

# МОЙ ДНЕВНИК



# Обо мне



Имя .....

Фамилия .....

Адрес .....

.....

Телефон .....

Дата рождения .....

Диабет диагностирован в ..... лет

## Экстренная связь

Имя .....

Кем приходится .....

Адрес .....

.....

Телефон .....



# Группа ПОДДЕРЖКИ

Имя .....

Роль .....

Телефон .....

Имя .....

Роль .....

Телефон .....

Имя .....

Роль .....

Телефон .....




Имя .....

Роль .....

Телефон .....

# График обследований



 Дата	 Время	 Место



# График обследований :



📅 Дата	🕒 Время	📍 Место



# Результаты обследования и уровень НbA<sub>1с</sub>

Дата .....

Вес ..... Рост .....

Значение НbA<sub>1с</sub> .....

Результаты других анализов .....

Изменения в лечении .....

Заметки .....

.....



# Результаты обследования и уровень HbA<sub>1c</sub>

Дата .....

Вес ..... Рост .....

Значение HbA<sub>1c</sub> .....

Результаты других анализов .....

Изменения в лечении .....

.....

.....

Заметки .....

.....

# Результаты обследования и уровень HbA<sub>1c</sub>

Дата .....

Вес ..... Рост .....

Значение HbA<sub>1c</sub> .....

Результаты других анализов .....

Изменения в лечении .....

.....

.....

Заметки .....

.....

# Результаты обследования и уровень $HbA_{1c}$

Дата .....

Вес ..... Рост .....

Значение  $HbA_{1c}$  .....

Результаты других анализов .....

Изменения в лечении .....

.....

.....

Заметки .....

.....

# Результаты обследования и уровень $HbA_{1c}$

Дата .....

Вес ..... Рост .....

Значение  $HbA_{1c}$  .....

Результаты других анализов .....

Изменения в лечении .....

.....

.....

Заметки .....

.....



# Результаты обследования и уровень $HbA_{1c}$

Дата .....

Вес ..... Рост .....

Значение  $HbA_{1c}$  .....

Результаты других анализов .....

Изменения в лечении .....

Заметки .....

.....



# Другая важная информация

Название моего инсулина .....

Тип инсулина .....

Время инъекций:

☆ завтрак

☆ второй завтрак

☆ обед

☆ ужин

☆ другое .....

Мой прибор:

☆ шприц-ручка

☆ помпа

Название прибора .....

Размер иглы .....

Название моего инсулина .....

Тип инсулина .....

Время инъекций:

☆ завтрак

☆ второй завтрак

☆ обед

☆ ужин

☆ другое .....

Мой прибор:

☆ шприц-ручка

☆ помпа

Название прибора .....

Размер иглы .....

# В случае гипогликемии

Совет от группы поддержки:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....



# Дата .....

Приём пищи время	Сахар в крови	Хлебные единицы	Инсулин	Примечание
Завтрак .....				
Второй завтрак .....				
Обед .....				
Полдник .....				
Ужин ..... 				
Второй ужин ..... 				
Перед сном .....				


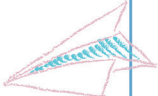

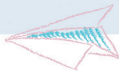



# Дата .....

Приём пищи время	Сахар в крови	Хлебные единицы	Инсулин	Примечание
Завтрак .....				
Второй завтрак .....				
Обед .....				
Полдник .....				
Ужин .....				
Второй ужин .....				
Перед сном .....				



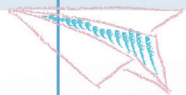
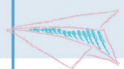
# Дата .....

Приём пищи время	Сахар в крови	Хлебные единицы	Инсулин	Примечание
Завтрак .....				
Второй завтрак .....				
Обед .....				
Полдник .....				
Ужин .....				
Второй ужин .....				
Перед сном .....				







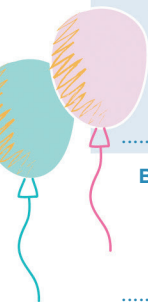
# Дата .....

