



Richtige Ernährung mit **Diabetes**

Ein Service der **HEXAL AG**



www.diabetes.hexal.de

Arzneimittel Ihres Vertrauens





Inhalt

	4	Vorwort
	6	Grundlagen der gesunden Ernährung
	12	Ernährungstabellen
	12	Gemüse & Obst
	20	Kartoffeln
	20	Getreideerzeugnisse & Brot
	24	Fleisch
	28	Fisch/Meeresfrüchte
	30	Milch & Milcherzeugnisse
	32	Eier & Käse
	34	Speisefette und Öle, Samen & Nüsse
	36	Süßwaren, Backwaren & Weihnachtsgebäck
	40	Fastfood
	42	Getränke
	46	Haben Sie noch Fragen?

Liebe Patientin, lieber Patient,

Essen ist eine der vielen Freuden, die wir im Leben haben. Häufig gehört es bei besonderen Anlässen zu den Höhepunkten im Jahr. Hiervon sind Sie als Diabetiker nicht ausgeschlossen.

Da durch Nahrungsaufnahme der Blutzuckerspiegel ansteigt, sind ein paar Umstellungen in den Lebens- und Ernährungsgewohnheiten für Sie wichtig. Diese können Ihnen dabei helfen, bis ins hohe Alter fit und aktiv zu bleiben. Langweilige Diäten sind dafür in der Regel gar nicht notwendig.

Das vorliegende Büchlein gibt Ihnen neben den regelmäßigen Selbstkontrollen des Blutzuckers, die Sie in ein Tagebuch eintragen sollten, die Möglichkeit Ihre Essgewohnheiten für Sie individuell zu gestalten. Ihre Essgewohnheiten sind ein wichtiger Teil Ihrer Diabetesbehandlung, sollen aber auch den Spaß am Genuss möglichst nicht einschränken.

Viel Erfolg und alles Gute für Ihre Gesundheit wünscht Ihnen

Ihre HEXAL AG



Grundlagen der Ernährungstherapie/Ernährungstabellen

Eine gesunde und ausgewogene Mischkost ist für den Typ 2 Diabetiker Ziel einer Ernährungsumstellung. Mit der richtigen Menge und dem richtigen Verhältnis der Grundnährstoffe Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße lassen sich beachtliche Erfolge erzielen.

In den meisten Fällen hat Ihr Arzt Ihnen auch ein Arzneimittel verordnet, das Ihren Blutzucker senkt. Daher ist es wichtig zu wissen, dass keine Diätvorschrift eine Einnahme ersetzen kann! Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber.

Erklärung für die Tabelle

kcal	-	Kilokalorien
kJ	-	Kilojoule
Proteine	-	Eiweiß
KH	-	Kohlenhydrate
BE	-	Broteinheiten
-	-	keine Angaben
o	-	nicht enthalten
x	-	minimal

kcal

Kilokalorie (kcal = 1000 Kalorien): Umgangssprachlich ist mit 1 Kalorie immer 1 Kilokalorie (kcal) gemeint.

Kilokalorien sind ein Maß für die Energiemenge von Nahrungsmitteln. International verwendet man heute die Einheit Joule oder Kilojoule (Abkürzung: kJ).

1 kcal = 4,184 kJ.

kJ

Kilojoule (kJ) = 1000 Joule.

Ein Joule ist die Energie, die benötigt wird, um ein Gewicht von 100 g um 1 Meter nach oben zu bewegen.

1 kJ = 0,239 kcal.

Beispiele:

1 g Eiweiß liefert 4,1 kcal oder 17,1 kJ.

1 g Kohlenhydrate liefert 4,1 kcal oder 17,1 kJ.

1 g Fett liefert 9,3 kcal oder 38,9 kJ.

1 g Alkohol liefert 7,1 kcal oder 29,3 kJ.



Eiweiß (Proteine)

Ernährungsempfehlung: 10 - 15 % der Kalorien (ca. 40 - 50 g/Tag) sollten aus Eiweißen stammen. Man unterscheidet zwischen pflanzlichen und tierischen Eiweißen. Sinnvoll kombiniert sind sie ein unverzichtbarer Nahrungsbestandteil.

Fett

Ernährungsempfehlung: 30 % der Kalorien (ca. 65 g/Tag) sollten aus Fetten stammen. Unter den drei Grundnährstoffen (Fette, Kohlenhydrate und Eiweiße) hat Fett gewichtsbezogen den höchsten Energiegehalt: 9,3 kcal/g.

