

# РЕКОМЕНДАЦІЇ З ХАРЧУВАННЯ ПРИ ДІАБЕТІ

## Таблиця ХО: хлібобулочні вироби, картопля, крупи

### ХЛІБОБУЛОЧНІ ВИРОБИ

Відповідає 1ХО

Назва	г	ккал	кількість
Дієтичний хліб	25	65	1/2 шмат.
Дієтична здоба	25	65	1/2 шмат.
Сухі житні хлібці	15	55	2 шт.
Хліб з льняного насіння	25	70	1/2 шмат.
Хліб з різносортового борошна	25	60	1 шматок
Житній хліб	30	60	2/3 шмат.
Хліб з висівками	30	65	1/2 шмат.
Білий хліб	25	65	1 шмат.
Сухарі без цукру	15	55	2 шматки
Солоні палочки з тміном	20	55	1/2 шмат.
Житній пряник	25	60	1/2 шт.
Булочка	20	55	1/4 шт.
Бублик	20	60	1/4 шт.
Товчені сухарі	15	50	3 ст. л.
Листкове тісто	35	140	
Тісто з борошна різних сортів	35	135	
Струдель	20	65	
Сухе печиво	15	70	

### ЗЕРНОВІ Й МУЧНІ ПРОДУКТИ

Відповідає 1ХО

Назва	г	ккал	кількість
Гречка неочищена	15	50	1,5 ст.л.+
Гречка "чистого" помелу	15	55	2 ст.л.+
Гречана каша	15	50	1,5 ст.л.+
Кукурудзяні пластівці	15	55	4 ст.л.+

Назва	г	ккал	кількість
Ячмінь, цільне зерно	15	50	1,5 ст. л.+
Ячмінна крупорухка	15	55	1,5 ст. л.+
Ячмінна каша	15	50	1,5 ст. л.
Крупа з полби	15	55	1,5 ст. л.
Овес, цільне зерно	20	75	2 ст. л.
Вівсяні пластівці	20	75	2 ст. л.+
Пшоно	15	55	1,5 ст. л.
Кукурудзяне зерно	15	55	1 ст. л.+
Кукурудзяне борошно	15	50	2 ст. л.
Кукурудзяна полента	15	50	1 ст. л.+
"Попкорн"	15	60	10 ст. л.+
Рис сирий	15	50	1 ст. л.
Рис варений	50	55	2 ст. л.+
Жито, ціле зерно	20	60	2 ст. л.
Житнє борошно	15	50	1 ст. л.+
Соеве борошно напівжирне	35	135	4 ст. л.+
Соеве борошно цільне	45	200	4 ст. л.+
Пшениця, ціле зерно	20	65	2 ст. л.
Пшеничне борошно очищене	15	50	1 ст. л.+
Пшеничне борошно цільне	20	65	3 ст. л.
Манна крупа	15	50	1 ст. л.+
Пророщена пшениця	25	95	3 ст. л.+
Пшеничні висівки	50	135	12 ст. л.+

### ГАРНІРИ

Відповідає 1ХО

Назва	г	ккал	кількість
Локшина	50	55	3 ст. л.+
Рожки	50	55	4 ст. л.+
Риголетті варені	50	55	4 ст. л.+
Суп з локшини	50	55	2 ст. л.+
Вироби з тіста			
Борошно грубого помелу	20	70	
Випічка			
Борошно грубого помелу	60	70	
Галушки	60	65	

### КРОХМАЛИ

Відповідає 1ХО

Назва	г	ккал	кількість
Картопляний крохмаль	15	50	1 ст. л.+
Кукурудзяний крохмаль	15	50	1 ст. л.+
Порошковий пудинг	15	50	1 ст. л.+
Пшеничний крохмаль	15	50	1 ст. л.+