Приём пищи время	Сахар в крови	Хлебные единицы	Инсулин	Примечание
Завтрак .....				
Второй завтрак .....				
Обед .....				
Полдник .....				
Ужин .....				
Второй ужин .....				
Перед сном .....				










# Дата .....

Приём пищи время	Сахар в крови	Хлебные единицы	Инсулин	Примечание
Завтрак .....				
Второй завтрак .....				
Обед .....				
Полдник .....				
Ужин .....				
Второй ужин .....	 			
Перед сном .....				





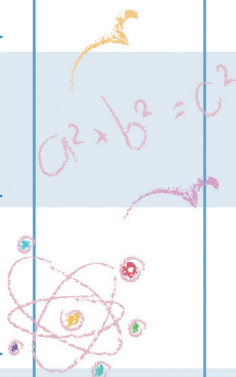
# Дата .....

Приём пищи время	Сахар в крови	Хлебные единицы	Инсулин	Примечание
Завтрак .....				
Второй завтрак .....				
Обед .....				
Полдник .....				
Ужин .....				
Второй ужин .....				 
Перед сном .....				





# Дата .....

Приём пищи время	Сахар в крови	Хлебные единицы	Инсулин	Примечание
Завтрак .....				
Второй завтрак .....				
Обед .....				
Полдник .....				
Ужин .....				
Второй ужин .....				
Перед сном .....				







# Дата .....

Приём пищи время	Сахар в крови	Хлебные единицы	Инсулин	Примечание
Завтрак .....				
Второй завтрак .....				
Обед .....				
Полдник .....				
Ужин .....				
Второй ужин .....				
Перед сном .....				



# Дата .....

Приём пищи время	Сахар в крови	Хлебные единицы	Инсулин	Примечание
Завтрак .....				
Второй завтрак .....				
Обед .....				
Полдник .....				
Ужин .....				
Второй ужин .....				
Перед сном .....				






# Дата .....

Приём пищи время	Сахар в крови	Хлебные единицы	Инсулин	Примечание
Завтрак .....				
Второй завтрак .....				
Обед .....				
Полдник .....				
Ужин .....				
Второй ужин .....				
Перед сном .....				



# Дата .....

Приём пищи время	Сахар в крови	Хлебные единицы	Инсулин	Примечание
Завтрак .....				
Второй завтрак .....				
Обед .....				
Полдник .....				
Ужин ..... 				
Второй ужин .....  				
Перед сном .....				


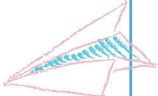

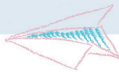



# Дата .....

Приём пищи время	Сахар в крови	Хлебные единицы	Инсулин	Примечание
Завтрак .....				
Второй завтрак .....				
Обед .....				
Полдник .....				
Ужин .....				
Второй ужин .....				
Перед сном .....				



# Дата .....

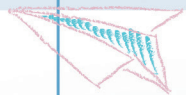
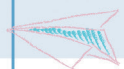
Приём пищи время	Сахар в крови	Хлебные единицы	Инсулин	Примечание
Завтрак .....				
Второй завтрак .....				
Обед .....				
Полдник .....				
Ужин .....				
Второй ужин .....				
Перед сном .....				









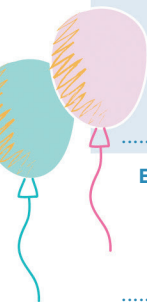
# Дата .....

Приём пищи время	Сахар в крови	Хлебные единицы	Инсулин	Примечание
Завтрак .....				
Второй завтрак .....				
Обед .....				
Полдник .....				
Ужин .....				
Второй ужин .....				
Перед сном .....				



# Дата .....

Приём пищи время	Сахар в крови	Хлебные единицы	Инсулин	Примечание
Завтрак .....				
Второй завтрак .....				
Обед .....				
Полдник .....				
Ужин .....				
Второй ужин .....	 			
Перед сном .....				



