

# All About Carbohydrate Counting

## Все о подсчете углеводов

Toolkit No. 10  
Руководство № 10

### What is carbohydrate counting? Что такое подсчет углеводов?

Counting carbohydrates is one way to plan your meals and keep your blood glucose (sugar) on target. Carbohydrates are one of the three main energy sources in food, along with protein and fat. It's the balance between the carbohydrates you eat and insulin that determines how much your blood glucose levels rise after you eat. With the right balance of carbohydrates and insulin, your blood glucose level will usually stay in your target range. Counting carbohydrate servings can help you reach your blood glucose goals and prevent diabetes complications. You can learn to use carbohydrate counting to choose what and how much to eat. Carbohydrate counting can be easier to use than other meal planning methods. If you take insulin, you can use carbohydrate counting to decide how much insulin to take.

Подсчет количества углеводов — один из способов планирования рациона и поддержания оптимального уровня глюкозы (сахара) в крови. Углеводы — один из трех основных источников энергии (наряду с белками и жирами), получаемой из пищи. Именно от соотношения углеводов, которые вы получаете из пищи, и инсулина зависит то, насколько повысится уровень глюкозы в крови после еды. Если соотношение

между углеводами и инсулином правильное, то уровень глюкозы в крови останется в пределах нормы. Подсчет количества углеводов в каждой порции пищи поможет вам достичь нормальных показателей глюкозы в крови и избежать осложнений в виде диабета. Вы можете научиться, как правильно подсчитывать количество углеводов, чтобы получить возможность выбирать, какие продукты и в каком количестве полезны для здоровья. Подсчет количества углеводов — более простой в использовании способ по сравнению с другими методиками планирования рациона. Если вы принимаете инсулин, подсчет углеводов поможет вам определиться с его правильной дозировкой.

### Which foods have carbohydrate? Какие продукты содержат углеводы?

The foods listed in the chart below are mostly carbohydrate. These foods affect your blood glucose much more than other foods such as meat and meat substitutes, vegetables, or fats.

Продукты, перечисленные в приведенной ниже таблице, наиболее богаты углеводами. Эти продукты воздействуют на уровень глюкозы в крови гораздо сильнее, чем другие продукты, такие как мясо и его заменители, овощи или жиры.

<b>Carbohydrate foods</b>	
bagels, biscuits, bread, crackers, taco shells, and tortillas	dried beans (such as kidney or pinto beans) and peas (such as black-eyed or split peas)
ready-to-eat or cooked cereal	fruit (canned, dried, and fresh) and fruit juice
pasta and rice	milk, soy milk, and yogurt
starchy vegetables such as corn, peas, potatoes, and sweet potatoes	sweets such as cake, cookies, ice cream, jam, jelly, and sugar
pancakes and waffles	popcorn, potato chips, and pretzels

<b>Продукты, содержащие углеводы</b>	
бублики, бисквит, хлеб, крекеры, маисовые лепешки с начинкой и без	сушеная фасоль (турецкая или пятнистая) и горох (например, спаржевая фасоль или лущеный горох)
домашние каши и каши быстрого приготовления	фрукты (консервированные, сушеные и свежие) и фруктовый сок
макароны и рис	молоко, соевое молоко и йогурт
крахмалсодержащие овощи, например, кукуруза, горох, картофель и сладкий картофель	сладости, например, пирожные, печенье, мороженое, джем, желе и сахар
блины и вафли	попкорн, картофельные чипсы и крендели с солью

Large servings of salads or cooked vegetables (such as 1½ cups of cooked carrots) are counted as carbohydrate servings too. Some foods, such as pizza, casseroles, and soups, are a combination of carbohydrate, protein, and fat.

Большие порции салата или овощи, прошедшие тепловую обработку (например, полторы чашки вареной моркови) также содержат много

углеводов. Такие блюда как пицца, запеканки и супы содержат комбинацию углеводов, белков и жиров.



Carbohydrate counting can help you choose what and how much to eat.

Подсчет углеводов поможет вам понять, какие продукты и в каком количестве полезны для здоровья.

### **How many servings of carbohydrate foods are best for me at each meal and snack?**

### **Сколько порций богатых углеводами продуктов надо съесть во время каждого приема пищи?**

The recommended number of servings is based on your weight, activity level, diabetes medications, and goals for your blood glucose levels. A member of your health care team, such as a dietitian, can work with you to make a personalized plan. For many people, having 3 or 4 servings of carbohydrate foods at each meal and 1 or 2 servings for snacks works well.

