

KE's praktisch umgesetzt

- ✓ 1 Tiefkühl-Pizza: 8-9 KE
- ✓ 1 helles Brötchen 2,5 KE



1 KE entsprechen:

- ✓ 1 Hühnerei große Kartoffel
- ✓ 2 EL gek. Reis
- ✓ 2 EL Kartoffelpüree
- ✓ $\frac{1}{2}$ Knödel
- ✓ 2 Kroketten
- ✓ 2 Knäckebröte/ 2 Zwiebäcke
- ✓ Panade
- ✓ 2 Fischstäbchen
- ✓ 1 Glas (200 ml) Milch
- ✓ $\frac{1}{2}$ Glas Fruchtsaft
- ✓ 3 gehäufte TL Kakaopulver
- ✓ 1 Pck. Vanillezucker
- ✓ 2 Pck. Backpulver
- ✓ 2 EL Ketchup
- ✓ $\frac{1}{2}$ kleine Banane
- ✓ 1 kl. Apfel/Birne/Apfelsine (eine Hand voll)
- ✓ 1 große oder 2 kleine Kiwis
- ✓ 1 große oder 2 kleine Mandarinen
- ✓ 3 Butterkekse
- ✓ 1 EL Nuss-Nougat-Creme/Konfitüre
- ✓ 6 Haribo Goldbären
- ✓ 1 kleine Tüte Gummibärchen (ca. 13 Stück)
- ✓ 14 Smarties oder 1 Schachtel Minis
- ✓ 2 Ferrero Rocher
- ✓ 3 Schoko-Bons
- ✓ 1 Überraschungsei
- ✓ 1 Riegel Schokolade (4 Stückchen)
- ✓ 10 Salzstangen
- ✓ 2 Plättchen Traubenzucker (Dextro)
- ✓ 1 Reibekuchen
- ✓ 1 Schälchen Apfelmus (ungesüßt, 100 g)





Nahrungsmittel, die den Blutzucker erhöhen (Kohlenhydrate)

Sehr schneller Blutzuckeranstieg	Langsamer bis schneller Blutzuckeranstieg
<p><u>Traubenzucker</u> (Glucose, Dextrose)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Traubensaft - Weintrauben, Banane <p><u>Haushaltszucker</u> (Saccharose)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Honig - Rübenkraut - Streuzucker, Puderzucker - Süßigkeiten - Kuchen - gezuckerte Konserven - Cola und Limonaden - etc. <p><u>Malzzucker</u> (Maltose)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Malzbier - Malzbonbons 	<p><u>Stärke</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - alle Brotsorten - Mehl - Getreideflocken, Müsli, Cornflakes... - Kartoffeln - Kartoffelerzeugnisse - Nudeln - Reis (- Hülsenfrüchte) <p><u>Fruchtzucker</u> (Fructose)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Obst - Obstsäfte - Kompott ohne Zuckerzusatz <p><u>Milchzucker</u> (Laktose)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Milch - Joghurt - Buttermilch - Kefir



Nahrungsmittelgruppen, die den Blutzucker nicht erhöhen (Fett- und Eiweißträger)

Nahrungsmittel mit wenig oder keinen Kalorien	Nahrungsmittel mit sehr hohem Fettanteil	Eiweißträger
Gemüse Salat Mineralwasser Kaffee Tee Light-Limonade, Zero- Produkte	Mayonnaise Speck Schmalz Öl Butter Margarine Sahne Nüsse	<p><u>Fleisch:</u> Schweinefleisch Rindfleisch Ente Gans Geflügel</p> <p><u>Aufschnitt:</u> Salami, Dauerwurst, Kinderwurst, Bratenaufschnitt, Geflügelaufschnitt, Schinken roh/gekocht Fleischwurst, Leberwurst</p> <p><u>Fisch:</u> Hering, Makrele, Aal, Lachs, Kabeljau, Scholle, Forelle, Seelachsfilet</p> <p><u>Käse:</u> Schnittkäse, Frischkäse, Weichkäse</p> <p><u>Quark:</u> erst ab 300g</p> <p><u>Eier</u></p>
Ohne Berechnung	Ohne Berechnung	Ohne Berechnung