### ПРОДУКТИ З КАРТОПЛІ

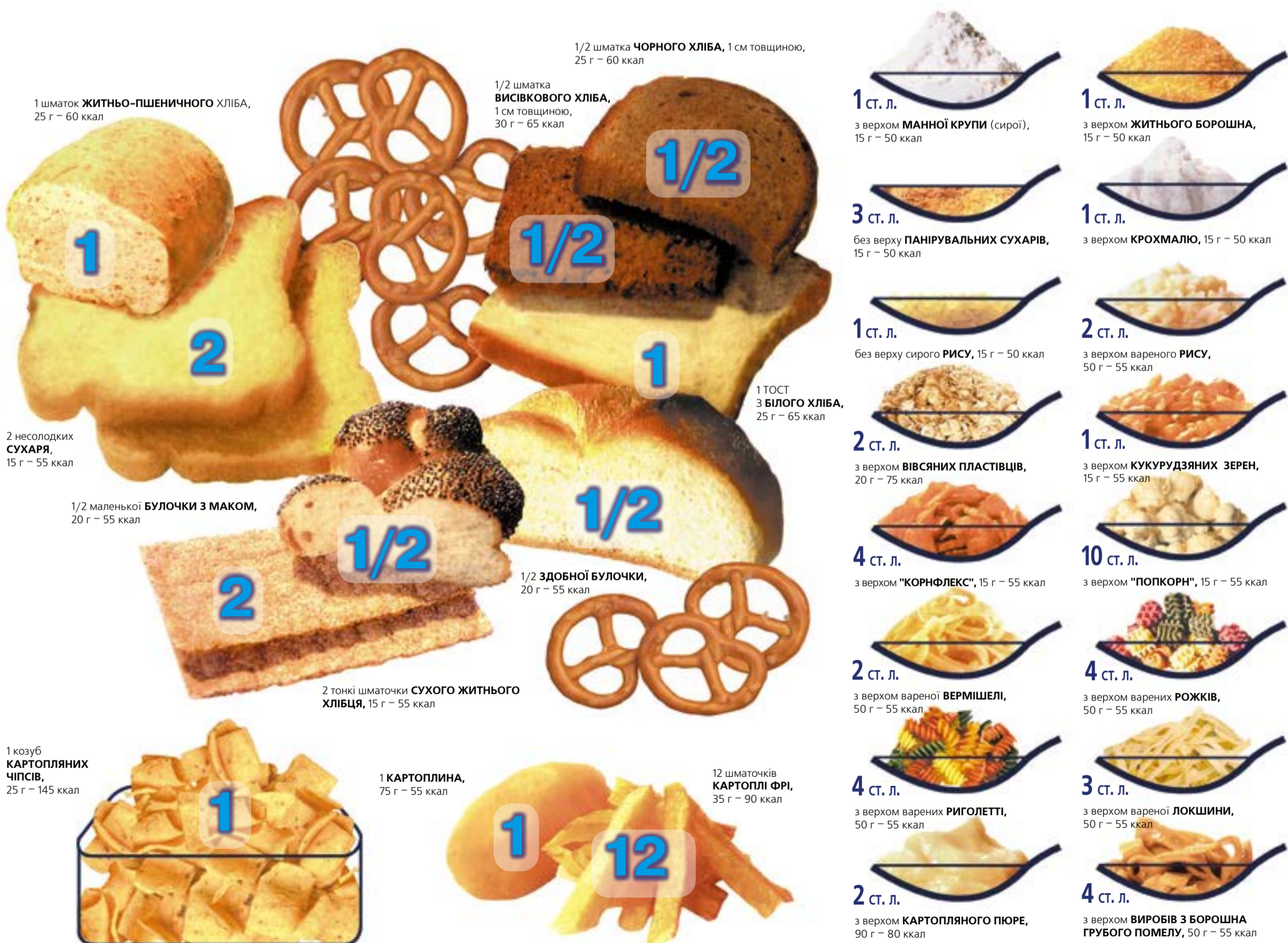
Відповідає 1ХО

Назва	г	ккал	кількість
Картопля у мундірі	75	55	1 шт.
Картопляне пюре	90	80	2 ст. л.+
Картопля фрі	35	90	12 шмат.

### УМОВНІ ПОЗНАЧКИ І СКОРОЧЕННЯ:

1 склянка	200 мл
1 кухоль.	300 мл
1 козуб	250 мл
1 ст. л.	1 столова ложка
1 ст. л.+	1 столова ложка з верхом
сер.	середній
шт.	штуки

КІЛЬКІСТЬ ПРОДУКТУ, НАВЕДЕНОГО НА ІЛЮСТРАЦІЇ, ВІДПОВІДАЄ 1 ХЛІБНІЙ ОДИНИЦІ  
1 ХЛІБНА ОДИНИЦЯ = 1ХО = 12 Г ЧИСТИХ ВУГЛЕВОДІВ





# РЕКОМЕНДАЦІЇ З ХАРЧУВАННЯ ПРИ ДІАБЕТІ

## Таблиця ХО: фрукти

### ПОРАДИ ЩОДО ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ

**Наша їжа складається з жирів, білків, вуглеводів, солей та незначної кількості баластних речовин.**

#### Чому треба вживати менше жирів?

Занадто великий вміст жирів в стравах може сприяти виникненню ожиріння та серцево-судинних захворювань.