Необходимое вам число порций устанавливается исходя из веса, степени активности, схемы лечения диабета и

оптимальных для вас показателей уровня глюкозы в крови. Индивидуальную схему питания вам поможет составить кто-либо из работающих с вами специалистов, например, диетолог. Обычно рекомендуются 3–4 порции богатых углеводами продуктов на каждый из основных приемов пищи и 1–2 порции — на каждый из промежуточных.

## What about other foods such as meats, vegetables, and fats?

### А как же другие продукты — мясо, овощи, жиры?

To have a balanced meal plan, you'll want to include protein foods, such as beef, chicken, and fish, as well as vegetables and a moderate amount of healthy fats, such as olive oil and nuts. Talk with your health care team about what to eat for your meals and snacks.

Для разработки сбалансированной схемы питания вам понадобится включить в нее белковую пищу, например, мясо, курицу и рыбу, а также овощи и умеренное количество полезных для здоровья жиров, таких как оливковое масло и орехи. Продукты, которые полезно употреблять во время основных приемов пищи и между ними вы можете обсудить со специалистами.

## Why should I pay attention to serving sizes for carbohydrate foods?

### Почему так важно учитывать размеры порций богатых углеводами продуктов?

The amount of carbohydrate you eat can make a big difference in your blood glucose.

If you eat more carbohydrate than usual at a meal, your blood glucose level is likely to be higher than usual several hours afterward.

Количество употребляемых вами углеводов оказывает существенное влияние на уровень глюкозы в крови. Если за едой вы однажды съедите больше углеводных продуктов, чем обычно, то через несколько часов уровень глюкозы в крови, скорее всего, будет выше обычного.

The chart below shows the size of one serving for each food. One carbohydrate serving equals 15 grams of carbohydrate. You can check serving sizes with measuring cups and spoons or a food scale, or by using the Nutrition Facts section on the package.

В приведенной ниже таблице показан объем порции каждого продукта. Одна порция углеводного продукта равнозначна 15 граммам углеводов. Вы можете измерять размер порций с помощью мерных кружек и ложек или пищевых весов, или читая «Информацию о питательных веществах» на упаковке продукта.

Serving sizes for some carbohydrate foods (approximately 15 grams of carbohydrate)	
<b>apple:</b> 1 small (4 ounces)	<b>milk:</b> 1 cup
<b>bagel:</b> 1/4 large (1 ounce)	<b>orange juice:</b> 1/2 cup
<b>banana:</b> 1 small (4 ounces)	<b>pasta (cooked):</b> 1/3 cup
<b>biscuit:</b> 1	<b>peach:</b> 1 medium (4 ounces)
<b>bread:</b> 1 slice	<b>peas:</b> 1/2 cup
<b>cake (unfrosted):</b> 2-inch square	<b>pinto beans or kidney beans:</b> 1/2 cup
<b>cereal (ready-to-eat):</b> 3/4 cup	<b>popcorn:</b> 3 cups popped
<b>cereal (cooked):</b> 1/2 cup	<b>potato, mashed:</b> 1/2

	cup
<b>cookies:</b> 2 small (about 2/3 ounce)	<b>potato chips:</b> 3/4 ounce (about 15-20)
<b>corn:</b> 1/2 cup	<b>pretzels:</b> 3/4 ounce
<b>crackers (saltines):</b> 6	<b>rice:</b> 1/3 cup
<b>fruit, canned:</b> 1/2 cup	<b>sugar:</b> 1 tablespoon
<b>hamburger bun:</b> 1/2 bun	<b>sweet potato:</b> 1/2 cup
<b>ice cream (light):</b> 1/2 cup	<b>taco shells:</b> 2 (6-inch size)
<b>jam or jelly:</b> 1 tablespoon	<b>tortilla:</b> 1 (6-inch size)