Kohlenhydrate

Ernährungsempfehlung: Mindestens 55 - 60 % der Kalorien (> 250 g/Tag) sollten aus Kohlenhydraten stammen.

Kohlenhydrate dienen dem menschlichen Körper primär als Energielieferanten. Die Kohlenhydrate können nach ihrer chemischen Zusammensetzung in Einfach- (z. B. Glukose, Traubenzucker), Zweifach- (z. B. Saccharose, Haushaltszucker) und Vielfachzucker (z. B. Stärke) eingeteilt werden.

Broteinheit

Eine Broteinheit, abgekürzt BE, ist die Berechnungseinheit für Kohlenhydrate. Eine BE entspricht dabei 12 g Kohlenhydraten (kurz KH). Die Aufnahme von Kohlenhydraten bzw. ihr Gegenwert in BE muss mit der Insulingabe genau abgestimmt sein, denn Kohlenhydrate führen zu einem Anstieg des Blutzuckerspiegels. Im Gegensatz zu den kohlenhydratreichen haben fett- oder eiweißreiche Lebensmittel kaum einen Einfluss auf den Blutzuckerspiegel.

GI (GLYX-Wert, Glykämischer Index)

Der glykämische Index (GLYX = GI) drückt aus, wie schnell oder wie langsam der Blutzuckerspiegel nach dem Verzehr eines bestimmten Lebensmittels ansteigt.

Als Vergleich dient Traubenzucker (= Glucose bzw. Dextrose) mit einem GLYX-Wert von 100. Das bedeutet, der Blutzucker steigt rasch auf relativ hohe Werte. Lebensmittel mit einem niedrigen glykämischen Index erhöhen demnach den Blutzucker langsamer und weniger stark.

Niedriger GI:	kleiner als 55
Mittlerer GI:	55 bis 69
Hoher GI:	70 bis 100



Berechnungsgrundlage ist eine Zufuhr von 100 g Kohlenhydrate aus dem entsprechenden Lebensmittel. Sinnvoller für die Praxis ist der Wert der glykämischen Last (GL). Sie bezieht sich direkt auf 100 g des entsprechenden Lebensmittels.

GL (Glykämische Last)

Die glykämische Last berücksichtigt, wie viel von einem Lebensmittel üblicherweise in einer Portion gegessen wird. Sie berechnet sich aus dem glykämischen Index, bezogen auf eine durchschnittliche Portionsgröße:

$$\text{GL} = \frac{\text{GI} \times \text{Kohlenhydrate pro Portion in Gramm}}{100}$$

Niedrige GL:	kleiner 11
Mittlere GL:	11 – 19
Hohe GL:	größer 19

Ballaststoffe

Der Begriff "Ballaststoffe" stammt noch aus einer Zeit, in der man diese Nahrungsbestandteile als "überflüssigen Ballast" angesehen hat. Ballaststoffe sind weitgehend

unverdauliche Bestandteile von pflanzlichen Nahrungsmitteln. Ihr Energiegewinn (2 - 3 kcal/g) durch enzymatische Spaltung der Darmflora ist zu vernachlässigen.

Sie verhindern allerdings durch ihre Anwesenheit eine schnelle Aufspaltung der Kohlenhydrate und damit hohe Blutzuckerspitzen. Die Aufnahmeempfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) von 30 g Ballaststoffe pro Tag wird häufig nicht erreicht.

mg

Milligramm: 1000 mg = 1 g

µg

Mikrogramm: 1000 µg = 1 mg

Genauigkeit der Ernährungstabellen

Die angegebenen Daten in den Ernährungstabellen sind Durchschnittswerte und sollen zur Orientierung dienen. Aufgrund biologischer Unterschiede wie der Bodenbeschaffenheit, Anbau- und Fütterungsbedingungen, Wetter, Zubereitungsformen usw. schwanken die Ergebnisse von Ernährungstabelle zu Ernährungstabelle etwas.