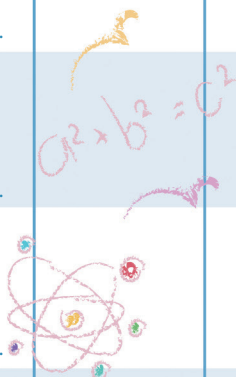
# Дата .....

Приём пищи время	Сахар в крови	Хлебные единицы	Инсулин	Примечание
Завтрак .....				
Второй завтрак .....				
Обед .....				
Полдник .....				
Ужин .....				
Второй ужин .....				
Перед сном .....				





# Дата .....

Приём пищи время	Сахар в крови	Хлебные единицы	Инсулин	Примечание
Завтрак .....				
Второй завтрак .....				
Обед .....				
Полдник .....				
Ужин .....				
Второй ужин .....				
Перед сном .....				







# Дата .....

Приём пищи время	Сахар в крови	Хлебные единицы	Инсулин	Примечание
Завтрак .....				
Второй завтрак .....				
Обед .....				
Полдник .....				
Ужин .....				
Второй ужин .....				
Перед сном .....				



# Дата .....

Приём пищи время	Сахар в крови	Хлебные единицы	Инсулин	Примечание
Завтрак .....				
Второй завтрак .....				
Обед .....				
Полдник .....				
Ужин .....				
Второй ужин .....				
Перед сном .....				






# Дата .....

Приём пищи время	Сахар в крови	Хлебные единицы	Инсулин	Примечание
Завтрак .....				
Второй завтрак .....				
Обед .....				
Полдник .....				
Ужин .....				
Второй ужин .....				
Перед сном .....				



# Дата .....

Приём пищи время	Сахар в крови	Хлебные единицы	Инсулин	Примечание
Завтрак .....				
Второй завтрак .....				
Обед .....				
Полдник .....				
Ужин ..... 				
Второй ужин .....  				
Перед сном .....				




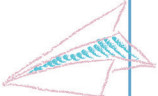

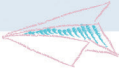



# Дата .....

Приём пищи время	Сахар в крови	Хлебные единицы	Инсулин	Примечание
Завтрак .....				
Второй завтрак .....				
Обед .....				
Полдник .....				
Ужин .....				
Второй ужин .....				
Перед сном .....				



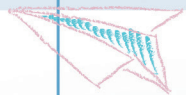
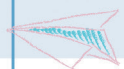
# Дата .....

Приём пищи время	Сахар в крови	Хлебные единицы	Инсулин	Примечание
Завтрак .....				
Второй завтрак .....				
Обед .....				
Полдник .....				
Ужин .....				
Второй ужин .....				
Перед сном .....				







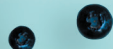
# Дата .....

Приём пищи время	Сахар в крови	Хлебные единицы	Инсулин	Примечание
Завтрак .....				
Второй завтрак .....				
Обед .....				
Полдник .....				
Ужин .....				
Второй ужин .....				
Перед сном .....				










# Дата .....

Приём пищи время	Сахар в крови	Хлебные единицы	Инсулин	Примечание
Завтрак .....				
Второй завтрак .....				
Обед .....				
Полдник .....				
Ужин .....				
Второй ужин .....	 			
Перед сном .....				



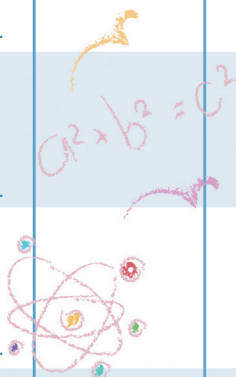
# Дата .....

Приём пищи время	Сахар в крови	Хлебные единицы	Инсулин	Примечание
Завтрак .....				
Второй завтрак .....				
Обед .....				
Полдник .....				
Ужин .....				
Второй ужин .....			 	 
Перед сном .....				





# Дата .....

Приём пищи время	Сахар в крови	Хлебные единицы	Инсулин	Примечание
Завтрак .....				
Второй завтрак .....				
Обед .....				
Полдник .....				
Ужин .....				
Второй ужин .....				
Перед сном .....				