Kohlenhydrat - Austauschabelle

1 KE (Kohlenhydrateinheit) sind 10 g Kohlenhydrate und kommen in folgenden Nahrungsmitteln vor:

Brot:	Obst:
25 g Vollkornbrot (~1/2 – 3/4 Scheibe)	80 g Ananas (i.Ds. 65g)
20 g Graubrot, Roggenbrot "	90 g Apfel (~ 1 kleiner Apfel)
20 g Mischbrot "	120 g Apfelsine
20 g Schwarzbrot "	110 g Aprikose
20 g Weißbrot "	*50 g Banane (~ 1/2 Banane)
20 g Brötchen (1/2 Stück), Baguette, Ciabatta	80 g Birne
20 g Toastbrot (1 Scheibe)	160 g Brombeeren
15 g Knäckebrot (~ 2 Scheiben)	180 g Erdbeeren (~ 8-10 Stück)
15 g Zwieback (2 Scheiben)	160 g Heidelbeere / Blaubeeren
	150 g Holunderbeeren
	210 g Himbeeren
Getreide:	80 g Honigmelone
17 g Weizen, Roggen, Hafer, Gerste, Grünkern,	200 g Johannisbeeren, rot
Hirse, Mais, Buchweizen	150 g Johannisbeeren, weiß, schwarz
13 g Reis (roh)	50 g Kirschen im Glas
40 g Reis (gekocht)	100 g Sauerkirschen, roh
17 g Quinoa, Bulgur	75 g Süßkirschen, roh
12 g Cornflakes	60 g Kaki
Mehl und Bindemittel:	110 g Kiwi
15 g Mehl, z. B. Weizenmehl (~1 Eßlöffel)	60 g Litschi
12 g Puddingpulver/Stärkemehl (~1 Eßlöffel)	100 g Mandarine (i.Ds. 70 g)
12 g Soßenbinder, Mondamin, Gustin, Kartoffel- Stärke, Maisstärke	80 g Mango
13 g Sago	70 g Mirabellen
15 g Grieß	80 g Nektarine
Teigwaren:	140 g Pampelmuse (~1/2 Stück)
14 g Nudeln, roh	110 g Pfirsich (i.Ds. 60 g)
45 g Nudeln, gekocht	100 g Pflaumen (~4 Stück)
Kartoffeln / -erzeugnisse:	160 g Preiselbeeren
70 g Kartoffeln, roh oder gekocht	140 g Stachelbeeren
40 g Kartoffelkroketten	120 g Wassermelonen
85 g Kartoffelpüree	*65 g Weintrauben
30 g Pommes frites, Bratkartoffeln	300 g Zitronen
45g Knödel, gegart (~ 1/2 Knödel)	
25 g Kartoffelchips	(* nicht empfehlenswert)
Milch: (alle Fettgehaltstufen)	Bei Obst mit Schale bzw. Stein ca. 10 g dazurechnen
200 g Milch (0,3 bis 3,5 % Fett)	
200 g Naturjoghurt (0,3 bis 3,5 % Fett)	Bei Zitrusfrüchten ca. 50 g für die Schale dazu rechnen.
250 g Dickmilch oder Kefir	
250 g Buttermilch	



Getränke

1. Getränke, die keine Kohlenhydrate enthalten, erhöhen den Blutzucker nicht:

Kaffee, Tee, selbsthergestellter Eistee
Mineralwasser, **Vorsicht** mit aromatisierten Produkten!
Cola, Fanta, Sprite light oder zero

2. Getränke, die den Blutzucker erhöhen:

Alle Angaben beziehen sich auf g KH in 200ml (1 Glas oder Tasse)

Milch, 3,5% Fett	9g
Buttermilch	8g
Fruchtbuttermilch (mit Fruchtzubereitung)	42g
Molke	9g
Milchshake (3,5% Fett mit Früchten)	35g
Gemüsesaft z.B. Tomate	6g
Schorle: 100 ml Wasser + 100 ml Apfelsaft	13g
Fruchtsaftgetränke/ Light Getränke (z.B.Natreen)	10g