Ernährungstabellen

Gemüse & Obst

Gemüse je 100 g	kcal (g)	kJ (g)	Proteine (g)	Fette (g)	KH (g)	BE	GLYX		Typische Portion	
							GI	GL	Menge	g
Artischocken	25	105	2,4	x	5	0,4	g ↓	g ↓	1 große Artischocke	150
Auberginen	21	88	1	x	4	0,3	g ↓	g ↓	1/2 mittelgroße	150
Avocados	221	923	2	15	4	0,3	g ↓	g ↓	1/2 mittelgroße	100
Bambussprossen	17	72	3	x	5	0,4	g ↓	g ↓	1/2 handvoll Sprossen	20
Blumenkohl	22	93	2	x	2	0,2	g ↓	g ↓	1/4 Kopf Blumenkohl	150
Brokkoli	22	92	3	x	4	0,3	g ↓	g ↓	1 kleiner Strunk	150
Champignons	16	66	3	x	3	0,3	g ↓	g ↓	neben Hauptgericht	200
Chicoree	16	69	1	x	2	0,2	g ↓	g ↓	1 Kolben Chicoree	150
Chinakohl	12	50	1	x	2	0,2	g ↓	g ↓	1/4 Kopf Chinakohl	150
Endivien	12	50	1	x	2	0,2	g ↓	g ↓	3 gr. Blätter Endivien	75
Erbsen, grün	48	202	4	x	6	0,5	g ↓	g ↓	neben Hauptgericht	100
Feldsalat	16	67	2	x	2	0,2	g ↓	g ↓	2 Hände voll	75
Fenchel	24	98	2	x	3	0,3	g ↓	g ↓	1 gr. Knolle Fenchel	150
Grüne Bohnen	29	121	2	x	5	0,4	g ↓	g ↓	neben Hauptgericht	80
Grünkohl	30	126	2	1	3	0,3	g ↓	g ↓	1/4 Kopf Grünkohl	150
Gurken	12	51	x	x	1	0,1	g ↓	g ↓	1/4 Stück Gurke	75
Knoblauch	139	581	6	x	28	2,3	m →	g ↓	1 kleine Zehe	2
Kohlrabi	21	88	2	x	3	0,3	g ↓	g ↓	1 kleine Knolle	150
Kopfsalat	8	33	1	x	1	0,1	g ↓	g ↓	5 große Blätter Salat	50
Kürbis	21	88	1	x	4	0,3	m →	g ↓	1 Scheibe Kürbis	200

GI : glykämischer Index, GL : glykämische Last;

g ↓ = gering m → = mittel h ↑ = hoch x = minimal



Gemüse je 100 g	kcal (g)	kJ (g)	Proteine (g)	Fette (g)	KH (g)	BE	GLYX		Typische Portion	
							GI	GL	Menge	g
Lauch / Porree	25	105	2	x	4	0,3	g ↓	g ↓	neben Hauptgericht	100
Maiskörner	74	310	2	x	16	1,3	g ↓	m →	3 EL Mais	50
Mangold	8	33	2	x	x	x	g ↓	g ↓	1 kleine Staude	200
Meerrettich, gerieben	63	263	3	x	8	0,7	g ↓	g ↓	1 TL Meerrettich	5
Möhren / Karotten	29	121	1	x	6	0,5	m →	m →	2 mittelgroße	150
Oliven	134	561	1	14	x	x	g ↓	g ↓	7 Stck (grün/schwarz)	30
Paprika	21	88	1	x	4	0,3	g ↓	g ↓	1 mittelgroße	150
Petersilie	37	155	3	x	6	0,5	g ↓	g ↓	1 EL	2
Pfifferlinge	12	50	1	x	2	0,2	g ↓	g ↓	neben Hauptgericht	100
Radieschen	12	50	1	x	2	0,2	g ↓	g ↓	1 Bund	100
Rettich	16	67	1	x	3	0,3	g ↓	g ↓	¼ Stück Rettich	150
Rosenkohl	31	128	4	1	6	0,5	g ↓	g ↓	10 Stück Rosenkohl	150
Rote Bete, roh	41	172	2	x	6	0,5	m →	g ↓	1 mittelgroße Knolle	150
Rotkohl / Blaukraut	21	88	1	x	4	0,3	g ↓	g ↓	neben Hauptgericht	150
Sauerkraut	17	70	2	x	4	0,3	g ↓	g ↓	neben Hauptgericht	150
Sellerie	8	33	1	x	1	0,1	g ↓	g ↓	zum Dippen	80
Sellerieknollen	25	105	1	x	5	0,4	g ↓	g ↓	in der Suppe	20
Spargel	13	50	2	x	2	0,2	g ↓	g ↓	neben Hauptgericht	250
Spinat	12	50	2	x	1	0,1	g ↓	g ↓	neben Hauptgericht	150
Steinpilze	25	105	2	x	4	0,3	g ↓	g ↓	neben Hauptgericht	150
Tomaten	16	67	1	x	3	0,3	g ↓	g ↓	2 Stück Tomaten	150
Tomatenketchup	107	448	2	x	24	2	m →	g ↓	1 EL	20
Tomatenmark	45	188	2	x	9	0,8	g ↓	g ↓	1 EL	20