# Дата .....

Приём пищи время	Сахар в крови	Хлебные единицы	Инсулин	Примечание
Завтрак .....				
Второй завтрак .....				
Обед .....				
Полдник .....				
Ужин .....				
Второй ужин .....				
Перед сном .....				



# Дата .....

Приём пищи время	Сахар в крови	Хлебные единицы	Инсулин	Примечание
Завтрак .....				
Второй завтрак .....				
Обед .....				
Полдник .....				
Ужин .....				
Второй ужин .....				
Перед сном .....				








# Дата .....

Приём пищи время	Сахар в крови	Хлебные единицы	Инсулин	Примечание
Завтрак .....				
Второй завтрак .....				
Обед .....				
Полдник .....				
Ужин .....				
Второй ужин .....				
Перед сном .....				



# Дата .....

Приём пищи время	Сахар в крови	Хлебные единицы	Инсулин	Примечание
Завтрак .....				
Второй завтрак .....				
Обед .....				
Полдник .....				
Ужин ..... 				
Второй ужин .....  				
Перед сном .....				


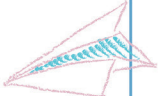

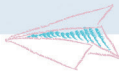



# Дата .....

Приём пищи время	Сахар в крови	Хлебные единицы	Инсулин	Примечание
Завтрак .....				
Второй завтрак .....				
Обед .....				
Полдник .....				
Ужин .....				
Второй ужин .....				
Перед сном .....				



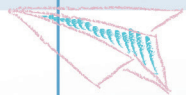
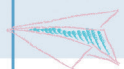
# Дата .....

Приём пищи время	Сахар в крови	Хлебные единицы	Инсулин	Примечание
Завтрак .....				
Второй завтрак .....				
Обед .....				
Полдник .....				
Ужин .....				
Второй ужин .....				
Перед сном .....				







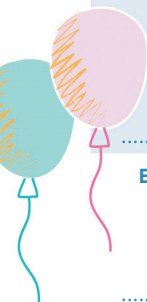
# Дата .....

Приём пищи время	Сахар в крови	Хлебные единицы	Инсулин	Примечание
Завтрак .....				
Второй завтрак .....				
Обед .....				
Полдник .....				
Ужин .....				
Второй ужин .....				
Перед сном .....				










# Дата .....

Приём пищи время	Сахар в крови	Хлебные единицы	Инсулин	Примечание
Завтрак .....				
Второй завтрак .....				
Обед .....				
Полдник .....				
Ужин .....				
Второй ужин .....	 			
Перед сном .....				



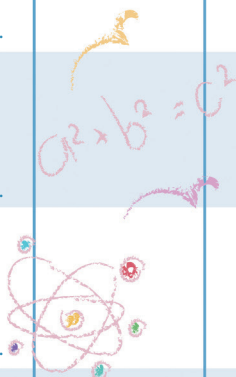
# Дата .....

Приём пищи время	Сахар в крови	Хлебные единицы	Инсулин	Примечание
Завтрак .....				
Второй завтрак .....				
Обед .....				
Полдник .....				
Ужин .....				
Второй ужин .....			 	 
Перед сном .....				





# Дата .....

Приём пищи время	Сахар в крови	Хлебные единицы	Инсулин	Примечание
Завтрак .....				
Второй завтрак .....				
Обед .....				
Полдник .....				
Ужин .....				
Второй ужин .....				
Перед сном .....				





# Дата .....

Приём пищи время	Сахар в крови	Хлебные единицы	Инсулин	Примечание
Завтрак .....				
Второй завтрак .....				
Обед .....				
Полдник .....				
Ужин .....				
Второй ужин .....				
Перед сном .....				



# Дата .....

Приём пищи время	Сахар в крови	Хлебные единицы	Инсулин	Примечание
Завтрак .....				
Второй завтрак .....				
Обед .....				
Полдник .....				
Ужин .....				
Второй ужин .....				
Перед сном .....				