#### Яким чином можна обмежити споживання жирів?

Намазуйте менше масла чи маргарину на хліб. Уникайте використання жирів під час приготування їжі, надавайте перевагу таким способам, як варка, гриль, приготування їжі на пару. Надавайте перевагу рослинному жиру. Вживайте більше риби і м'яса птиці – в них міститься менше жирів. Видаляйте видимий жир з м'яса перед приготуванням. Молоко і молочні продукти теж містять жир, тому треба вживати "знежирені" варіанти цих продуктів. Такі продукти, як тістечка, кекси, шоколад, торти з кремом, випічка повинні бути виключені з раціону, навіть якщо їх пропонують під маркою дієтичних продуктів. Обмежте вживання горіхів.

#### Чому треба вживати менше солі?

Надмірне споживання солі може спровокувати гіпертонічну хворобу. Високий

артеріальний тиск, в свою чергу може привести до інфаркту і інсульту. Тому не дослідуйте вже приготовану їжу. Не вживайте в їжу солоні продукти (чіпси, солоні горіхи і т. д.). Спробуйте надати їжі пікантного смаку за рахунок різноманітних приправ. Їжте менше консервованих продуктів. Вони містять сіль і глутамат натрію.

#### Для чого потрібно вживати більше їжі, яка містить рослинні волокна?

Споживання їжі, багаті рослинними волокнами, допомагає нормалізувати випорожнення кишечника, перешкоджає розвитку геморою, дивертикулів кишечника, раку товстої кишки і знижує зміст ліпідів крові. Баластні речовини містяться в зернових, овочах і фруктах. Вони надають почуття ситості і уповільнюють проникнення живильних речовин з кишечника в кров.

#### Яким чином одержати з їжею більше баластних речовин?

Їжте більше овочів і фруктів, в тому числі в натуральному вигляді. Вживайте вівсяні пластівці, хлібобулочні і макаронні вироби з високим вмістом клейковини, не дуже солоні маслини.