GI : glykämischer Index, GL : glykämische Last;

g ↓ = gering m → = mittel h ↑ = hoch x = minimal



Gemüse je 100 g	kcal (g)	kJ (g)	Proteine (g)	Fette (g)	KH (g)	BE	GLYX		Typische Portion	
							GI	GL	Menge	g
Weißkohl / Weißkraut	25	104	1	x	3	0,3	g ↓	g ↓	1/8 Kopf Weißkohl	150
Wirsing	21	88	2	x	3	0,3	g ↓	g ↓	1/4 Kopf Wirsing	150
Zucchini	16	67	2	x	2	0,2	g ↓	g ↓	1 kleine Zucchini	150
Zwiebel	41	114	1	x	9	0,8	g ↓	g ↓	1 kleine Zwiebel	50

Obst je 100 g

Ananas	56	232	x	x	12	1	m →	g ↓	1 Scheibe Ananas	90
Apfel	49	205	x	x	12	1	g ↓	g ↓	1 kleiner Apfel	90
Apfelmus	78	326	x	x	19	1,6	g ↓	m →	Dessertschale	125
Aprikosen	49	205	1	x	11	0,9	m →	g ↓	2 - 3 Aprikosen	110
Banane	88	369	1	x	16	1,3	m →	m →	1 mittelgroße	140
Birne	57	238	1	x	13	1,1	g ↓	g ↓	1 kleine Birne	90
Brombeeren	41	172	1	x	9	0,8	g ↓	g ↓	7 - 8 EL	125
Clementine / Mandarine	37	155	1	x	8	0,7	g ↓	g ↓	1 kleine Mandarine	50
Erdbeeren	33	138	1	x	7	0,6	g ↓	g ↓	15 Erdbeeren	125
Granatapfel	37	155	x	x	9	0,8	m →	g ↓	1 kleiner	125
Grapefruit	33	138	1	x	7	0,6	g ↓	g ↓	1/2 Grapefruit	125
Heidelbeeren	83	349	1	1	19	1,1	g ↓	g ↓	1 kleine Schale	125
Himbeeren	37	155	1	x	8	0,7	g ↓	g ↓	7 - 8 EL	125
Holunderbeeren	54	228	3	2	7	0,6	g ↓	g ↓	7 EL	170
Honigmelone	54	228	1	x	12	0,4	m →	g ↓	2 Spalten	125
Johannisbeeren (schwarz)	39	164	1	x	6	1	g ↓	g ↓	1 kleine Schale	125

GI : glykämischer Index, GL : glykämische Last;

g ↓ = gering m → = mittel h ↑ = hoch x = minimal



Obst je 100 g	kcal (g)	kJ (g)	Proteine (g)	Fette (g)	KH (g)	BE	GLYX		Typische Portion	
							GI	GL	Menge	g
Kiwi	53	222	1	x	12	1	g ↓	g ↓	1 mittelgroße Kiwi	80
Mango	57	240	1	x	13	0,9	m →	g ↓	½ Mango	100
Mirabellen	66	276	1	x	15	1,3	m →	g ↓	10 Stück	100
Nektarine	53	223	1	x	12	1,3	g ↓	g ↓	1 mittelgroße	120
Orange	41	172	1	x	9	0,8	g ↓	g ↓	1 mittelgroße	150
Papaya	33	138	x	x	8	0,7	m →	g ↓	½ kleine Papaya	125
Pfirsich	45	188	1	x	10	0,8	g ↓	g ↓	1 Pfirsich	120
Pflaumen	49	203	1	x	10	1,2	g ↓	g ↓	4 Pflaumen	100
Preiselbeeren, roh	37	155	x	x	9	0,8	g ↓	g ↓	1 kleine Schale	125
Rhabarber, gekocht	16	67	1	x	3	0,3	g ↓	g ↓	1 kleine Stange	150
Stachelbeeren,roh	41	172	1	x	9	0,8	g ↓	g ↓	1 kleine Schale	125
Süßkirsche	57	238	1	x	13	1,1	g ↓	g ↓	1 kleine Schale	125
Wassermelone	37	156	1	x	8	0,3	h ↑	g ↓	1 Spalte	300
Weintrauben, weiß	70	293	1	x	16	1,3	g ↓	g ↓	ca. 10 Stück	70
Zitrone	25	105	1	x	5	0,4	g ↓	g ↓	½ Zitrone	30

