

Glucoseofine[®]

Kohlenhydrateinheiten

Ratgeber für Diabetiker

© jd-photodesign - Fotolia.com



Liebe Diabetikerin,

lieber Diabetiker,

für den Diabetiker ist die **Berechnung der Kohlenhydrate** eine besonders wichtige Angelegenheit, denn Kohlenhydrate erhöhen den Blutzucker. Sehr wichtig ist dabei auch eine Kohlenhydrat-Austausch-Tabelle, denn die Kohlenhydrate müssen im Diätplan mengenmäßig berechnet werden.

Um den Kohlenhydratgehalt der verschiedenen Nahrungsmittel miteinander vergleichen zu können und um dem Diabetiker die Möglichkeit zu geben, sie auszutauschen, wurden die sogenannten Schätzeinheiten **BE (Broteinheit), KH bzw. KHE (Kohlenhydrateinheit)** geschaffen, von denen jeweils **eine Einheit 10-12 Gramm blutzuckererhöhender Kohlenhydrate entspricht**. Kohlenhydrateinheiten (KH bzw. KHE) sollten nicht als Berechnungseinheit abgewogen, sondern abgeschätzt werden.

Da wir Ihnen bei der Einschätzung der wichtigsten Nahrungsmittel helfen wollen, haben wir diesen Ratgeber für Sie zusammengestellt.

Wir wünschen Ihnen alles Gute
für Ihre Gesundheit!

Ihre

METRADO GmbH

Auf Pfuhlst 1

D-66589 Merchweiler

Tel. +49 (0)6825 952278-0

www.metrado.de



Was sind Kohlenhydrate?

Sie sind unsere Grundnahrungsstoffe - und chemisch gesehen einfach Zucker

Kohlenhydrate, auch Zuckerstoffe genannt, sind Nahrungsbestandteile, die bei der Verdauung zu Zucker abgebaut werden und den Blutzucker erhöhen. Danach wird der Zucker aus dem Blut mit Hilfe von Insulin in die Körperzellen gebracht und in Energie umgewandelt. In einigen Nahrungsmitteln sind die Kohlenhydrate bereits als Zucker enthalten. In allen pflanzlichen Nahrungsmitteln sind Kohlenhydrate; bei den tierischen Nahrungsmitteln sind es vor allem die Milch- und Milchprodukte (außer Quark und Käse), die Kohlenhydrate enthalten. Die Kohlenhydrate liegen je nach Nahrungsmittel in unterschiedlicher Form vor, zum Beispiel:

- in Getreideprodukten wie Mehl, Brot, Reis und Nudeln, Kartoffeln und Hülsenfrüchten vor allem als Stärke,
- in Obst als Gemisch von Fruchtzucker, Traubenzucker und Zucker. Die Anteile der einzelnen Zuckerarten sind je nach Obstsorte unterschiedlich,
- in Milch, Joghurt, Buttermilch, Molke u. ä. als Milchzucker, in vielen süßen Nahrungsmitteln wie Kuchen, Süßwaren, Schokolade ist Zucker als Süßungsmittel zugegeben.

Verschiedene Begriffe für dasselbe

- Glucose = Traubenzucker Dextrose (Glucosesirup)
- Fruktose = Fruchtzucker
- Saccharose = Zucker = üblicher Haushaltszucker
- Laktose = Milchzucker
- Maltose = Malzzucker

Viele pflanzliche Nahrungsmittel sind besonders wichtig in der täglichen Ernährung, weil sie neben den Kohlenhydraten den Körper mit Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen versorgen. Das sind vor allem Vollkornprodukte, Frischobst, Hülsenfrüchte und Gemüse, besonders in roher Form.