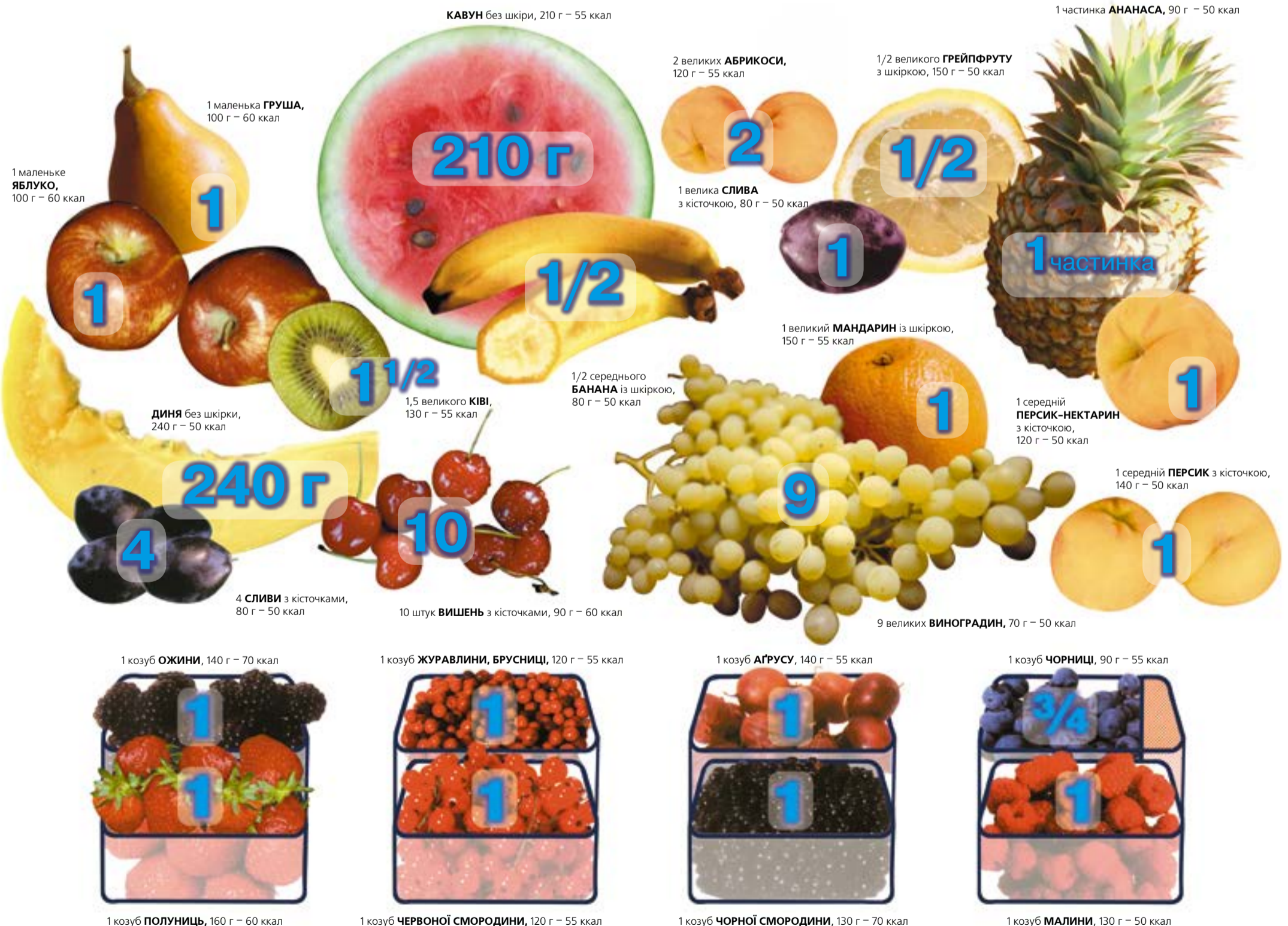
### ФРУКТИ

Відповідає 1ХО

Назва	г	ккал	кількість
Яблуко	100	60	1 мал.
Банани із шкіркою	80	50	1/2 сер.
Банани без шкірки	50	50	1/2 сер.
Груші	100	60	1 мал.
Ожина	140	70	1 козуб
Сухофрукти	20	50	
Суниці	160	60	1 козуб
Інжир сирий	70	55	1 шт.
Грейпфрут з шкіркою	150	50	1/2 вел.
Грейпфрут без шкірки	120	50	1/2 вел.
Гуава	80	50	
Ананаси	90	50	1 частинка
Чорниця (буяхи)	90	55	3/4 козуб
Малина	130	50	1 козуб
Бузина	130	70	1 козуб
Диня із шкіркою	320	50	1 шмат.
Диня без шкірки	240	50	1 шмат.
Вишня з кісточками	90	60	10 шт.
Вишня без кісточок	85	60	10 шт.
Ківі	130	55	1,5 вел.
Мандарини з шкіркою	150	55	1 вел.
Мандарини без шкірки	120	55	1 вел.
Манго	80	45	1/4 шт.
Абрикоси з кісточками	120	50	2 вел.
Абрикоси без кісточок	100	50	2 вел.
Журавлина	120	55	1 козуб
Персик нектарин з кіст.	120	50	1 сер.

Назва	г	ккал	кількість
Персик нектарин без кіст.	100	50	1 сер.
Апельсини з шкіркою	130	55	1 мал.
Апельсини без шкірки	100	55	1 мал.
Персик з кісточками	140	50	1 сер.
Персик без кісточок	120	50	1 сер.
Брусниця	120	55	1 козуб
Смородина червона	120	55	1 козуб
Смородина чорна	100	55	3/4 козуба
Сливи (Ренклюд) з кіст.	80	50	1 вел.
Сливи (Ренклюд) без кіст.	70	50	1 вел.
Агрус	140	55	1 козуб
Кавун з шкіркою і кіст.	290	55	1 шмат.
Кавун без шкірки і кіст.	210	55	1 шмат.
Виноград	70	50	9 вел.
Слива домашня з кіст.	80	50	4 шт.
Слива домашня без кіст.	70	50	4 шт.

