

Формула ХЕ

От этикетки к своей порции: шесть простых шагов

Вес порции × углеводы на 100 г ÷ 100 ÷ 12 = ХЕ.

От этикетки к своей порции

1. Найдите углеводы на 100 г

Смотрите строку «Углеводы», а не только «из них сахара» или надпись спереди.

2. Взвесьте съедобную порцию

Без посуды, костей и несъедобной кожуры. Не смешивайте сухой и готовый вес.

3. Посчитайте граммы углеводов

Умножьте вес порции на углеводы на 100 г и разделите на 100.

4. Переведите в ХЕ

Разделите граммы углеводов на 12. Если ваша согласованная система - 10 г на ХЕ, делите на 10.

5. Проверьте на примере

Условное яблоко: $150 \text{ г} \times 10 \text{ г углеводов} / 100 \text{ г} = 15 \text{ г углеводов}$. $15 \div 12 = 1,25 \text{ ХЕ}$.

6. Для сложного блюда

Сложите углеводы ингредиентов. Разделите на готовый вес блюда без посуды и умножьте на вес своей порции. Затем переведите в ХЕ.

Выберите один стандарт ХЕ

ХЕ не определяют дозу инсулина автоматически. Используйте одну систему, согласованную с лечащим врачом. Этикетка вашего продукта имеет приоритет перед справочной таблицей.