**Таблица хлебных единиц,**

которая указывает, какое количество углеводов имеется в том или ином продукте эквивалентное 1 ХЕ (12 гр углеводов).

Правила составления меню сводятся к следующему:

* желательно при сахарном диабете за целый прием пищи съедать не больше семи ХЕ. В этом случае инсулин будет вырабатываться с оптимальной скоростью;
* употребленная одна ХЕ увеличивает степень концентрации глюкозы в крови, как правило, именно на 2,5 ммоль на литр. Это облегчает измерения;
* одна единица инсулина, уменьшает соотношение глюкозы в крови **примерно** на 2,2 ммоль на литр. Однако использовать и помнить, что существует таблица хлебных единиц необходимо каждый день.