GI : glykämischer Index, GL : glykämische Last;
 g ↓ = gering m → = mittel h ↑ = hoch x = minimal



Kartoffeln

Kartoffeln je 100 g	kcal (g)	kJ (g)	Proteine (g)	Fette (g)	KH (g)	BE	GLYX		Typische Portion	
							GI	GL	Menge	g
Bratkartoffeln	115	481	2	4	17	1,4	m →	m →	1 Portion	215
Chips	539	2254	6	39	45	3,8	h ↑	h ↑	1/3 Tüte Chips	50
Kartoffelklöße, Knödel, roh	165	705	4	1	37	2,3	m →	m →	1 Knödel	90
Kartoffeln ohne Schalen	86	360	2	x	19	1,6	m →	m →	2 große Kartoffeln	200
Kartoffelpuffer	260	1088	4	16	23	1,9	g ↓	m →	2 Stück	200
Kartoffelpüree	147	625	5	3	25	1,3	h ↑	h ↑	2 gehäufte EL	100
Kartoffelsalat mit Öl	98	410	2	3	15	1,3	h ↑	h ↑	1 Portion	250
Knödel	150	628	6	2	26	2,2	h ↑	h ↑	1 Stück	90
Pommes frites	267	1117	4	12	34	2,8	h ↑	h ↑	ca. 15 Stück	30

Getreideerzeugnisse und Brot

Getreideerzeugnisse je 100 g	kcal (g)	kJ (g)	Proteine (g)	Fette (g)	KH (g)	BE	GLYX		Typische Portion	
							GI	GL	Menge	g
Buchweizen	351	1469	10	2	71	5,9	g ↓	m →	1 EL	20
Cornflakes	382	1598	15	1	75	6,9	h ↑	m →	1 mittelgroße Portion	50
Gerstenkörner	302	1264	11	2	58	4,8	g ↓	m →	1 EL	15
Gerstengraupen	354	1481	10	1	74	6,2	g ↓	g ↓	1 EL	15
Grünkern / Dinkel	331	1385	12	3	62	5,2	g ↓	m →	1 EL	15
Hafer	369	1544	13	7	61	5,1	g ↓	m →	1 EL	15
Haferflocken	393	1644	14	7	66	5,5	m →	m →	1 mittlere Schale	60
Hirse	328	1372	11	4	60	5	h ↑	h ↑	1 EL	15

GI: glykämischer Index, GL: glykämische Last; x = minimal
 g ↓ = gering m → = mittel h ↑ = hoch



Getreideerzeugnisse je 100 g	kcal (g)	kJ (g)	Proteine (g)	Fette (g)	KH (g)	BE	GLYX		Typische Portion	
							GI	GL	Menge	g
Mais (Flocken, Cerealien)	341	1427	9	4	65	5,4	g ↓	m →	1 EL	15
Müsli, Trockenprodukt	405	1695	9	10	67	5,6	g ↓	m →	1 mittlere Schale	60
Nudeln	376	1573	13	3	72	6	g ↓	h ↑	2 gehäufte EL	45
Reis	362	1515	7	1	79	6,6	m →	h ↑	3 EL Reis, roh	40
Roggenmehl, Type 815 / 997 / 1150	317	1326	8	1	76	5,2	m →	m →	1 EL	15
Speisestärke	357	1494	x	x	87	7,3	h ↑	h ↑	1 gehäufter EL	15
Vollkornnudeln	352	1473	15	3	64	5,3	g ↓	m →	1 kleine Portion, roh	70
Weizen	314	1314	12	2	60	5	g ↓	m →	1 gehäufter EL	15
Weizengrieß	358	1498	10	1	75	6,3	m →	m →	1 gehäufter EL	15
Weizenkeime	383	1602	27	9	46	3,8	g ↓	g ↓	1 gehäufter EL	15
Weizenmehl, Type 405 / 550 / 1050	334	1409	11	1	73	6,2	h ↑	h ↑	1 gehäufter EL	15