# Дата .....

Приём пищи время	Сахар в крови	Хлебные единицы	Инсулин	Примечание
Завтрак .....				
Второй завтрак .....				
Обед .....				
Полдник .....				
Ужин .....				
Второй ужин .....				
Перед сном .....				



# Дата .....

Приём пищи время	Сахар в крови	Хлебные единицы	Инсулин	Примечание
Завтрак .....				
Второй завтрак .....				
Обед .....				
Полдник .....				
Ужин ..... 				
Второй ужин ..... 				
Перед сном .....				



# Дата .....

Приём пищи время	Сахар в крови	Хлебные единицы	Инсулин	Примечание
Завтрак .....				
Второй завтрак .....				
Обед .....				
Полдник .....				
Ужин .....				
Второй ужин .....				
Перед сном .....				



# Замена продуктов по системе хлебных единиц

Для того чтобы соотносить количество потребляемых усвояемых углеводов с дозой вводимого инсулина короткого действия, была разработана система хлебных единиц

1 XE

=

количество продукта,  
содержащего

10–12 г  
углеводов




## Хлеб и хлебобулочные изделия<sup>1</sup>

Продукты	Единица измерения	Кол-во на 1 XE
 Белый хлеб	1 кусок	20 г
 Чёрный хлеб	1 кусок	25 г
 Сухари		15 г
 Крекеры (сухое печенье)		15 г
 Панировочные сухари	1 ст. ложка	15 г



## Макаронные изделия

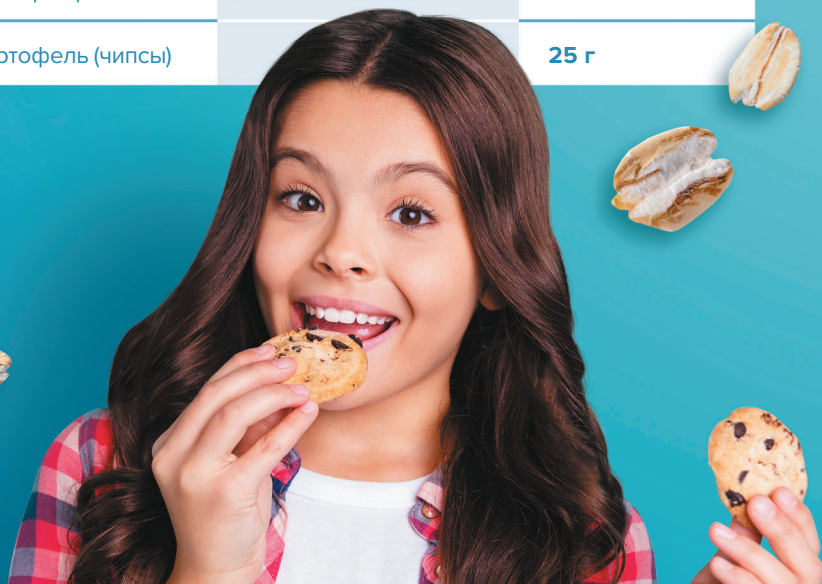
Продукты	Единица измерения	Кол-во на 1 XE
 Вермишель, лапша, рожки, макароны <sup>2</sup>	1–2 ст. ложки в зависимости от формы изделия	15 г

<sup>1</sup>Пельмени, блины, оладьи, сырники, вареники, котлеты также содержат углеводы, но количество XE зависит от размера и рецепта изделия.  
<sup>2</sup>В сыром виде, в варёном виде 1 XE содержится в 2 ст. ложках с горкой (50 г).

