

Углеводный коэффициент

Техники расчета количества инсулина

- ХЕ
- Использование этикеток на продуктах
- Порции (стакан, кулак, теннисный мяч)
- Углеводный фактор

Углеводный фактор

$$\text{вес продукта (гр)} \times \text{углеводный фактор} = \text{количество углеводов}$$

Бобовые

Печеные бобы	0,15
Почковидные бобы	0,16
Соевые бобы	0,06

Напитки

Яблочный сок	0,11
Пиво (светлое)	0,30
Кола	0,10
Дайкики	0,06
Пина колада	0,22
Сухое вино	0,01
Сладкое вино	0,11

Завтраки, хлеб

круассан	0,43
маффин	0,33
ролл	0,47
белый хлеб	0,47
кукурузные хлопья	0,83
блины	0,28
вафли	0,36

Десерты

Яблочный пирог	0,32
Черничный пирог	0,33
Черничный маффин	0,45
Шоколадный торт	0,51
Шоколадный пуддинг	0,21
Эклер	0,23

Соусы

Крутоны	0,68
Хуммус	0,08
Кленовый сироп	0,67
Итальянская салатная заправка	0,10
Томатная паста	0,15
Томатный соус	0,07

Молочные продукты

Чеддар	0,01
Яйцо	0,01
Замороженный йогурт	0,22
Ванильное мороженое	0,23
Шоколадное мороженое	0,27
Молоко	0,05
Моцарелла	0,02
Пармезан	0,03
Рикотта	0,05
Масдаам	0,03

Паста/крупы

Кус-кус	0,21
Бурый рис	0,21
Белый рис	0,27
Спагетти	0,26

Фрукты (свежие)

Яблоко	0,12
Абрикос	0,08
Банан	0,21
Вишня	0,14
Клюква	0,08
Грейпфрут	0,06
Виноград	0,16
Киви	0,11
Манго	0,15
Апельсин	0,09
Персик	0,09
Груша	0,12
Ананас	0,11
Слива	0,11
Клубника	0,04

Смешанные продукты

Тушеная говядина с овощами	0,05
Пицца Пепперони	0,27
Пицца Маргарита	0,32
Салат с тунцом	0,09

Перекусы

Миндаль	0,07
Сырные крекеры	0,55
Семечки	0,13
Орех пекан	0,04
Фисташки	0,17
Попкорн	0,73
Чипсы	0,48
Кукурузные чипсы	0,57

Сравнение методов

	преимущества	недостатки	Для кого?
ХЕ	<ul style="list-style-type: none">• Просто• Не требует сложного запоминания	<ul style="list-style-type: none">• Неточно• Не все продукты в таблицах	<ul style="list-style-type: none">• Только основные продукты• Для новичков
Этикетки на продуктах	<ul style="list-style-type: none">• Точно• Легко интерпретировать	<ul style="list-style-type: none">• Есть не на всех продуктах• Этикетки не на своем языке• Деление на порции самостоятельное	<ul style="list-style-type: none">• Упакованные продукты
Порции	<ul style="list-style-type: none">• Практический подход• Можно применить ко всем продуктам	<ul style="list-style-type: none">• Неточно• Требуется запоминания	<ul style="list-style-type: none">• Неупакованные продукты• Общественное питание
Углеводный фактор	<ul style="list-style-type: none">• Очень точно	<ul style="list-style-type: none">• Использование таблицы и весов	<ul style="list-style-type: none">• Питание дома