Brot je 100 g

Brötchen	276	1155	7	1	58	4,8	h ↑	h ↑	1 Stück	50
Knäckebrot	317	1326	10	1	65	5,4	m →	m →	1 Stück	10
Mischbrot (Roggen-, Weizen-)	251	1050	7	1	52	4,3	m →	m →	1 Scheibe	30
Paniermehl	358	1498	13	1	72	6	h ↑	h ↑	1 EL	10
Pumpernickel	185	772	7	1	37	3,8	g ↓	g ↓	1 Scheibe	50
Roggenbrot	219	915	7	1	46	4,3	m →	m →	1 Scheibe	30
Weizen-Toastbrot	262	1175	7	5	48	5,4	h ↑	m →	1 Scheibe	25
Weizenvollkornbrot	235	983	8	1	47	3,9	h ↑	m →	1 Scheibe	25
Zwieback	368	1541	10	4	73	6,3	m →	m →	2 Scheiben	20

GI : glykämischer Index, GL : glykämische Last;
 g ↓ = gering m → = mittel h ↑ = hoch x = minimal



Fleisch

Fleisch je 100 g	kcal (g)	kJ (g)	Proteine (g)	Fette (g)	KH (g)	BE	GLYX		Typische Portion	
							GI	GL	Menge	g
Hackfleisch, gemischt	216	904	20	14	x	x	g ↓	g ↓	2 Frikadellen	150
Hammelfleisch	194	812	20	12	x	x	g ↓	g ↓	1 Stück	180
Hase	113	479	22	3	x	x	g ↓	g ↓	1 Keule (350 g)	220
Hirsch	112	469	21	3	x	x	g ↓	g ↓	2 Medaillons	150
Kalbfileisch	99	414	21	2	x	x	g ↓	g ↓	2 Medaillons	180
Kaninchen	121	506	16	6	x	x	g ↓	g ↓	1 Keule (250 g)	200
Kasseler	151	632	21	8	x	x	g ↓	g ↓	1 Kotelett	240
Lammfilet	112	469	14	13	x	x	g ↓	g ↓	2 Filets	180
Rehrücken	94	393	16	3	x	x	g ↓	g ↓	2 Scheiben	150
Rinderfilet	115	481	19	4	x	x	g ↓	g ↓	1 Stück	120
Rindfleisch (fett)	281	1176	14	24	x	x	g ↓	g ↓	1 Stück	150
Rumpsteak	162	678	19	9	x	x	g ↓	g ↓	1 Stück	180
Schweinefleisch (fett)	311	1301	10	29	x	x	g ↓	g ↓	1 Stück	150
Schweineschnitzel	105	439	21	2	x	x	g ↓	g ↓	1 Stück	200

Geflügel je 100 g

Brathähnchen	166	695	20	10	x	x	g ↓	g ↓	½ Huhn	300
Ente	192	803	15	14	x	x	g ↓	g ↓	¼ Stück (450 g)	200
Gans	227	950	10	20	x	x	g ↓	g ↓	⅙ Stück (450 g)	200
Hähnchenbrust	98	435	16	1	x	x	g ↓	g ↓	1 Filet	150
Pute	122	510	23	3	x	x	g ↓	g ↓	1 Schnitzel	150
Suppenhuhn	203	849	20	13	x	x	g ↓	g ↓	in der Suppe	50

GI : glykämischer Index, GL : glykämische Last;

g ↓ = gering m → = mittel h ↑ = hoch x = minimal



Wurst / Fleischwaren je 100 g	kcal (g)	kJ (g)	Proteine (g)	Fette (g)	KH (g)	BE	GLYX		Typische Portion	
							GI	GL	Menge	g
Bierschinken	238	996	15	19	x	x	g ↓	g ↓	1 - 2 Scheiben	30
Bratwurst	298	1249	12	25	x	x	g ↓	g ↓	1 Wurst	150
Hinterkochschinken	112	469	16	4	x	x	g ↓	g ↓	1 gr. runde Scheibe	30
Fleischwurst	324	1356	11	30	x	x	g ↓	g ↓	1 Stück	125
Geflügelwurst	112	469	16	5	x	x	g ↓	g ↓	1 - 2 Scheiben	30
Kasseler	151	632	21	8	x	x	g ↓	g ↓	1 - 2 Scheiben (dünn)	50
Leberkäse	267	1117	13	23	x	x	g ↓	g ↓	2 Scheiben	30
Leberwurst	326	1366	16	29	1	0,1	g ↓	g ↓	1 Portion	30
Mettwurst	390	1633	14	38	x	x	g ↓	g ↓	1 Portion	30
Mortadella	347	1452	12	32	x	x	g ↓	g ↓	1 - 2 Scheiben	30
Salami	371	1552	19	33	x	x	g ↓	g ↓	1 - 2 Scheiben	30
Schinken (gekocht)	264	1105	19	20	x	x	g ↓	g ↓	5 kleine Scheiben	30
Schinken (roh)	335	1402	16	29	x	x	g ↓	g ↓	3 Scheiben	30
Speck	621	2600	9	65	x	x	g ↓	g ↓	3 Scheiben	30
Sülzwurst	308	1289	23	23	x	x	g ↓	g ↓	1 Stück	50
Wiener Würstchen	296	1236	10	28	x	x	g ↓	g ↓	1 Paar	100

