DIABETESZENTRUM
LÜNEBURGER HEIDE

Kohlenhydrat-Austauschtabelle für Diabetiker

ESSEN SOLL GUT SCHMECKEN...

...UND SPASS MACHEN

Herausgeber:
Diabeteszentrum Lüneburger Heide
Diabetes-Schwerpunktpraxis im Ärztehaus
Walsroder Straße 8
29614 Soltau

www.dz-lh.de
3. Auflage, Juli 2015

Essen soll gut schmecken und Spaß machen!

Diese Kohlenhydrat-Austauschtabelle soll Ihnen helfen, den Alltag zu meistern. Das Ziel, eine optimale Einstellung Ihres Diabetes, können Sie nur erreichen, wenn Sie die kohlenhydratreichen Lebensmittel kennen und ihre Blutzuckerwirksamkeit einschätzen können.

Ernährung und Bewegung im Gleichgewicht

Achten Sie auf einen Ausgleich bei der Nahrungszufuhr und dem Energieverbrauch: Tägliche, moderate Bewegung und Sport sowie eine ausgewogene Ernährung. Nehmen Sie täglich 2 Liter Flüssigkeit in Form von kalorienfreien Getränken zu sich.

Fünf Mahlzeiten am Tag:
3 Portionen Gemüse (drei Portionen Hülsenfrüchte in der Woche) und 2 Portionen Obst in unterschiedlichen Sorten. Bevorzugen Sie zu den Hauptmahlzeiten Vollkornprodukte.

Essen Sie wenig tierische Fette! Bevorzugen Sie fettarme Milch-, Fleisch und Wurstprodukte. Achten Sie auf die Zutatenliste und die Fettangaben.

Bevorzugen Sie pflanzliche Fette und Öle, z. B. aus Oliven, Raps, Nüssen und Mandeln. Geben Sie Seefisch den Vorzug.

Genießen Sie bewusst: Reduzieren Sie Süßigkeiten, Alkohol und salzige Knabbereien. Genießen Sie diese selten und in Maßen.

Erläuterungen zu Maßeinheiten:

Um Ihnen den Umgang mit der Tabelle leichter zu machen, haben wir die Nahrungsmittelmengen auch in praktischen Küchenmaßen angegeben.

1 Esslöffel (El.) ca. 15 g
1 großes Glas ca. 250 ml
1 Tasse ca. 125 ml
1 Broteinheit (BE)= 10-12 g Kohlenhydrate (KH)

Glykämischer Index

Je niedriger der glykämische Index, umso langsamer steigt der Blutzucker.
Um den glykämischen Index für Sie leicht verständlich zu machen, sind die Lebensmittel mit Sternchen gekennzeichnet.

* = ungünstige / rasche Blutzuckersteigerung
**** = günstige / langsame Blutzuckersteigerung

Einflüsse auf die Blutzuckerwirkung

Die Geschwindigkeit des Blutzuckers kann durch Kombination mit anderen (eiweiß- und fetthaltigen) Lebensmitteln sehr stark verlangsamt werden, z. B. Brot mit Butter und Käse. Verarbeitete Speisen (gekocht, gebacken, gestampft, gerieben, geröstet, getoastet) dagegen haben eine raschere Blutzuckerwirkung. Flüssige oder pürierte/ gestampfte Speisen, z.B. Obst/Obstsäfte, „rutschen" schneller durch den Magen und erhöhen somit auch schneller den Blutzucker als wenig zerkleinerte Lebensmittel. Je mehr Ballaststoffe enthalten sind, desto langsamer ist die Blutzuckerwirkung.

Alkoholische Getränke

Alkohol kann in Verbindung mit blutzuckersenkenden Tabletten oder Insulin starke Unterzuckerungen auslösen. Deswegen lautet hier die Empfehlung:

Maximal 2 Gläser eines alkoholischen Getränks pro Tag und nur zusammen mit kohlenhydratreichen Lebensmitteln.