# Крупы, кукуруза, мука



Продукты	Единица измерения	Кол-во на 1 ХЕ
 Крупа (любая) <sup>3</sup>	1 ст. ложка	15 г
 Кукуруза	1/2 початка, среднего	100 г
 Кукуруза консервированная	3 ст. ложки	60 г
 Кукурузные хлопья	4 ст. ложки	15 г
 Попкорн («воздушная кукуруза»)	10 ст. ложек	15 г
 Мука (любая)	1 ст. ложка	15 г
 Овсяные хлопья	2 ст. ложки	20 г
 Сырой и варёный картофель	1 штука, средняя	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)

Продукты	Единица измерения	Кол-во 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











Продукты	Единица измерения	Кол-во на 1 ХЕ
 Вишня	15 штук	90 г
 Гранат	1 штука, средний	170 г
 Грейпфрут	1/2 штуки, крупного	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	10 штук, средних	160 г
 Крыжовник	6 ст. ложек	120 г
 Малина	8 ст. ложек	160 г
 Манго	1/2 штуки, небольшого	110 г
 Мандарины	2–3 штуки, средних	150 г
 Персик	1 штука, средний	120 г
 Сливы	3–4 штуки, небольших	90 г
 Смородина	7 ст. ложек	120 г
 Хурма	1/2 штуки, средней	70 г
 Черника	7 ст. ложек	90 г
 Яблоко	1 штука, маленькое	90 г
 Фруктовый сок	1/2 стакана	100 мл
 Сухофрукты		20 г



# Молоко и жидкие молочные продукты

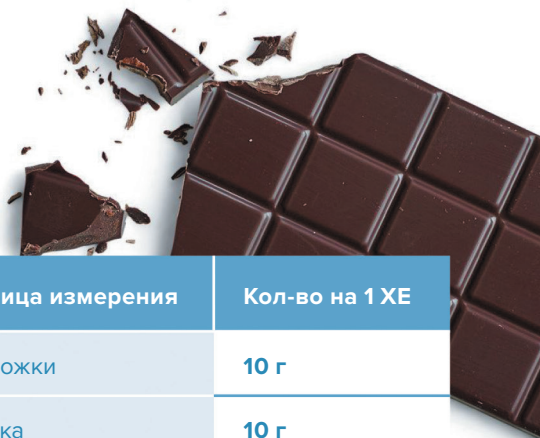
Продукты	Единица измерения	Кол-во на 1 ХЕ
 Молоко	1 стакан	250 мл
 Кефир	1 стакан	250 мл
 Сливки	1 стакан	250 мл
 Йогурт натуральный		200 г

# Овощи, бобовые, орехи

Продукты	Единица измерения	Кол-во на 1 ХЕ
 Морковь	3 штуки, средних	200 г
 Свёкла	1 штука, средняя	150 г
 Бобы	1 ст. ложка, сухих	20 г
 Горох	7 ст. ложек, свежего	100 г
 Фасоль	3 ст. ложки, варёной	50 г
 Орехи <sup>1</sup>		60–90 г <sup>1</sup>

<sup>1</sup>В зависимости от вида.

## Другие продукты



Продукты	Единица измерения	Кол-во на 1 ХЕ
 Сахар-песок	2 ч. ложки	10 г
 Сахар кусковой	2 куска	10 г
 Газированная вода на сахаре	1/2 стакана	100 мл
 Квас	1 стакан	250 мл
 Мороженое		65 г
 Шоколад		20 г
 Мёд		12 г

## Рекомендации по питанию

Суточное количество ХЕ индивидуально, зависит от возраста и пола ребёнка, с учётом индекса массы тела, образа жизни (ниже представлены средние значения):

4–6 лет	12 – 13 ХЕ
7–10 лет	15 – 16 ХЕ
11–14 лет	18 – 20 ХЕ (мальчики), 16 – 17 ХЕ (девочки)
15–18 лет	19 – 21 ХЕ (мальчики), 17 – 18 ХЕ (девочки)

У подростков с избыточной массой тела количество ХЕ должно быть ниже рекомендуемых по возрасту.



# ШКОЛА ДИАБЕТА

научись управлять диабетом

[www.shkoladiabeta.ru](http://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](http://www.sanofi.ru)  
SARU.DIA.20.04.1034a, 13.05.2020

Данный материал не заменяет консультации специалиста

Бесплатная горячая линия «Pro Диабет»

**8 800 200-65-70**