KH-Umrechnungstabelle

Lebensmittel		g / ml	Stück / Portion	KHE	kcal
--------------	--	--------	--------------------	-----	------

Brot- und Backwaren

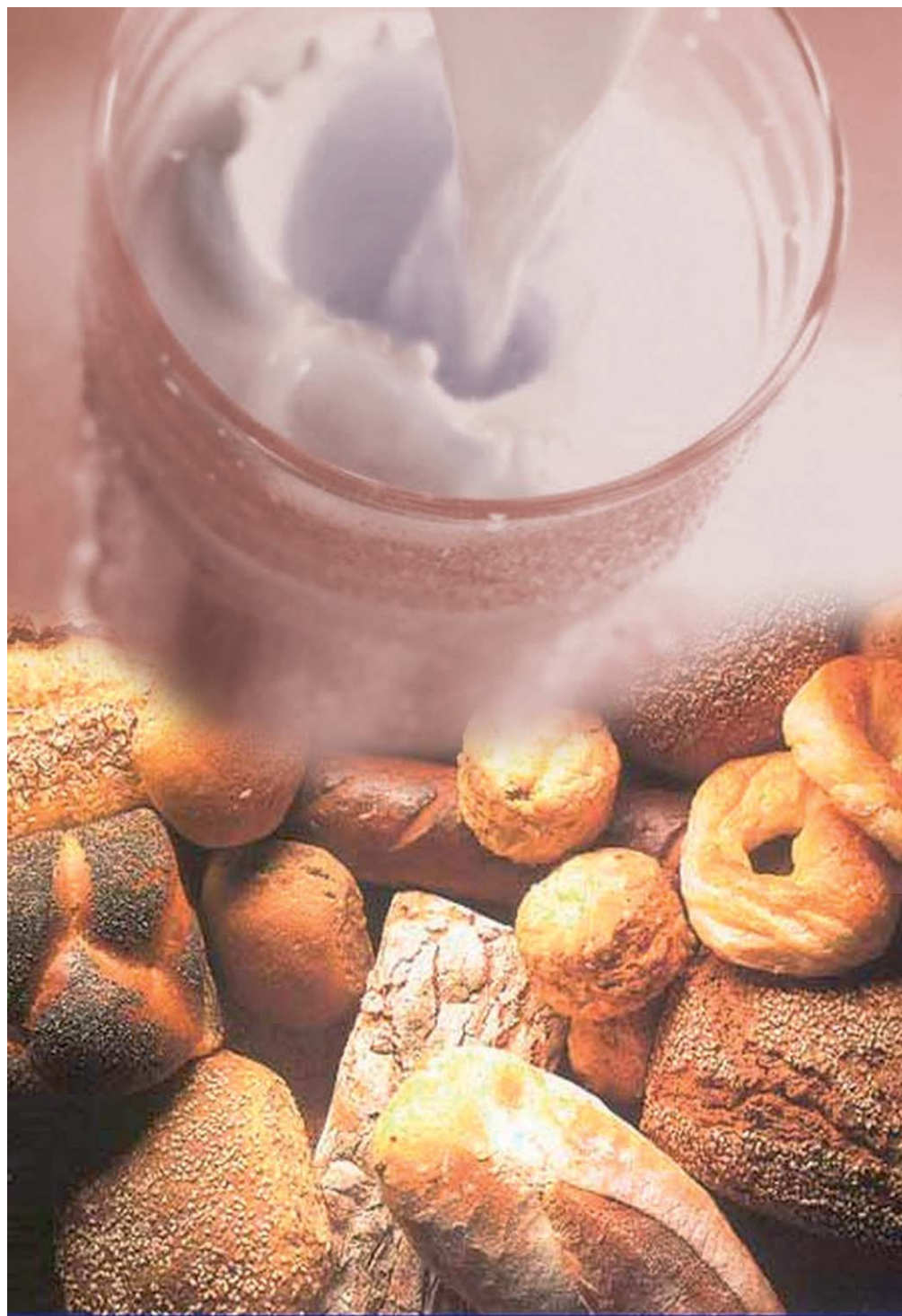
Baguette*		25	1 Scheibe	1	60
Brötchen		25	1/2	1	70
Croissant/Blätterteigwaren		45	1 Stück	1,5	185
Knäckebrot		20	2 Scheiben	1	60
Pumpernickel		30	1/2 Scheibe	1	60
Roggenvollkornbrot		30	1/2 Scheibe	1	60
Vollkorntoast		30	1 Scheibe	1	70
Weizenmischbrot		25	1/2 Scheibe	1	
Zwieback**		20	2 Stück	1	

