



Дневник самоконтроля

Информация обо мне

Имя

Фамилия

Дата рождения

Адрес

.....

Телефон

Сахарный диабет типа

Экстренная связь:

Имя

Кем приходится

Адрес

Телефон

Полезная информация:

Лечащий врач-эндокринолог

.....

Поликлиника №

Адрес

.....

Телефон

Другая важная информация

Инсулин пролонгированного действия

Время/доза инъекции: Утро..... Вечер.....

Инсулин короткого действия

Время/доза инъекции: Завтрак..... Второй завтрак

Обед..... Ужин

Моя шприц-ручка, название:

Размер иглы:

Таблетированные препараты:

.....

Гипогликемия

Гипогликемия – это состояние, которое возникает, если уровень глюкозы крови опускается, как правило, ниже 3,9 ммоль/л.

Признаки гипогликемии:

- Ощущение голода
- Слабость
- Дрожь
- Потливость
- Головная боль
- Раздражительность
- Головокружение

Что нужно делать при гипогликемии:

- Немедленно выпить стакан сладкого безалкогольного напитка (200 мл), или фруктового сока, или 4–5 больших таблеток глюкозы.
- Определить уровень глюкозы через 15 минут.
- Если уровень глюкозы не повысился, нужно еще раз принять углеводы, как описано выше. Снова определить содержание глюкозы через 15 минут.
- После того как гипогликемия прошла, проанализируйте ее причину и постарайтесь ее устранить.

Проверяйте уровень глюкозы крови всегда, когда испытываете начальные симптомы гипогликемии. Обязательно всегда имейте при себе легкоусваиваемые углеводы в виде сахара, таблеток глюкозы или в какой-нибудь другой форме.



Гипергликемия

Гипергликемия – 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 отдаленных 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)		Доза базального инсулина, ЕД	Доза короткого инсулина, ЕД	Таблетированные препараты			
Понедельник	Завтрак	6,0	8,0	130/80		8	Метформин – 1000 мг	5 ХЕ	Каша овсяная – 6 ст. ложек, печенье – 1 шт.	Пешая ходьба – 15 мин.
	Перекус									
	Обед	8,2	7,8			10		7 ХЕ	Салат овощной, хлеб – 1 кусок, борщ, котлета, гречка – 4 ст. ложки, компот – 1/2 стакана	Уборка квартиры – 30 мин.
	Перекус									
Ужин	8,0	8,1		22	6	Метформин – 1000 мг	6 ХЕ	Форель, картофель отварной – 3 шт., овсяное печенье – 1 шт., чай	Пешая ходьба – 30 мин. Ощущение голо в 3 часа ночи	
Вторник	Завтрак	5,5	7,7	135/85		6	Метформин – 1000 мг	3,0 ХЕ	Омлет (3 яйца), хлеб – 2 куска, кефир – 1 стакан	
	Перекус									
	Обед	7,6	7,8			10		5,5 ХЕ	Борщ – 1 тарелка, плов – 8 ст. ложек, чай	Работа по дому – 40 мин.
	Перекус									
Ужин	6,4	8,0		22	5	Метформин – 1000 мг	4 ХЕ	Салат овощной, рыба отварная, картофель отварной – 2 шт., хлеб – 1 кусок, ряженка – 1 стакан	Эмоциональный всплеск, испытывала волнение	
Среда	Завтрак	5,8	7,6	130/80		8	Метформин – 1000 мг	5 ХЕ	Гречка – 6 ст. ложек, бутерброд с маслом – 1 шт., яблоко – 1 шт., чай – 1 стакан	Пешая ходьба – 20 мин.
	Перекус									
	Обед	7,8	8,0			10		6 ХЕ	Уха – 1 тарелка, картофель в мундире – 3 шт., курица гриль – 100 г, салат капустный, хлеб – 1 кусок	Послеобеденный сон – 30 мин.
	Перекус									
Ужин	6,4	7,0	130/80	22	4	Метформин – 1000 мг	3 ХЕ	Творог – 200 г, груша – 1 шт., йогурт 2,5% – 1 стакан, вода – 1 стакан		
Четверг	Завтрак									
	Перекус									
	Обед									
	Перекус									
Ужин										