**Объемы порций для некоторых богатых углеводами продуктов (ориентировочно 15 граммов углеводов)**

<b>яблоко:</b> 1 небольшое (4 унции)	<b>молоко:</b> 1 чашка
<b>бублик:</b> четверть большого (1 унция)	<b>апельсиновый сок:</b> пол-чашки
<b>банан:</b> 1 небольшой (4 унции)	<b>макароны (домашнего приготовления)</b> треть чашки
<b>бисквит:</b> 1	<b>персик:</b> 1 средний (4 унции)
<b>хлеб:</b> 1 кусочек	<b>горох:</b> пол-чашки
<b>торт (без глазури):</b> 2 кв. дюйма	<b>фасоль пятнистая или обыкновенная:</b> треть чашки
<b>каша (быстро приготовления)</b> три четверти чашки	<b>попкорн:</b> 3 чашки (поджаренного)
<b>каша (домашнего приготовления)</b> пол-чашки	<b>толченый картофель:</b> пол-чашки
<b>печенье:</b> 2 небольших (приблизительно 2/3 дюйма)	<b>картофельные чипсы:</b> 3/4 унции (приблизительно 15-20)
<b>кукуруза:</b> пол-чашки	<b>претцели:</b> 3/4 унции
<b>крекеры (соленое печенье)</b> 6	<b>рис:</b> треть чашки
<b>консервированные фрукты:</b> пол-чашки	<b>сахар:</b> 1 ст. ложка
<b>гамбургская круглая булочка:</b> половина	<b>сладкий картофель:</b> пол-чашки
<b>мороженое (маложирное):</b>	<b>маиcовые лепешки с начинкой:</b> 2

пол-чашки	(размером в 6 дюймов)
<b>джем или желе:</b> 1 ст. ложка	<b>маиcовые лепешки без начинки:</b> 1 (размером в 6 дюймов)

**How to use the Nutrition Facts on food labels**

**Как пользоваться «Информацией о питательных веществах»**

To determine your serving size, check the label for the number of carbohydrate grams (g), remembering that one carbohydrate serving is equal to 15 grams of carbohydrate.

Для определения объема необходимой вам порции сверьтесь с этикеткой продукта, где указано количество граммов (г) углеводов. Помните, что одна порция углеводов равна 15 граммам.

- **If the total carbohydrate is 15 grams, then check the top of the food label for the serving size for one serving.**
- **Если общее содержание углеводов равно 15 граммам, обратите внимание на объем порции, указанный сверху упаковки.**

<b>Nutrition Facts</b>
<b>Serving Size:</b> 6 crackers <b>Total</b>
<b>Carbohydrate:</b> 15g
<b>One carbohydrate serving: 6 crackers</b>

<b>Информация о питательных веществах</b>
<b>Объем порции:</b> 6 крекеров <b>Общее содержание</b>
<b>углеводов:</b> 15 г
<b>Одна порция углеводов: 6 крекеров</b>

- **If the total is more than 15, then divide the total by 15. For example, a food with**

30 grams of carbohydrate contains 2 carbohydrate servings, because 30 divided by 15 equals 2.

- **Если общее содержание углеводов превышает 15**, разделите указанное число на 15. Например, продукт с 30 граммами углеводов содержит 2 порции углеводов, поскольку 30, деленное на 15, равно двум.

<b>Nutrition Facts</b>
<b>Serving Size:</b> 4 cookies
<b>Total Carbohydrate:</b> 30g

**One carbohydrate serving: 2 cookies**

<b>Информация о питательных веществах</b>
<b>Объем порции:</b> 4 печенья
<b>Общее содержание углеводов:</b> 30 г

**Одна порция углеводов: 2 печенья**

- **If the total is less than 15**, then multiply the serving size so that your serving will have 15 grams of carbohydrate.
- **Если общее содержание меньше 15**, умножьте объем порции на такое число, чтобы в сумме количество углеводов стал равно 15 граммам.

<b>Nutrition Facts</b>
<b>Serving Size:</b> 1 piece
<b>Total Carbohydrate:</b> 5g

**One carbohydrate serving: 3 pieces**

<b>Информация о питательных веществах</b>
<b>Объем порции:</b> 1 кусочек
<b>Общее содержание углеводов:</b> 5 г

**Одна порция углеводов: 3 шт.**

## How do I get started with carbohydrate counting? Как начать подсчет углеводов?

Ask your health care provider how you can learn more about carbohydrate counting. A dietitian can help you make a plan.

Спросите своего поставщика медицинских услуг, как можно получить дополнительную информацию о подсчете углеводов. Врач-диетолог поможет вам составить схему питания.



American Diabetes Association 1-800-DIABETES  
(342-2383) [www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)  
©2004 by the American Diabetes Association, Inc. 03/04