- Ungeeignet sind zuckerreiche Alkoholika (beispielsweise Likör) und Hochprozentiges.
- Alkoholhaltige Getränke sollten nur bei seltenen, besonderen Gelegenheiten getrunken werden.
- Nach Rücksprache mit dem Arzt sind ab und zu 1 - 2 Gläser Bier, Wein und Sekt erlaubt.
- Alkoholhaltige Getränke werden nicht als BE berechnet!
- Diabetikerbier ist ungeeignet.

Blutzuckersteigerung durch Lebensmittelgruppen

Lebensmittelgruppe	Aufnahmegeschwindigkeit in die Blutbahn	Kennzeichnung in der BE-Tabelle
Traubenzucker	schießt ins Blut	*
Stark verarbeitete Fertigprodukte z.B. Kartoffelpüree aus Pulver 5-Minuten-Terrine, Schnellkochreis	schießen ins Blut	*
Getränke, Obst- und Gemüsesäfte, auch ohne Zuckerzusatz (!), Limonaden- und Colagetränke mit Zucker	schießen ins Blut	*
Mischbrot, Getreideprodukte Kartoffeln, Reis ohne Beilage	fließen ins Blut	**
Frisches Obst, wenn möglich, mit Schale verzehren, enthält Fruchtzucker und Ballaststoffe	fließt ins Blut	**/***
Vollkornbrot aus ausgemahlenem Vollkornmehl, ohne Zuckerzusatz	tropft ins Blut	***
Milch und Milchprodukte	tropfen ins Blut	****
Vollkornbrot, welches nur aus ungemahlenen Körnern besteht, ohne Zuckerzusatz	tropft ins Blut	****
Gemüse / Hülsenfrüchte	kaum messbare Blutzuckersteigerung	

Die Ernährungspyramide

SELTEN UND NUR KLEINE MENGEN:

Fettes Fleisch, fetter Kuchen,
fette Süßigkeiten, fette Fertiggerichte, Alkohol.

HIERVON ETWAS BESCHEIDENER:

Milch, Milchprodukte, täglich mageres Fleisch, Seefisch.

DIE GRUNDLAGE FÜR JEDEN TAG:

Kohlenhydrate aus Getreide und
Getreideprodukten (Brot, Nudeln).
Dazu Gemüse, Obst und Hülsenfrüchte.
Vollkornprodukte bzw. Produkte mit
ganzen Körnern.

WENIG UND VOR ALLEM DAS BESSERE:

Hochwertige Pflanzenöle mit ungesättigten Fettsäuren bevorzugen.

AM BESTEN FÜNFMAL TÄGLICH:

Gemüse und Obst gehören zu jeder Mahlzeit, ...nicht nur wegen der Vitamine.

VIEL TRINKEN!

Mindestens 2 Liter täglich: Alkoholfreie, ungesüßte, kalorienarme Getränke.

Getreide und Getreideerzeugnisse
(die angegebene Menge entspricht je 1 BE)

BROT

1 BE liefert im Durchschnitt 60 kcal

Brötchen	25 g	1/2 Brötchen	**
Mehrkornbrötchen	25 g	1/2 Brötchen	**
Croissant	1 Stück		***
Baguette	1 Scheibe		**
Leinsamenbrot	35 g	1/2 Scheibe	***
Pumpernickel / Schwarzbrot	30 g	1/2 Scheibe	****
Roggenbrot	30 g	1/2 Scheibe	**
Roggenbrötchen	30 g	1/2 Brötchen	**
Roggenmischbrot / Mehrkornbrot	30 g	1/2 Scheibe	**
Roggenvollkornbrot	30 g	1/2 Scheibe	****
Schrotbrot	30 g	1/2 Scheibe	****
Vollkorntoast	30 g	1 Scheibe	**
Weizentoast	25 g	1 Scheibe	**
Weissbrot	25 g	1 Scheibe	**
Weizenmischbrot	25 g	1/2 Scheibe	**
Weizenvollkornbrot	30 g	1/2 Scheibe	****
Knäckebrot	20 g	2 Scheiben	**
Zwieback	2 Stück		**

