перед едой	После еды (через 2 часа)					
Пятница	Завтрак							
	Перекус							
	Обед							
	Перекус							
	Ужин							
Суббота	Завтрак							
	Перекус							
	Обед							
	Перекус							
	Ужин							
Воскресенье	Завтрак							
	Перекус							
	Обед							
	Перекус							
	Ужин							

Вес _____

Комментарии _____

Гликированный гемоглобин _____

Дата измерения _____

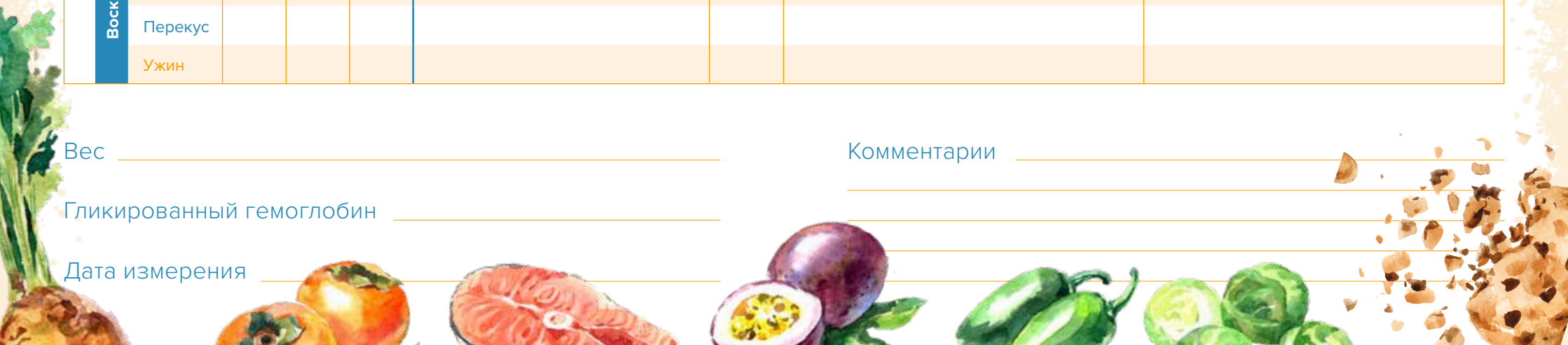
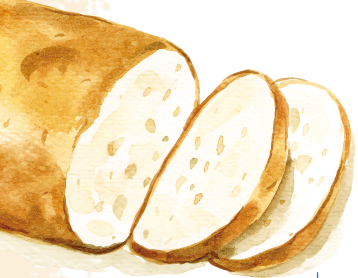


Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания



Продукт	Единица измерения	Масса, объём	Жиры, г	Холестерин, мг%	Ккал	ХЕ*
Хлебобулочные изделия						
Хлеб белый	1 кусок	20 г	0,6	0	52	1
Хлеб ржаной	1 кусок	25 г	0,22	0	58	1
Хлеб зерновой	1 кусок	25 г	0,35	0	57	1
Хлеб бородинский	1 кусок	30 г	0,4	0	60	1
Сушка	1 шт.	15 г	0,2	0	51	1
Крекер	3 шт.	15 г	2	0	22	1
Макароны отварные	1 тарелка	100 г	0	0	98	2

Крупы и каши						
Фасоль варёная	1 порция	100 г	0	0	292	2
Каша рисовая	1 тарелка	100 г	3,5	0	144	2
Каша из хлопьев «Геркулес»	1 тарелка	100 г	4	0	105	2
Каша овсяная	1 тарелка	100 г	4,1	0	109	2
Каша гречневая из крупы ядрица	1 тарелка	100 г	3,4	0	101	2

Молочные продукты						
Молоко 2,5%	1 стакан	200 мл	5	14	108	0,8
Кефир 2,5%	1 стакан	200 мл	5	16	106	0,8
Йогурт 1,5%	1 стакан	200 мл	3	10,6	114	1
Творог 9%	1 ст. ложка	30 г	2,7	8,1	50,7	0,1
Сметана 10%	1 ст. ложка	25 г	2,5	7,5	29,8	0,1
Сыр российский	1 ломтик	30 г	8,85	26,4	109,2	0
Масло сливочное	1 ч. ложка	5 г	3,6	8,5	33	0,01

Масло растительное						
Масло подсолнечное	1 ч. ложка	5 г	5	0	45	0
Масло оливковое	1 ч. ложка	5 г	5	0	45	0

Мясные продукты						
Говядина отварная	1 порция	60 г	10,08	58,2	152,4	0
Говядина тушёная	1 порция	60 г	3,24	28,8	69,6	0,2
Свинина отварная	1 порция	60 г	18,9	45,6	223,8	0
Свинина тушёная	1 порция	60 г	12,24	23,4	141	0,2
Печень говяжья жареная	1 порция	60 г	6,12	140,4	124,8	0,5
Колбаса докторская	1 ломтик	30 г	6,6	15	77	0,1
Сервелат	1 ломтик	10 г	4,05	7,5	46	0
Сосиски молочные	1 шт.	50 г	11,95	26	130,5	0,2
Индейка отварная	1 порция	75 г	1,5	110	158	0
Индейка жареная	1 порция	75 г	12,6	101	162	0
Курица отварная	1 порция	75 г	9,7	43	159	0
Курица жареная	1 порция	75 г	11,1	40	162	0