## КІЛЬКІСТЬ ПРОДУКТУ, НАВЕДЕНОГО НА ІЛЮСТРАЦІЇ, ВІДПОВІДАЄ 1 ХЛІБНІЙ ОДИНИЦІ 1 ХЛІБНА ОДИНИЦЯ = 1ХО = 12 Г ЧИСТИХ ВУГЛЕВОДІВ





# РЕКОМЕНДАЦІЇ З ХАРЧУВАННЯ ПРИ ДІАБЕТІ

## Таблиця ХО: овочі, овочеві та фруктові соки

### ОСНОВИ ДІЄТИ ПРИ ЦУКРОВОМУ ДІАБЕТІ

При лікуванні діабету правильне харчування має велике значення. Найважливіший компонент організації лікувального харчування – знання енергетичної цінності продуктів і їх правильного підбору. Особливо важливо правильно визначити вміст вуглеводів у їжі, яку Ви вживаєте.

Кількість споживаної їжі має відповідати енергетичним затратам організму. Пацієнти з зайвою вагою повинні знизити свою вагу, тому їм необхідно дотримуватись обмежень в їжі. При цукровому діабеті вживання вуглеводів строго розраховується. Необхідно вилучити цукор у вигляді глюкози, фруктози, сахарози. Цукор в природному вигляді вживається тільки в овочах, фруктах і молоці. Біля 50% енергетичних затрат організму забезпечують, так звані, складні вуглеводи. Вони містяться в картоплі, фруктах, салатах, злакових, крохмалевмісних продуктах, таких як хліб, рис.

Для розрахунку вуглеводів користуються так званими хлібними одиницями. Одна хлібна одиниця (1 ХО) відповідає 12 г чистих вуглеводів. З таблиці видно скільки грамів продукту містить 1 хлібна одиниця, тобто скільки грамів продукту містять 12 г вуглеводів.

Білків повинно надходити з розрахунку 0,8-1 г на 1 кг ваги. Жири повинні складати не більше 30% калорійності вживаної їжі. Склад їжі з урахуванням баластних речовин повинен бути дещо збільшений. Необхідно зменшити вживання солі. Повністю забороняється алкоголь. Надходження холестерину в організм не повинно перевищувати 300 мг на добу. Щоб уникнути відчуття голоду і особливо "цукрового голоду" потрібно приймати їжу 5-6 разів на день.

### ПРОДУКТИ, ЩО НЕ РОЗРАХОВУЮТЬСЯ ЗА ХЛІБНИМИ ОДИНИЦЯМИ

Авокадо	Качаний салат	Кокосові горіхи
Цикорій	Броколі	Китайська капуста
Опеньки	Огірки	Кольорова капуста
Шампінйони	Капуста	Кольрабі
Гарбуз	Цибуля	Меланцані
Сморчки	Маслини	Паприка
Редиска	Редька	Ревінь
Зелень	Квашена капуста	Спаржа
Шпинат	Білі гриби	Помідори

### ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ ПРОДУКТІВ (200 Г), ЩО НЕ РОЗРАХОВУЮТЬСЯ ЗА ХЛІБНИМИ ОДИНИЦЯМИ-(ХО)

Назва	ккал
Артишоки	120
Фенхель	100
Квасоля	70
Морква	80
Капуста	100
Червоний буряк	90
Селера	80
Цибуля	80

### НАТУРАЛЬНІ СОКИ (100%)

Назва	мл	ккал
Яблучний	100	45
Грейпфрутовий	130	50
Апельсиновий	110	50
Виноградний	70	50
Лимонний	150	55
Морквяний	200	55
Буряковий	125	55
Томатний	300	60

### ПРОДУКТИ, ЯКІ РОЗРАХОВУЮТЬСЯ ЗА ХЛІБНИМИ ОДИНИЦЯМИ (Відповідає 1ХО)

Назва	г	ккал	кількість
Сухі боби	20	65	1 ст.л.+
Варені боби	50	65	3 ст.л.+
Свіжий зелений горошок	100	80	7 ст.л.+
Сушений зелений горошок	20	70	1 ст.л.+
Відварений зелений горошок	90	85	6 ст.л.+
"Дозований" зел. горошок	30	75	9 ст.л.+
Чечевиця сушена	20	6	1 ст.л.+
Чечевиця відварена	50	65	2 ст.л.+
Кукурудза варена	60	65	3 ст.л.+
Боби сої сушені	45	85	4 ст.л.+
Топінамбур	70	55	
Гарбуз	200	44	

