

Consumul de lichide în cazul diabetului zaharat

Употребление жидкостей при сахарном диабете



Apă / Вода
2 L / Л



Ciai / Чай
400 ml / мл



Cafea / Кофе
200 ml / мл



Suc / Сок
100-200 ml / мл



Supă / Суп
200 ml / мл

**1 băutură standard de alcool
= 1 unitate de alcool (U)
= 10 g de alcool pur**

Formula de calcul:

Numărul de băuturi standard este egal cu cantitatea de băutură în litri (volumul recipientului) înmulțită cu procente în volum de alcool (%), înmulțită cu 0,79 (densitatea etanolului la temperatura camerei).

Exemplu: o sticlă de bere de 500 ml cu 5% alcool în volum: $0,5 \times 5 \times 0,79 = 2$ băuturi standard (U)



**1 стандартный алкогольный напиток
= 1 единица алкоголя (U)
= 10 граммов чистого алкоголя**

Формула для расчета:

Количество стандартных напитков равно объему напитка в литрах (объем контейнера), умноженному на объемные проценты спирта (%), умноженному на 0,79 (плотность этанола при комнатной температуре).

Например: 1 бутылка пива, объемом 500 мл, с 5% содержанием алкоголя: $0,5 \times 5 \times 0,79 = 2$ стандартных напитка (U)



**30 ml de băutură
alcoolică tare – alc.
40% vol. (2/3 dintr-un
pahar de 50 ml)**

30 ml крепкого
алкогольного напитка
- алк. 40% об.
(2/3 стакана
объемом 50 ml)



**1 pahar de mărime
medie de vin
(120 ml) – alc. 12%**

1 стакан вина
среднего размера
(120 ml) – алк. 12%



**1 pahar mediu
de aperitiv-cocktail
cu alcool
(50 ml) – alc. 25%**

1 стакан среднего
размера
алкогольного
коктейля-аперитива
(50 ml) – алк. 25%



**330 ml bere
standard
(4% alc.)**

330 ml
стандартного
пива
(4% алк.)