Рыба						
Горбуша отварная	1 порция	60 г	4,38	36	101	0
Камбала дальневосточная	1 порция	60 г	1,8	30	54	0
Карп жареный	1 порция	60 г	6,3	31,8	108,6	0,2
Минтай отварной	1 порция	60 г	0,7	30	45	0
Тунец (консервы)	1 порция	60 г	0,42	15	57,6	0
Скумбрия в масле	1 порция	60 г	17,34	33,6	190	0
Шпроты в масле	1 порция	60 г	19,4	43,2	217,8	0

* 1 ХЕ соответствует 10–12 г углеводов.

* 1 ХЕ соответствует 10–12 г углеводов.



Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания



Продукт	Единица измерения	Масса, объём	Жиры, г	Холестерин, мг%	Ккал	ХЕ*
Овощи свежие						
Капуста белокочанная	1 порция	100 г	0,1	0	28	0,4
Картофель	1 порция	100 г	0,4	0	77	1,33
Огурцы	1 порция	50 г	0,05	0	7	0,1
Томаты	1 порция	50 г	0	0	12	0,16
Свёкла	1 порция	50 г	0	0	21	0,4
Перец сладкий	1 порция	50 г	0	0	13	0,3
Лук репчатый	1 порция	30 г	0	0	12	0,2

Фрукты, ягоды						
Арбуз	1 порция	100 г	0	0	27	0,5
Дыня	1 порция	100 г	0,3	0	35	0,6
Апельсин	1 шт.	100 г	0,2	0	43	0,7
Яблоко	1 шт.	100 г	0,4	0	47	0,8
Груша	1 шт.	100 г	0,45	0	70,5	1,5
Банан	1 шт.	80 г	0,4	0	76,8	1,6
Персик	1 шт.	100 г	0,1	0	45	0,8
Слива	1 шт.	30 г	0,1	0	15	0,3
Земляника	1 стакан	200 г	0,8	0	82	1,5
Виноград	1 стакан	200 г	1,2	0	144	3
Малина	1 стакан	200 г	1	0	92	1,6

Продукт	Единица измерения	Масса, объём	Жиры, г	Холестерин, мг%	Ккал	ХЕ*
Напитки						
Компот фруктовый	1 стакан	200 мл	0	0	176	4
Сок томатный	1 стакан	200 мл	0,2	0	36	0,5
Сок яблочный	1 стакан	200 мл	0,2	0	92	2
Сок морковный	1 стакан	200 мл	0,2	0	56	2,5
Сок грейпфрутовый	1 стакан	200 мл	0,2	0	76	1,5
Квас	1 стакан	200 мл	0	0	54	1
Кока-кола	1 стакан	200 мл	0	0	84	2
Вино белое 12% алк.	1 порция	200 мл	0	0	156	0,4
Вино красное 12% алк.	1 порция	200 мл	0	0	156	0,4
Водка 40% алк.	1 порция	100 мл	0	0	235	0
Пиво 4,5% алк.	1 порция	200 мл	0	0	84	0,8

Готовые блюда**						
Бифштекс	1 порция	150 г	16,8	142,5	432	0
Пельмени	1 порция	150 г	20,9	82,5	438	2,5
Вареники ленивые	2 шт.	100 г	7	52	173	1,3
Котлеты свиные	1 порция	150 г	68,5	130,5	699	0
Картофельное пюре	1 порция	100 г	0,8	2	75	1,3
Картофель фри	1 порция	100 г	15,5	0	276	2,8
Капуста квашеная	1 порция	100 г	23	0	23	0,3
Суп картофельный	1 порция	300 мл	3,6	0	135	2
Окрошка мясная со сметаной	1 порция	300 мл	5,1	51	156	1,8

*1 ХЕ соответствует 10–12 г углеводов.

** Указано примерное количество хлебных единиц. Количество хлебных единиц варьируется в зависимости от рецепта блюда.

Источник:

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник / под ред. член-корр. МАИ, проф. И.М. Скурихина и академика РАМН, проф. В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2002. – 236 с.; Алгоритмы специализированной медицинской помощи больным сахарным диабетом / под ред. И.И. Дедова, М.В. Шестаковой. – 2013. – № 6.

*1 ХЕ соответствует 10–12 г углеводов.



ШКОЛА ДИАБЕТА

научись управлять диабетом

www.shkoladiabeta.ru



Источник: Алгоритмы специализированной медицинской помощи больным сахарным диабетом / под редакцией И.И. Дедова, М.В. Шестаковой, А.Ю. Майорова. 9-й выпуск. М.: УП ПРИНТ; 2019. ISBN 978-5-91487-136-6. DOI: 10.14341/DM221S1

Представительство АО «Санофи-авентис груп» (Франция)
125009, г. Москва, ул. Тверская, д. 22
Тел.: (495) 721-14-00, факс: (495) 721-14-11
www.sanofi.ru

Данный материал не заменяет консультации специалиста

Бесплатная горячая линия «Pro Диабет»

8 800 200-65-70