

## ЧАСТОТА САМОКОНТРОЛЯ ГЛИКЕМИИ\*

### СД 1 ТИПА

Самоконтроль гликемии **≥ 4 раз в сутки**

До еды, через 2 часа после еды, на ночь, периодически ночью

### СД 2 ТИПА

В дебюте заболевания **≥ 4 раз в сутки**

До еды, через 2 часа после еды, на ночь, периодически ночью

При недостижении целевых уровней гликемического контроля **≥ 4 раз в сутки**

До еды, через 2 часа после еды, на ночь, периодически ночью

На интенсифицированной инсулинотерапии **≥ 4 раз в сутки**

До еды, через 2 часа после еды, на ночь, периодически ночью

На пероральной сахароснижающей терапии и/или арГПП-1\*\* и/или базальном инсулине **≥ 1 раз в сутки**

В разное время +1 гликемический профиль 1 раз в неделю

На готовых смесях инсулина **≥ 2 раз в сутки**

В разное время +1 гликемический профиль 1 раз в неделю

На диетотерапии **≥ 1 раз в неделю**

В разное время суток

## ВЛИЯНИЕ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ НА ГЛЮКОЗУ КРОВИ

### Расчет количества ХЕ в готовом продукте/блюде.

Существует много продуктов/блюд, содержание углеводов в которых зависит от размера и рецепта приготовления (например, пельмени, блины, оладьи, пирожки, сырники, котлеты, супы и другие), расчет содержания в них ХЕ должен проводиться самостоятельно. В таком случае необходимо ориентироваться на данные с упаковки готового продукта, где должны быть представлены сведения о количестве содержащихся в нем питательных веществ в граммах на 100 гр готового продукта.

Если же Вы готовите блюдо самостоятельно, то необходимо при подсчете ХЕ учесть каждый ингредиент (включая воду) и произвести расчет на 100 гр или мл готового блюда. Зная количество углеводов в 100 г, можно рассчитать количество ХЕ (1 ХЕ=10-12 гр углеводов) в порции.

СД – сахарный диабет; арГПП-1 – агонисты рецепторов глюкагоноподобного пептида-1.

\* Не менее, согласно рекомендациям Алгоритмов специализированной медицинской помощи больным СД. Окончательное решение о необходимой частоте принимается специалистом индивидуально для каждого пациента.

\*\* Возможно уменьшение частоты при использовании только препаратов с низким риском гипогликемии.

Алгоритмы специализированной медицинской помощи больным сахарным диабетом / Под редакцией И.И. Дедова, М.В. Шестаковой, А.Ю. Майорова. – 10-й выпуск (дополненный). – М.: 2021. DOI: 10.14341/DM12802

Акку-Чек является товарным знаком Рош. Номер материала IMP-6-12

## ТАБЛИЦА ХЛЕБНЫХ ЕДИНИЦ 1 ХЕ = 10-12 г чистых углеводов

<b>Молоко и жидкие молочные продукты</b>		<b>1 ХЕ =</b>
Молоко	1 стакан	250 мл
Йогурт натуральный		200 г
<b>Хлебобулочные и макаронные изделия</b>		<b>1 ХЕ =</b>
Белый хлеб	1 кусок	20 г
Черный хлеб	1 кусок	25 г
Вермишель, лапша, рожки, макароны*	1–2 ст. ложки в зависимости от формы изделия	15 г
<b>Крупы, кукуруза, мука</b>		<b>1 ХЕ =</b>
Гречневая, манная, овсяная, пшено, рис**	1 ст. ложка	15 г
Мука	1 ст. ложка	15 г
Кукуруза	½ початка	100 г
<b>Картофель</b>		<b>1 ХЕ =</b>
Жареный картофель	2 ст. ложки	35 г
Картофельное пюре	2 ст. ложки	90 г
<b>Фрукты и ягоды</b>		<b>1 ХЕ =</b>
Абрикосы	2-3 штуки	110 г
Арбуз	1 кусок	270 г
Апельсин	1 штука, средний	150 г
Банан	½ штуки, среднего	70 г
Виноград	12 штук, небольших	70 г
Вишня	15 штук	90 г
Груша	1 штука, маленькая	90 г
Дыня	1 кусок	100 г
Киви	1 штука, крупный	110 г
Клубника (земляника)	10 штук, средних	160 г
Мандарины	2-3 штуки, средних	150 г
Персик	1 штука, средний	120 г
Слива	3-4 штуки	90 г
Яблоко	1 штука, маленькое	90 г
Фруктовый сок	½ стакана	100 мл
<b>Овощи, бобовые, орехи</b>		<b>1 ХЕ =</b>
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, вареная	50 г
Орехи		60–90 г (в зависимости от вида)
<b>Другие продукты</b>		<b>1 ХЕ =</b>
Сахар	2 ч. ложки или 2 куска	10 г
Газированная вода на сахаре	½ стакана	100 мл
Мороженое		65 г
Шоколад		20 г
Мёд		12 г

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

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

Т.Л. Кураева, Е.А. Андрианова, А.О. Емельянов, Е.В. Титович. Под редакцией Академика И.И. Дедова

и Академика В.А. Петерковой. Полноценная жизнь с сахарным диабетом у детей и подростков. Москва, 2014

Алгоритмы специализированной медицинской помощи больным сахарным диабетом / Под редакцией И.И. Дедова, М.В. Шестаковой,

А.Ю. Майорова. – 10-й выпуск (дополненный). – М.; 2021. DOI: 10.14341/DM12802