ПРИМЕРЫ ЗАПОЛНЕНИЯ

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)		Доза базального инсулина, Ед	Доза короткого инсулина, Ед	Таблетированные препараты			
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)		Доза базального инсулина, Ед	Доза короткого инсулина, Ед	Таблетированные препараты			
Пятница	Завтрак									
	Перекус									
	Обед									
	Перекус									
	Ужин									
Суббота	Завтрак									
	Перекус									
	Обед									
	Перекус									
	Ужин									
Воскресенье	Завтрак									
	Перекус									
	Обед									
	Перекус									
	Ужин									

Вес

Гликированный гемоглобин

Дата измерения

Комментарии:

.....

.....

.....

.....

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)		Доза базального инсулина, ЕД	Доза короткого инсулина, ЕД	Таблетированные препараты			
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)		Доза базального инсулина, Ед	Доза короткого инсулина, Ед	Таблетированные препараты			
Пятница	Завтрак									
	Перекус									
	Обед									
	Перекус									
	Ужин									
Суббота	Завтрак									
	Перекус									
	Обед									
	Перекус									
	Ужин									
Воскресенье	Завтрак									
	Перекус									
	Обед									
	Перекус									
	Ужин									

Вес

Гликированный гемоглобин

Дата измерения

Комментарии:

.....

.....

.....

.....

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)		Доза базального инсулина, Ед	Доза короткого инсулина, Ед	Таблетированные препараты			
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)		Доза базального инсулина, Ед	Доза короткого инсулина, Ед	Таблетированные препараты			
Пятница	Завтрак									
	Перекус									
	Обед									
	Перекус									
	Ужин									
Суббота	Завтрак									
	Перекус									
	Обед									
	Перекус									
	Ужин									
Воскресенье	Завтрак									
	Перекус									
	Обед									
	Перекус									
	Ужин									

Вес

Гликированный гемоглобин

Дата измерения

Комментарии:

.....

.....

.....

.....

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)		Доза базального инсулина, Ед	Доза короткого инсулина, Ед	Таблетированные препараты			
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)		Доза базального инсулина, Ед	Доза короткого инсулина, Ед	Таблетированные препараты			
Пятница	Завтрак									
	Перекус									
	Обед									
	Перекус									
	Ужин									
Суббота	Завтрак									
	Перекус									
	Обед									
	Перекус									
	Ужин									
Воскресенье	Завтрак									
	Перекус									
	Обед									
	Перекус									
	Ужин									

Вес

Гликированный гемоглобин

Дата измерения

Комментарии:

.....

.....

.....

.....

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)		Доза базального инсулина, ЕД	Доза короткого инсулина, ЕД	Таблетированные препараты			
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)		Доза базального инсулина, Ед	Доза короткого инсулина, Ед	Таблетированные препараты			
Пятница	Завтрак									
	Перекус									
	Обед									
	Перекус									
	Ужин									
Суббота	Завтрак									
	Перекус									
	Обед									
	Перекус									
	Ужин									
Воскресенье	Завтрак									
	Перекус									
	Обед									
	Перекус									
	Ужин									

Вес

Гликированный гемоглобин

Дата измерения

Комментарии:

.....

.....

.....

.....

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)		Доза базального инсулина, ЕД	Доза короткого инсулина, ЕД	Таблетированные препараты			
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)		Доза базального инсулина, Ед	Доза короткого инсулина, Ед			
Пятница	Завтрак								
	Перекус								
	Обед								
	Перекус								
	Ужин								
Суббота	Завтрак								
	Перекус								
	Обед								
	Перекус								
	Ужин								
Воскресенье	Завтрак								
	Перекус								
	Обед								
	Перекус								
	Ужин								

Вес

Гликированный гемоглобин

Дата измерения

Комментарии:

.....

.....

.....

.....

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)		Доза базального инсулина, Ед	Доза короткого инсулина, Ед	Таблетированные препараты			
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)		Доза базального инсулина, Ед	Доза короткого инсулина, Ед	Таблетированные препараты			
Пятница	Завтрак									
	Перекус									
	Обед									
	Перекус									
	Ужин									
Суббота	Завтрак									
	Перекус									
	Обед									
	Перекус									
	Ужин									
Воскресенье	Завтрак									
	Перекус									
	Обед									
	Перекус									
	Ужин									

Вес

Гликированный гемоглобин

Дата измерения

Комментарии:

.....