GI : glykämischer Index, GL : glykämische Last;
 g ↓ = gering m → = mittel h ↑ = hoch x = minimal



Fisch & Meeresfrüchte

Fisch & Meeresfrüchte je 100 g	kcal (g)	kJ (g)	Proteine (g)	Fette (g)	KH (g)	BE	GLYX		Typische Portion	
							GI	GL	Menge	g
Aal	281	1174	15	25	x	x	g ↓	g ↓	1 Filet	100
Flunder	79	331	17	1	x	x	g ↓	g ↓	1 Stück	180
Forelle / Hecht	90	380	19	1,5	x	x	g ↓	g ↓	½ Stück	180
Heilbutt	95	397	20	2	x	x	g ↓	g ↓	1 Filet	200
Hering	155	647	18	10	x	x	g ↓	g ↓	2 Filets	150
Kabeljau / Dorsch	70	293	17	0,6	x	x	g ↓	g ↓	1 Portion	150
Karpfen	115	482	18	5	x	x	g ↓	g ↓	1 Filet	150
Lachs	289	845	20	14	x	x	g ↓	g ↓	1 Portion	150
Makrele	182	761	19	12	x	x	g ↓	g ↓	1 kleine Portion	200
Rot- / Goldbarsch	81	338	18	1	x	x	g ↓	g ↓	1 Filet	150
Schellfisch / Scholle	77	232	18	x	x	x	g ↓	g ↓	1 Filet	180
Seezunge	82	344	18	1,5	x	x	g ↓	g ↓	1 Filet	150
Steinbutt	82	344	17	2	x	x	g ↓	g ↓	1 Filet	150
Thunfisch	239	1000	22	16	x	x	g ↓	g ↓	1 Portion	150
Tintenfisch	73	303	16	1	x	x	g ↓	g ↓	1 Portion	150
Bismarkhering	205	858	16	15	x	x	g ↓	g ↓	3 Stück	125
Brathering	209	874	17	15	x	x	g ↓	g ↓	1 Stück	125
Büchling (geräuchert)	224	938	21	16	x	x	g ↓	g ↓	1 Stück	180
Fischstäbchen (Tiefkühlkost)	213	891	16	7	20	1,7	g ↓	g ↓	3 Stück	90
Garnele	87	364	19	1	x	x	g ↓	g ↓	1 kleiner Teller	100
Krabben (Dosen)	87	364	18	1	1	0,1	g ↓	g ↓	½ kleiner Teller	50
Makrele, geräuchert	222	930	21	16	x	x	g ↓	g ↓	1 Portion	150

GI : glykämischer Index, GL : glykämische Last;

g ↓ = gering m → = mittel h ↑ = hoch x = minimal



Fisch & Meeresfrüchte je 100 g	kcal (g)	kJ (g)	Proteine (g)	Fette (g)	KH (g)	BE	GLYX		Typische Portion	
							GI	GL	Menge	g
Matjeshering	280	1172	16	23	x	x	g ↓	g ↓	1 Filet	80
Ölsardinen	233	975	24	14	1	0,1	g ↓	g ↓	3 Stück	75
Schillerlocke	309	1293	21	24	x	x	g ↓	g ↓	1 kleines Stück	75