GETREIDEKÖRNER

1 BE liefert im Durchschnitt 60 - 65 kcal

Buchweizenkörner	15 g	1 El.	****
Cous-Cous/Bulgur	60g	2 El.	**
Gerstenkörner	20 g	1 El.	***
Grünkern (Dinkel)	20 g	1 El.	****
Haferkorn	20 g	1 El.	****
Hirsekorn	15 g	1 El.	****
Maiskorn	70 g	2 El.	***
Naturreis (roh)	15 g	1 El.	****
Naturreis (gar)	50 g	2 El.	****
Reis, poliert (roh)	15 g	1 El.	**
Reis, poliert (gar)	50 g	2 El.	**

Roggenkorn	20 g	1 El.	****
Weizenkorn	20 g	1 El.	****

MEHL

1 BE liefert im Durchschnitt 60 kcal

Buchweizenmehl	15 g	1 gehäufter El.	****
Grünkernmehl	15 g	1 gehäufter El.	****
Hafermehl	15 g	1 gehäufter El.	****
Maismehl	15 g	1 gehäufter El.	**
Paniermehl	20 g	2 El.	**
Reismehl	15 g	1 gehäufter El.	*
Roggenmehl	15 g	1 gehäufter El.	**
Roggenvollkornmehl	20 g	2 El.	****
Weizenmehl Type 405	15 g	1 gehäufter El.	*
Weizenvollkornmehl	20 g	2 El.	****

STÄRKE

1 BE liefert im Durchschnitt 50 kcal

Kartoffelstärke	15 g	1 gehäufter El.	*
Maisstärke	15 g	1 gehäufter El.	*
Reisstärke	15 g	1 gehäufter El.	*
Sago	15 g	1 gehäufter El.	*
Weizenstärke	15 g	1 gehäufter El.	*
Puddingpulver (Vanille/Schokolade)	15 g	1 gehäufter El.	*

TEIGWAREN

1 BE liefert im Durchschnitt 65 kcal

Teigwaren, roh	20 g	Bitte wiegen	**
Teigwaren, gekocht	50 g	Bitte wiegen	**
Vollkornnudeln, roh	20 g	Bitte wiegen	****
Vollkornnudeln, gekocht	50 g	Bitte wiegen	****

Kartoffeln und Gemüse
(die angegebene Menge entspricht je 1 BE)

SONSTIGE GETREIDEERZEUGNISSE

1 BE liefert im Durchschnitt 60 kcal

Cornflakes (ohne Zucker)	15 g	1 gehäufter El.	*
Haferflocken, feine	20 g	2 gehäufte El.	**
Haferflocken, grobe	20 g	2 gehäufte El.	***
Kleieflocken	ohne Berechnung		****
Maisgries	15 g	1 El.	**
Müslimischung, versch. Sorten (ohne Zucker)	20 g	2 El.	**
Weizengries	15 g	1 gehäufter El.	**

KARTOFFELN

1 BE liefert im Durchschnitt 60 - 160 kcal

Kartoffeln	70 g	1 mittelgroße	**
Kartoffelchips	30 g	1 Mini-Tüte	*
selbst gemachtes Kartoffelpüree	100 g	2 gehäufte El.	**
Kartoffelknödel	50 g	1/2 Knödel	**
Kroketten	40 g	2 Stück	*
Pommes Frites	40 g	14 Stück	*

GEMÜSE, SALATE, PILZE

100 g enthalten im Durchschnitt 20 kcal, keine Blutzuckerwirksamen Kohlenhydrate

Batate (Süßkartoffeln)	55 g		****
Mais	70 g	4 El.	****
Zuckermais	75 g	1 Maiskolben	****

