



Что такое хлебная единица?

Хлебная единица (ХЕ, УЕ-углеводная единица) - условная единица, которая была разработана немецкими диетологами для приблизительной оценки углеводов в продуктах. Другими словами это своеобразная "мерная ложка" для исчисления углеводов.

Одна хлебная единица равняется 10-12г углеводов независимо от вида и количества продуктов, будь то хлеб, яблоко или молоко. С помощью специальных таблиц можно легко подсчитать необходимое вам количество ХЕ. (Таблицу на русском языке вы можете получить у меня)

Одна хлебная единица поднимает сахар в крови примерно на 30-40мг/дл (2,8ммоль/л) Для усвоения организмом 1 ХЕ требуется примерно 2 единицы инсулина. Эти данные очень индивидуальны. Нужное вам лично количество ХЕ и инсулина может подобрать врач или консультант по диабету.

Благодаря введению ХЕ больные диабетом получили возможность заменять одни углеводосодержащие продукты другими. Например 1 ХЕ соответствует 25г белого хлеба или 30г чёрного с отрубями, примерно 100г яблока (одно небольшое) или 80г картофеля (размером с куриное яйцо).

Группы углеводосодержащих продуктов:

- Молоко и молочные продукты (кроме сыра и творога)
- Хлеб и булочные изделия
- Злаки, мука и мучные изделия, крахмал
- Картофель и продукты из картофеля
- Фрукты и фруктовые соки, сухофрукты
- Сладости, сахар, кондитерские изделия

Так же нельзя забывать о гликемическом индексе. Дело в том, что 1ХЕ белого хлеба попадает в кровь намного быстрее, чем 1ХЕ чёрного хлеба с отрубями или 1ХЕ фруктового сока усваивается быстрее, чем 1 ХЕ молока. Эти знания особенно важны при пониженном уровне сахара в крови- гипогликемии.