* berechnet wie Weißbrot

** BZ-Anstieg wie Brötchen

Milch und Milchprodukte

Milch	0,3% F	250	1 Glas	1	90
Milch	1,5% F				120
Milch	3,5% F				160
Kefir, Natur	1,5% F	250	1 Glas	1	120
	3,5% F				160
	10,0% F				310
Buttermilch, Natur		250	1 Glas	1	95
Joghurt, Natur	0,3% F	250	1 Glas	1	110
	1,5% F				125
	3,5% F				175
Sahne-Joghurt, Natur	10,0% F	250	1 Glas	1	310
Dickmilch, Natur	1,5% F		1 Glas	1	135
	3,5% F	250			150
Sahne-Dickmilch, Natur	10,0% F		1 Glas	1	300



KH-Umrechnungstabelle

Lebensmittel		g / ml	Stück / Portion	KHE	kcal
--------------	--	--------	--------------------	-----	------

Getreide, Mehle und Teigwaren

Amaranth	20	1 EL	1	75
Buchweizen	15	1 EL	1	50
Cornflakes (ungesüßt)	15	2 EL	1	50
Gerstengraupen	15	1 EL	1	50
Gerstenkörner	15	1 EL	1	50
Grünkern (geschrotet)	15	1 EL	1	50
Haferflocken	20	2 EL	1	70
Hirse	15	1 EL	1	50
Hirsemehl	15	1 EL	1	50
Maismehl	15	1 EL	1	50
Paniermehl	15	1 EL	1	50
Quinoa	15	1 EL	1	50
Reis (roh)	15	1 EL	1	50
Reis (gekocht)	50	2 EL	1	50
Roggenkörner	20	1 EL	1	60
Roggenvollkornmehl	20	1 EL	1	60
Teigwaren (roh, eihaltig)	20	bitte wiegen	1	70
Teigwaren (gekocht)	60	bitte wiegen	1	70
Weizengrieß	15	1 EL	1	50
Weizenkörner	20	1 EL	1	60
Weizenvollkornmehl	20	2 EL	1	60
Wildreis (roh)	15	1 EL	1	50

Stärken

Kartoffelstärke	12	1 EL	1	40
Maisstärke	12	schwach	1	40
Puddingpulver	12	Reisstärke	1	40
Sago/Tapioka	12	Weizenstärke	1	40



KH-Umrechnungstabelle

Lebensmittel		g / ml	Stück / Portion	KHE	kcal
--------------	--	--------	--------------------	-----	------

Kartoffeln und Kartoffelprodukte

Kartoffeln	80	1 mittelgroße	1	55
Kartoffelpüree (Pulver)	15		1	
Kartoffelpüree (hausgemacht)	100	2 geh. EL	1	75
Kartoffelknödel	100	1 Kloß	2	95
Kroketten	40	2 Stück	1	70
Kartoffelpuffer/Reibekuchen	50	1 kl. Puffer	1	105
Pommes frites	70	1 kl. Portion	2	150

Trockenobst

Apfel	20	3 Ringe	1	50
Aprikosen	20	2 Stück	1	50
Bananen	15		1	50
Datteln	15	2 Stück	1	40
Feige	20	1 mittelgroße	1	60
Pflaumen	25	4 kleine	1	55
Rosinen	20	1 EL	1	60

Gemüse

Erbsen	100	3 EL	1	70
Mais/Zuckermais	80	2 EL	1	70

Hülsenfrüchte

Bohnen (weiß, getrocknet)	25	2 EL	1	65
Erbsen (getrocknet) Linsen (getrocknet)		2 EL	1	80