в звичайних порціях (200 г їстівної частини) без розрахунку ХО вживаються такі овочі:

кількість продукту, наведеного на ілюстрації, відповідає 1 хлібній одиниці. 1 хлібна одиниця = 1ХО = 12 г чистих вуглеводів

- АРТИШОКИ – 120 ккал
- ФЕНХЕЛЬ – 100 ккал
- КВАСОЛЯ – 70 ккал
- МОРКВА – 80 ккал
- КАПУСТА – 100 ккал
- БУРЯК – 90 ккал
- СЕЛЕРА – 80 ккал
- ЦИБУЛЯ – 80 ккал



1 ст. натурального ТОМАТНОГО СОКУ, 300 мл – 60 ккал

### ЗА ХЛІБНИМИ ОДИНИЦЯМИ РОЗРАХОВУЮТЬСЯ:

- 1 ст.л. з верхом СУШЕНИХ БОБІВ 20 г – 65 ккал
- 3 ст.л. з верхом ВАРЕНИХ БОБІВ 50 г – 65 ккал
- 1 ст.л. з верхом СУШЕНОГО ГОРОХУ 20 г – 70 ккал
- 7 ст.л. з верхом СВІЖОГО ЗЕЛЕНОГО ГОРОХУ, 100 г – 80 ккал
- 1 ст.л. з верхом СУШЕНОЇ ЧЕЧЕВИЦІ 20 г – 65 ккал
- 2 ст.л. з верхом ВАРЕНОЇ ЧЕЧЕВИЦІ 50 г – 65 ккал
- 3 ст.л. з верхом ВАРЕНИХ КУКУРУДЗЯНИХ ЗЕРЕН, 60 г – 65 ккал
- 4 ст.л. без верху СОЄВИХ БОБІВ 45 г – 85 ккал



# РЕКОМЕНДАЦІЇ З ХАРЧУВАННЯ ПРИ ДІАБЕТІ

## Таблиця ХО: молоко, цукрозамінювачі, горіхи, дієтичні продукти

Шляхом порівняльного зображення харчових продуктів можна продемонструвати можливе поєднання продуктів при виборі дієти. Це дозволить Вам легко і правильно скласти індивідуальну дієту відповідно до Вашого смаку.

1. В таблицях подані різноманітні продукти з вказівкою вмісту "хлібних одиниць".

2. Продукти, зображені на ілюстраціях, мають еквіваленти в хлібних одиницях, які вказані в таблицях.

3. Для більшої зручності, кількість продуктів представлено у вигляді звичної, прийнятої в господарстві одиниці виміру. Таким чином можна порівняти різноманітні продукти.

4. Для кращої оцінки енергетичного еквіваленту, подані також значення калорійності продуктів.

### ЯК ТРЕБА КОРИСТУВАТИСЬ "РЕКОМЕНДАЦІЯМИ З ХАРЧУВАННЯ ПРИ ДІАБЕТІ"?

Звичайно, доцільно носити їх з собою, або покласти їх там де Ви будете найчастіше користуватися цією інформацією – на кухні.

Користуючись інформацією "Рекомендації з харчування при діабеті", Вам необхідно за допомогою точних кухонних ваг

зважити і оцінити кількість грамів і хлібних одиниць ваших продуктів.

Таким чином, Ви зможете вміст продуктів в звичній для вас одиниці виміру (в склянках, ложках і т. д.). Пізніше, з досвідом, можна буде обмежитися цими звичними мірами об'ємів та маси.

### УМОВНІ ПОЗНАЧКИ І СКОРОЧЕННЯ:

1 склянка	200 мл
1 кухоль	300 мл
1 козуб	250 мл
1 ст. л.	1 столова ложка
1 ст. л.+	1 столова ложка з верхом
сер.	середній
шт.	штуки

### МОЛОЧНІ ПРОДУКТИ

Назва	мл	ккал	кількість
Незбиране молоко 3,6%	250	155	
Знежирене молоко 0,5%	250	85	1 склянка
Згущене молоко б/цукру 7,5%	120	160	
Згущене молоко б/цукру 10%	100	175	
Маслянка	300	125	1 кухоль
Простокваша.			
Кисле молоко	250	100	1 кухоль
Йогурт 3,6%	250	70	1 кухоль
Йогурт 1%	250	120	1 кухоль
Кефір	250	150	1 кухоль