Hülsenfrüchte	1 tiefer Teller ohne Berechnung. Jeder weitere Teller 1 BE

Obst
(die angegebene Menge entspricht je 1 BE)

ROHES OBST

1 BE liefert im Durchschnitt 60 kcal

Ananas	90 g	1 dicke Scheibe	**
Apfel, ungeschält	100 g	1 Stück alle Sorten	***
Apfelsinen, Orangen	150 g	1 mittelgroße	***
Aprikosen	120 g	2 mittelgroße	***
Banane	90 g	1/2 Stück	**
Birne	100 g	1 kleine	***
Blaubeeren	170 g	8 El.	***
Brombeeren	170 g	9 El.	***
Erdbeeren	200 g	10 mittelgroße	***
Feigen	90 g	1 mittelgroße	***
Grapefruit (geschält)	110 g	1/2 Grapefruit	***
Himbeeren	170 g	12 El.	***
Holunderbeeren	170 g	6 El.	***
Honigmelone (ohne Schale)	100 g	1 Spalte	**
Johannisbeeren, rot	250 g	9 El.	***
Johannisbeeren, schwarz	200 g	8 El.	***
Kirschen. sauer	110 g	12 Stück	***
Kirschen, süß	100 g	10 Stück	**
Kiwi	120 g	1 große	***
Litschi	70 g	5 Stück	**
Mandarine	120 g	2 Stück	**
Mango	90 g	1/2 kleine	**
Mirabelle	80 g	5 Stück	**
Nektarine	100 g	1 kleine	**
Pampelmuse, nur Fruchtfleisch	140 g	1/2 Stück	**
Papaya	600 g	1 kleine	**
Passionsfrucht	90 g	5 kleine	**
Pfirsich	130 g	1 kleiner	***
Pflaumen, ohne Steine	110 g	4 Stück	**
Preiselbeeren	170 g	8 El.	***
Reineclaude, ohne Stein	90 g	3 mittelgroße	**
Stachelbeeren	150 g	20 Stück	***

Obst und Nüsse, Säfte ohne Zuckerzusatz
(die angegebene Menge entspricht je 1 BE)

Wassermelone (ohne Schale)	150 g	Bitte wiegen	**
Weintrauben	70 g	10 mittelgroße	**

TROCKENOBST

1 BE liefert im Durchschnitt 60 kcal

Apfel	20 g	4 mittelgroße Ringe	*
Aprikosen	20 g	2 Stück	*
Banane	20 g	2 El.	*
Datteln, nur Fruchtfleisch	20 g	3 Stück	*
Feigen	20 g	1 mittelgroße	*
Pflaumen, ohne Stein	20 g	4 kleine	*
Rosinen	20 g	1 gehäufter El.	*
Studentenfutter	25 g	2 El.	***

NÜSSE

Nüsse sind relativ fettreich und können in normalen Portionen bis 40g, ca. 1 Hand voll ohne Berechnung gegessen werden. Beachten Sie bitte die u. a. kohlenhydratreichen Ausnahmen.

Nüsse ohne Schale	40 g		****
Esskastanien	30 g		****

SÄFTE, OHNE ZUCKERZUSATZ

1 BE liefert im Durchschnitt 60 kcal

Apfelsaft	100 ml	1/2 Glas	*
Grapefruitsaft	100 ml	1/2 Glas	*
Orangensaft	100 ml	1/2 Glas	*
Gemüsesaft i. Durchschnitt	250 ml	1 Glas	*
Karottensaft	200 ml	1 Glas	*
Tomatensaft	300 ml	1,5 Glas	**

Milch, Milchprodukte
(die angegebene Menge entspricht je 1 BE)