.....

.....

.....

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)		Доза базального инсулина, Ед	Доза короткого инсулина, Ед	Таблетированные препараты			
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)		Доза базального инсулина, Ед	Доза короткого инсулина, Ед	Таблетированные препараты			
Пятница	Завтрак									
	Перекус									
	Обед									
	Перекус									
	Ужин									
Суббота	Завтрак									
	Перекус									
	Обед									
	Перекус									
	Ужин									
Воскресенье	Завтрак									
	Перекус									
	Обед									
	Перекус									
	Ужин									

Вес

Гликированный гемоглобин

Дата измерения

Комментарии:

.....

.....

.....

.....

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)		Доза базального инсулина, Ед	Доза короткого инсулина, Ед	Таблетированные препараты			
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)		Доза базального инсулина, Ед	Доза короткого инсулина, Ед	Таблетированные препараты			
Пятница	Завтрак									
	Перекус									
	Обед									
	Перекус									
	Ужин									
Суббота	Завтрак									
	Перекус									
	Обед									
	Перекус									
	Ужин									
Воскресенье	Завтрак									
	Перекус									
	Обед									
	Перекус									
	Ужин									

Вес

Гликированный гемоглобин

Дата измерения

Комментарии:

.....

.....

.....

.....

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)		Доза базального инсулина, Ед	Доза короткого инсулина, Ед	Таблетированные препараты			
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)		Доза базального инсулина, Ед	Доза короткого инсулина, Ед			
Пятница	Завтрак								
	Перекус								
	Обед								
	Перекус								
	Ужин								
Суббота	Завтрак								
	Перекус								
	Обед								
	Перекус								
	Ужин								
Воскресенье	Завтрак								
	Перекус								
	Обед								
	Перекус								
	Ужин								

Вес

Гликированный гемоглобин

Дата измерения

Комментарии:

.....

.....

.....

.....

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)		Доза базального инсулина, Ед	Доза короткого инсулина, Ед	Таблетированные препараты			
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)		Доза базального инсулина, Ед	Доза короткого инсулина, Ед			
Пятница	Завтрак								
	Перекус								
	Обед								
	Перекус								
	Ужин								
Суббота	Завтрак								
	Перекус								
	Обед								
	Перекус								
	Ужин								
Воскресенье	Завтрак								
	Перекус								
	Обед								
	Перекус								
	Ужин								

Вес

Гликированный гемоглобин

Дата измерения

Комментарии:

.....

.....

.....

.....

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)		Доза базального инсулина, Ед	Доза короткого инсулина, Ед	Таблетированные препараты			
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)		Доза базального инсулина, Ед	Доза короткого инсулина, Ед			
Пятница	Завтрак								
	Перекус								
	Обед								
	Перекус								
	Ужин								
Суббота	Завтрак								
	Перекус								
	Обед								
	Перекус								
	Ужин								
Воскресенье	Завтрак								
	Перекус								
	Обед								
	Перекус								
	Ужин								

Вес

Гликированный гемоглобин

Дата измерения

Комментарии:

.....

.....

.....

.....

Продукт	Единица измерения	Масса, объем	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 вареная	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

*1 ХЕ соответствует 10–12 г углеводов.

Продукт	Единица измерения	Масса, объем	Жиры, г	Холестерин, мг%	Ккал	ХЕ*
Мясные продукты						
Говядина отварная	1 порция	60 г	10,08	58,2	152,4	0
Говядина тушеная	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 тушеная	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; жареная	1 порция	75 г	11,5; 12,6	110; 101	158; 162	0
Курица отварная; жареная	1 порция	75 г	9,7; 11,1	43; 40	159; 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
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

Продукт	Единица измерения	Масса, объем	Жиры, г	Холестерин, мг%	Ккал	ХЕ*
Овощи свежие						
Свекла	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
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

Продукт	Единица измерения	Масса, объем	Жиры, г	Холестерин, мг%	Ккал	ХЕ*
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.



Школа диабета научись управлять диабетом www.shkoladiabeta.ru

Бесплатная горячая линия «Pro Диабет»
8 800 200-65-70