### ГОРІХИ

Назва	г	ккал	кількість
Горіхи Кеш'ю	40	240	3 ст. л.
Арахіс з шкіркою	80	370	40 шт.
Арахіс без шкірки	60	375	1/4 козуба
Лісові горіхи	90	590	3/4 козуба
Кокосові горіхи свіжі	110	405	
Кокосова стружка	90	1150	1,5 козуба
Мигдаль	60	385	3/4 козуба
Південні горіхи	110	775	3/4 козуба
Кедрові горішки	60	410	1/2 козуба
Фісташки	60	385	1/2 козуба
Волоські горіхи	90	630	6 ст. л. +
Мак	50	790	3/4 козуба
Каштан з шкіркою	40	55	3 шт.

### ЦУКРИ І ДІАБЕТИЧНІ ПРОДУКТИ

Назва	г	ккал	кількість
Фруктоза	12	50	1 ст. л.
Сорбіт	12	50	1 ст. л.
Діабетичний мармелад	25	55	1 ст. л. +
Діабетичний мед	15	50	1 ст. л.
Діабетичний шоколад	30	170	1/3 плитки

### ЦУКРОЗ: ВЖИВАТИ ТІЛЬКИ ПРИ ГІПОГЛІКЕМІЇ

Назва	г	ккал	кількість
Цукор у грудках	12	50	3 грудки
Фруктовий цукор	12	50	1,5 грудки

**АЛКОГОЛЬНІ НАПОЇ:**  
Дозволяються тільки після консультації з лікарем.

## КІЛЬКІСТЬ ПРОДУКТУ, НАВЕДЕНОГО НА ІЛЮСТРАЦІЇ, ВІДПОВІДАЄ 1 ХЛІБНІЙ ОДИНИЦІ 1 ХЛІБНА ОДИНИЦЯ = 1ХО = 12 Г ЧИСТИХ ВУГЛЕВОДІВ

**1 ст. л. з верхом** ДІАБЕТИЧНОГО МАРМЕЛАДУ, 25 г – 55 ккал

**1 ст. л. БЕЗ ВЕРХУ** ФРУКТОВОГО ЦУКРУ, СОРБИТУ, 12 г – 50 ккал

**1 ст. л. БЕЗ ВЕРХУ** ДІАБЕТИЧНОГО МЕДУ, 15 г – 50 ккал

**6 ст. л. з верхом** ВОЛОСЬКИХ ГОРІХІВ (плоди), 90 г – 630 ккал

**1/4 літра**  
– НЕЗБИРАНОГО МОЛОКА, 3,6% жирн., 250 мл, 155 ккал  
– КЕФІРУ, 250 мл, 150 ккал  
– МОЛОКА, 0,5% жирн., 250-мл, -85-ккал  
– ЙОГУРТУ, 3,6% жирн., 250-мл, -170-ккал  
– ЙОГУРТУ, 1% жирн., 250-мл, -120-ккал

**40 штук** ЗЕМЛЯНИХ ГОРІХІВ із-шкіркою, -80-г – 370 ккал

**за вагою** КОКОСОВИЙ ГОРІХ, 110 г – 405 ккал

**1/3 плитки** ДІАБЕТИЧНОГО ШОКОЛАДУ, 30 г – 170 ккал

**3 шт.** КАШТАНИ з шкіркою, 40 г – 55 ккал

**1/4 козуба** ЗЕМЛЯНИХ ГОРІХІВ без шкірки, 60 г – 375 ккал

**1/2 козуба** КЕДРОВИХ ГОРІШКІВ, 60 г – 410 ккал

**3/4 козуба** ПІВДЕННИХ ГОРІХІВ, 110 г – 775 ккал

**3/4 козуба** ЛІСОВИХ ГОРІХІВ, 90 г – 590 ккал

**1/2 козуба** ФІСТАШОК, 60 г – 385 ккал

**3/4 козуба** МАКУ, 150 г – 790 ккал

**3/4 козуба** МИГДАЛЮ неочищеного, 60 г – 385 ккал

**1,5 козуба** КОКОСОВОЇ СТРУЖКИ, 190 г – 1150 ккал