3. Getränke, die den Blutzucker schnell erhöhen:

Alle Angaben beziehen sich auf g KH in 200ml (1 Glas oder Tasse)

Naturreine Fruchtsäfte: Apfel	26g
Naturreine Fruchtsäfte: Orange	18g
Limonaden (z.B. Salvus, Regina...)	20g
Cola (koffeinhaltig)	22g
Fanta/ Sprite	18g
Gezuckerte Teesorten (Instantpulver)	28g
Eistee (z.B. Pfirsich)	14g
Malzbier (330ml 36g KH)	24g
Nektar	34g
Fruchtsaftgetränk	20g
Saftschorlen (z.B. Lift)	10g
Trinkpäckchen (z.B. Capri Sonne)	20g
Kakao (Trinkschokolade)	20g
Vanillemilch (z.B. Bärenmarke)	16g
Erdbeermilch (von Immergut)	12g
Isotonische Getränke (z.B. Iso light)	22g

Angaben aus dem Bundeslebensmittelschlüssel 3.02



Obstsaft, naturrein: 100% ohne Zuckerzusatz	Verschiedenes:
90 g Apfelsaft	30 g Blätterteig, roh (tiefgekühlt)
80 g Birnensaft	12 g Honig
160 g Brombeersaft	15 g Konfitüre
180 g Erdbeersaft	14 g Paniermehl
140 g Grapefruitsaft	15 g Salzstangen, Kräcker
180 g Himbeersaft	65 g Zuckermais
150 g Holundersaft	Nüsse:
110 g Orangensaft	35 g Cashewnüsse
	25 g Maronen
Trockenobst:	
*20 g Apfel	bis 50 g ohne KE-Berechnung
*20 g Aprikose	Erdnüsse, Haselnüsse, Kokosnüsse,
*20 g Dattel	Kokosflocken, Mandeln, Mohn, Paranüsse,
*20 g Pfirsich	Pistazien, Sesamsamen, Walnüsse,
*20 g Pflaume	Sonnenblumenkerne
(* nicht empfehlenswert)	
	bis 30 g ohne KE-Berechnung
	Kakao (ungezuckertes, entöltes Pulver)
Zucker-/austauschstoff	Leinsamen
10 g Zucker / Fruchtzucker	Weizenkleie
10 g Vanillezucker	

Hülsenfrüchte :

Hülsenfrüchte enthalten einen großen Anteil Ballaststoffe. Der Blutzuckeranstieg nach dem Verzehr von Hülsenfruchtgerichten ist langsam. Eine normale Portion braucht nicht berechnet werden. Jede weitere Portion ist blutzuckerwirksam und wird mit 1KE berechnet. Die Beilage (Kartoffeln, Reis, Nudeln) muß auf jeden Fall berechnet werden.

Gemüse:

Die meisten Gemüsesorten enthalten wenig verwertbare Kohlenhydrate und reichlich Ballaststoffe. Diese Sorten (auch Sauerkonserven oder Gemüsesaft ohne Zucker) können Sie mehrfach täglich unberechnet essen. Essen Sie täglich mindestens einmal Gemüse und einmal Rohkost oder Salat. Übergewichtige können mit einer Salatportion vor den Mahlzeiten den Hunger gut bekämpfen.

Zu den Gemüsesorten zählen z. B.:

Artischocken, Auberginen, Bleich-(Stauden)Sellerie, Blumenkohl, grüne Bohnen, Bohnenkeimlinge, Broccoli, Champignons, Chicorée, Chinakohl, Eisbergsalat, Endiviensalat, Feldsalat, Fenchel, Gurken, Grünkohl, Knollensellerie, Kohlrabi, Kopfsalat, Kürbis, Lauch (Porree), Mangold, Möhre, Paprika, Pfifferlinge, Radicchio, Rettich, Rhabarber, Rosenkohl, Rotkohl, Sauerkraut, Schwarzwurzeln, Spargel, Spinat, Stielmus, Tomate, Weißkohl, Wirsing, Zucchini, Zwiebeln