Nüsse/Samen ohne Schale

Cashewnüsse	40		1	230
Maronen (Edelkastanien)	30		1	60
Bis 50 g ohne Anrechnung: Erdnüsse, Haselnüsse, Kokosflocken, Kokosnüsse, Kürbiskerne, Leinsamen, Macadamia-Nüsse, Mandeln, Mohn, Paranüsse, Pistazien, Sesam, Sonnenblumenkerne, Walnüsse				170 bis 350



KH-Umrechnungstabelle

Lebensmittel		g / ml	Stück / Portion	KHE	kcal
--------------	--	--------	--------------------	-----	------

Obst/Obstsäfte

Ananas	90	1 Scheibe	1	50
Apfel*	110	1 kleiner	1	50
Apfelsine*	150	1 mittlere	1	60
Aprikose*	130	2 Stück	1	50
Banane*	70	1/2	1	50
Birne*	110	1 kleine	1	50
Erdbeeren	190	10 Stück	1	60
Feige*	80	1 Stück	1	50
Granatapfel*	125	1 kleiner	1	95
Guave	170	1	1	50
Hagebutten	70		1	65
Heidelbeeren	170	7 EL	1	60
Himbeeren	200	8 EL	1	65
Holunderbeeren	170	7 EL	1	95
Honigmelone (Cantaloupe)	90		1	50
Johannisbeeren (rot)	200	7 EL	1	65
Kaki*	70	1/2	1	50
Kirschen (süß)*	90	10 Stück	1	60
Kiwi*	110	1 große	1	40
Kumquat	70	8 Stück	1	45
Litschi*	90	4 Stück	1	60
Mandarinen*	150	2 Stück	1	75
Mango*	100	1/2 kleine	1	60
Mirabellen	80	4 Stück	1	50
Opuntie (Kaktusfeige)	160	3 Stück	1	60
Pampelmuse*	170	1/2	1	50
Pfirsich/Nektarine*	120	1	1	50
Pflaumen	110	4 kleine	1	50
Preiselbeeren	170	7 EL	1	60
Quitte	150	1 Stück	1	55
Stachelbeeren	150	20 Stück	1	55
Wassermelone*	250	1 handgr. Stück	1	
Weintrauben	70	12 kleine	1	

* mit Schale oder Stein

Obstsäfte naturrein oder auch
frisch gepresst ohne Zucker-
zusatz, bis 100 ml

1 kleines Glas ca.



KH-Umrechnungstabelle

Lebensmittel		g / ml	Stück / Portion	KHE	kcal
--------------	--	--------	--------------------	-----	------

Kuchen/Torten

Apfelkuchen (Rührteig)	100	1 Stück	3,5	270
Apfelstrudel	150	1 Stück	3,5	235
Apfeltorte (gedeckt)	100	1 Stück	3	220
Bienenstich	75	1 Stück	2,5	220
Biskuitrolle (mit Erdbeersahne oder Zitronencreme)	60	1 Stück	1,5	130
Buttercremetorte	120	1 Stück	4	410
Butterkuchen	60	1 Stück	3	230
Christstollen	100	1 Stück	4,5	410
Donauwelle	100	1 Stück	3,5	310
Frankfurter Kranz	55	1 Stück	1,5	200
Käsekuchen	100	1 Stück	3	250
Käsesahnetorte	120	1 Stück	3,5	315
Marmorkuchen	70	1 Stück	3,5	265
Mohnstreuselkuchen	100	1 Stück	4	320
Napfkuchen (Rührteig)	75	1 Stück	3,5	275
Nusskuchen (mit Schokolade)	50	1 Stück	2	225
Obstkuchen (Hefeteig v. Blech)	100	1 Stück	3	170
Rührkuchen	70	1 Stück	3	255
Sandkuchen	70	1 Stück	3,5	270
Schokolade-Sahnetorte	120	1 Stück	3	470
Schwarzwälder Kirschtorte	140	1 Stück	5,5	440
Streuselk. (Hefeteig v. Blech)	70	1 Stück	4	275
Zuckerkuchen	70	1 Stück	3,5	255