FETTARME PRODUKTE

1 BE liefert im Durchschnitt 70 - 90 kcal

Milch, 1,5 %	250 ml	1 großes Glas	***
Milch, 0,1 %	250 ml	1 großes Glas	***
Buttermilch	250 ml	1 großes Glas	***
Buttermilch mit Fruchtzusatz	125 g	1 Becher	**
Dickmilch, 0,1 %	250 ml	1 großes Glas	***
Joghurt, natur, 1,5 %	250 g	1 großes Glas	***
Joghurt, natur, 0,1 %	250 g	1 großes Glas	***
Fruchtoghurt, alle Sorten	125 g	1 Becher	**
Molke	250 g	1 großes Glas	**

VOLLFETTSTUFE

1 BE liefert im Durchschnitt 160 kcal

Milch, 3,5 %	250 ml	1 großes Glas	***
Dickmilch, 3,5 %	250 ml	1 großes Glas	***
Joghurt, natur, 3,5 %	250 g	1 kleiner Becher	***

BROTAUFSTRICHE

1 BE liefert im Durchschnitt 160 kcal

Marmelade	25 g	*
Honig	20 g	*
Nuss-Nougat-Creme	25 g	**

OHNE BERECHNUNG:

Kondensmilch, 4 %
Kondensmilch, 7,5 %
Kondensmilch, 10 %
Saure Sahne, 10 %
Schlagsahne, 30 %
Schmand, 24 %
Créme fraîche, 30 %
Quark
Käse

Vorschläge für gesunde Mahlzeiten

Frühstück

Vollkornbrot mit Butter, Gouda, Tomate, Schnittlauch und Kresse
Müsli ohne Zucker mit frischem Obst und Joghurt
Vollkornbrötchen mit Butter, Kochschinken, Gurken und Paprika
Leinsamenbrot mit Butter, Schichtkäse und Konfitüre

Zwischenmahlzeit

Obstsalat mit kernigen Flocken
Joghurt mit frischen Früchten
Vierkornbrot mit Butter und Schnittkäse, eingelegte Gurke
Frischobst

Mittagessen

Schollenfilet auf Möhren und Porree, Pellkartoffeln, Buttermilch
Bunte Gemüsesuppe (Vollkornreis, Fleisch).Naturjogurt
Grüne Nudeln mit Lachs, Blattsalat, Obstsalat
Pellkartoffeln mit Frühlingsquark, gemischter Salat, 1 Jogurt

Zwischenmahlzeit

Frischobst mit Quark
Obst
Buttermilch

Abendessen

Tomaten mit Mozzarella, Olivenöl, Basilikum, Vollkornbrot
Vollkornbrot mit Emmentaler, Salat mit Tomaten, Gurken und Olivenöl

Zwischenmahlzeit

Frisches Obst
Vollkornbrot mit Schnittkäse
Quark mit Joghurt und Haferflocken
Roggenknäckebrot mit Streichkäse und Apfel

Tagesplan mit 15 BE

	BE
Frühstück	
60-90 g Vollkornbrot	3-4
Margarine, Wurst und Käse	
1 Portion Frischobst	
Zwischenmahlzeit	
250 g Naturjoghurt mit frischen Früchten	2-3
Mittagessen	
Kartoffeln 210 g oder Nudeln, gar 150 g oder Reis, gar 150 g	3-4
1 Portion Obst	
viel Gemüse / Salat	
Fleisch oder Fisch	
Nachmittag	
1/2 Vollkornbrötchen mit Marmelade	2
Abendessen	
90 - 150 g Vollkornbrot	3-4
Margarine, Wurst und Käse	
Spätmahlzeit	
2 Scheiben Knäckebrot	1
Rohkostsalat	

Eine Information des Diabeteszentrums Lüneburger Heide

QUELLEN:

Kohlenhydrat-Austauschtabelle für Diabetiker (hahn & hahn GmbH)

KH-Tabelle (Kirchheim-Verlag, Mainz)

Zehn Gramm KH (Kirchheim-Verlag, Mainz)

Fit ab fifty (AID)

BE-Tabelle des Insuliner-Verlags

VFED Kohlenhydrat-Austauschtabelle