



## ПОДСЧЕТ УГЛЕВОДОВ

### Что такое углеводная порция?

15 г углеводов = 1 порция углеводов

ГРАММЫ УГЛЕВОДОВ	ПОРЦИИ УГЛЕВОДОВ
0-5	0
6-10	½
11-20	1
21-25	1 ½
26-35	2
36-40	2 ½
41-50	3

### Сколько углеводов я должен есть?

Большинству людей с диабетом требуется 3-4 порции углеводов на один прием пищи и 1-2 порции на перекус, если предполагается 3 приема пищи и 1-2 перекуса в день. Разным людям может потребоваться большее или меньшее количество в зависимости от уровня активности, пола, возраста и целей по снижению веса. Для получения более подробной информации обратитесь к зарегистрированному диетологу.

### Как выглядит одна порция углеводов?



ЕДА	РАЗМЕР ПОРЦИИ
Приготовленный бурый рис	½ ч.
Готовые макароны из цельной пшеницы	½ ч.
Фрукты (консервированные в собственном соку)	½ ч.
Крахмалистые овощи (кукуруза, горох, картофель)	½ ч.
Молоко 1%	1 ч.
Фасоль (черная, гарбанзо, красная)	¼ ч.
Банан	1 среднего размера

Для получения дополнительной информации по вопросам, связанным с диетой, посетите веб-сайт Американской диабетической ассоциации ([Diabetes.org](http://Diabetes.org)) и задайте поиск подсчета углеводов.