Kleingebäck

Amerikaner	100	1 Stück	3,5	220
Apfeltasche (McDonald's)	80	1 Stück	2,5	220
Baiser (groß)	25	1 Stück	2	110
Berliner Pfannkuchen/Kreppel	60	1 Stück	2,5	190
Butterkeks	15	2 Stück	1	60
Nussplätzchen	20	3 Stück	1	100



KH-Umrechnungstabelle

Lebensmittel		g / ml	Stück / Portion	KHE	kcal
--------------	--	--------	-----------------	-----	------

Süßwaren

After Eight	16	2 Stück	1	70
Duplo	18	1 Riegel	1	100
Gummibärchen	10	5 Stück	1	35
Hanuta	22,5 g	1 Stück	1	120
Haribo-Konfekt	50 g		3,5	180
Mars	60 g	1 Riegel	4	275
Marzipan	50 g		3	245
Schokonuss	20 g	1 (wiegen)	1,5	90
Snickers	60 g	1 Riegel	3	310
Vollmilch-Nuss-Schokolade	100 g	1 Tafel	5	560
Vollmilchschokolade	100 g	1 Tafel	6	535

Eis

McDonald's

McSundae		1 Portion	2,5	155
mit Erdbeersauce	96	1 Portion	4	225
mit Karamellsauce	150	1 Portion	5	280
mit Schokoladensauce	150	1 Portion	4,5	280

Motta-Eis

Extreme-Duo Vanille	150	1 Stück	3,5	310
Extreme-Erdbeer oder -Nuss		1 Stück	2,5	245
Caribic		1 Stück	3	170
Smartie-Cup		1 Stück	2	145

Langnese-Eis

Cornetto-Bottermelk-Zitrone		1 Stück	3	245
Erdbeer oder Nuss		1 Stück	3	190
Domino		1 Stück	1	135
Mini-Milk-Erdbeer oder Vanille		1 Stück	0,5	40
Winner Taco		1 Stück	3	310
Magnum Classic, Mandel o. Weiß		1 Stück	2,5	290–320

Knabbereien

Grissini* 15		2 Stück	1	60
Kartoffelchips 25			1	135
Kräcker 15		3 Stück	1	60
Salzstangen 15		15 Stück	1	50
Studentenfutter 20		1 EL	1	125

* lt. Herstelleranalyse: BZ-Anstieg wie Brötchen



KH-Umrechnungstabelle

Lebensmittel		g / ml	Stück / Portion	KHE	kcal
--------------	--	--------	--------------------	-----	------

Milch-Mix-Getränke

Banane/Erdbeere/Vanille	250	1 Glas	3	205
Schokotrunk	250		3	215
McDonald's Shake				
Erdbeere/Vanille	240	1 Becher	4,5	290

Fast Food

Burger King

Cheeseburger	133		2,5	360
Double Whopper	349		5	920
Double Whopper (o. Mayonnaise)			5	760
Hamburger	120		2,5	320
Whopper	270		5	660
Whopper (mit Käse)	295		5	60

McDonald's

Big Mac	212		4	505
Hamburger Royal	205		3,5	515
McCroissant	94		2	305
McRib	209		4	475



Glucoseofine®

Blutzucker-Mess-System Blood Glucose Monitoring System Système de mesure de la glycémie Sistema di monitoraggio della glicemia



Messergebnis nach 5 Sek.
Test result after 5 sec.
Résultat de mesure en 5 sec.
Risultato di misurazione
dopo 5 sec.



Teststreifen-Auswurf
Test strip ejector
Ejection de
bandelette de test
Espulsione della
striscia reattiva



Beleuchtete Anzeige
Back Light Display
Ecran illuminé
Display illuminato



Smart & zuverlässig: Einfach messen!