

## Сколько хлебных единиц в день нужно съесть ребенку?



У ребенка сахарный диабет, сколько ХЕ в день нам нужно есть? Суточный калораж стандартной физиологической диеты большинством диабетологов рассчитывается по формуле.

**$1000 + (n \cdot 100)$ , где  $n$  - число лет ребенка.**

В основу этой формулы взято известное положение, что ребенку в 1 год для покрытия энергетических затрат требуется в среднем 1000 ккал, а в каждый последующий год эта потребность увеличивается на 100 ккал. Если масса тела ребенка не соответствует нормальным показателям для данного возраста, то суточный калораж ребенка с **сахарным диабетом** рассчитывают на должную массу тела. ...

Расчет калорийности производится на основе известных данных: белки и углеводы дают 4 ккалории, а жиры 9 ккалорий на 1 грамм. Соотношение пищевых ингредиентов (белков, жиров и углеводов) у больных сахарным диабетом такое же, как и у здоровых детей - 1:1:4... Потребность в энергии на 50-60% покрывается за счет углеводов, 25-3% - жиров, 15-20% - белков. ...

Британская диабетическая ассоциация рекомендует энергетическую потребность в жире 30-35%, из них насыщенных жиров менее 10%, полинасыщенных менее 10% и мононенасыщенных - 10-15% потребляемой энергии. После 2 лет в диете ребенка должно уменьшаться количество жира, однако маленькие дети нуждаются в меньшем количестве еды, но более энергетически значимом.

**Ориентировочная суточная потребность в ХЕ (хлебных единицах) в зависимости от возраста:**

от 1 до 3 лет - 10-11ХЕ

от 4 до 6 лет - 12-13ХЕ

от 7 до 10 лет - 15-16ХЕ

от 11 до 14 лет, мальчики - 18-20ХЕ

от 11 до 14 лет, девочки - 16-17ХЕ

от 15 до 18 лет, мальчики - 19-21ХЕ

от 15 до 18 лет, девочки - 18-20ХЕ