Milch & Milcherzeugnisse

Milch & Milcherzeugnisse je 100 g	kcal (g)	kJ (g)	Proteine (g)	Fette (g)	KH (g)	BE	GLYX		Typische Portion	
							GI	GL	Menge	g
Buttermilch	42	176	4	1	4	0,3	g ↓	g ↓	1 Glas	200
Crème fraîche, 40% Fett	393	1644	2	40	3	0,3	g ↓	g ↓	2 TL	10
Joghurt aus Magermilch, 0,1% Fett	47	195	3,4	1,5	4,2	0,3	g ↓	g ↓	1 kleiner Becher	150
Joghurt aus fettarmer Milch, 1,5% Fett	34	144	3,5	0,1	4,1	0,3	g ↓	g ↓	1 kleiner Becher	150
Joghurt aus Vollmilch, 3,5% Fett	74	310	5	3,5	5	0,4	g ↓	g ↓	1 kleiner Becher	150
Kakaotrunk, fettarme Milch	62	259	4	0,5	10	0,8	m →	m →	1 Glas	200
Speisequark, mager	74	310	14	x	4	0,3	g ↓	g ↓	½ Becher	125
Speisequark, 20% Fett i. Tr.	112	469	13	5	3	0,3	g ↓	g ↓	½ Becher	125
Speisequark, 40% Fett i. Tr.	164	686	12	11	3	0,3	g ↓	g ↓	½ Becher	125
Kefir	69	289	4	3,5	5	0,4	g ↓	g ↓	1 Glas	200
Kondensmilch, 10% Fett	183	766	9	10	13	1,1	g ↓	g ↓	1 EL	15
Milch, fettarm, 1,5% Fett	51	213	4	1,5	5	0,4	g ↓	g ↓	1 Glas	200
Saure Sahne, 10% Fett	196	820	3	18	4	0,3	g ↓	g ↓	1 EL	15
Schlagsahne, 30% Fett	300	1255	2	30	3	0,3	g ↓	g ↓	1 gehäufter EL	15
Schmand, 24% Fett	248	1038	3	24	3	0,3	g ↓	g ↓	1 EL	15
Vollmilch, 3,5% Fett	69	289	4	3,5	5	0,4	g ↓	g ↓	1 Glas	200
Vollmilchjoghurt mit Früchten	106	444	4	3	15	1,3	g ↓	g ↓	1 Glas	200

GI : glykämischer Index, GL : glykämische Last;

g ↓ = gering m → = mittel h ↑ = hoch x = minimal



Eier & Käse

Eier je 100 g	kcal (g)	kJ (g)	Proteine (g)	Fette (g)	KH (g)	BE	GLYX		Typische Portion	
							GI	GL	Menge	g
Hühnerei	160	669	13	11	1	0,1	g ↓	g ↓	1 Stück	60
Hühnereidotter	363	1519	16	32	x	x	g ↓	g ↓	1 Dotter	20
Hühnerreiklar	49	205	11	x	1	0,1	g ↓	g ↓	1 Eiklar	30
Rührei	174	727	9	14	2	0,2	g ↓	m →	2 Stück	125

Käse je 100 g

Camembert, 45% Fett i. Tr.	299	1251	21	22	x	0,2	g ↓	g ↓	1 Ecke	30
Cheddar, 50% Fett i. Tr.	404	1690	25	32	1	0,1	g ↓	g ↓	1 Scheibe	30
Doppelrahmfrischkäse, 60% Fett i. Tr.	395	1653	15	35	2	0,2	g ↓	g ↓	1 EL	15
Edamer Käse, 45% Fett i. Tr.	353	1477	24	26	x	0,3	g ↓	g ↓	1 Scheibe	30
Emmentalerkäse, 45% Fett i. Tr.	402	1682	28	30	x	0,2	g ↓	g ↓	1 Scheibe	30
Mozzarella	255	1065	18	20	x	0,1	g ↓	g ↓	1/2 Kugel	60
Goudakäse, 45% Fett i. Tr.	358	1498	24	27	x	0,2	g ↓	g ↓	1 Scheibe	30
Harzerkäse, <10% Fett i. Tr.	127	531	27	x	1	0,3	g ↓	g ↓	1 Ecke	30
Parmesankäse	375	1569	36	26	x	0,2	g ↓	g ↓	1 EL	10
Schmelzkäse, 45% Fett i. Tr.	270	1130	14	24	x	0,5	g ↓	g ↓	1 EL	15
Tilsiter, 45% Fett i. Tr.	371	1552	26	28	1	0,1	g ↓	g ↓	1 Scheibe	30
Weichkäse, 20% Fett i. Tr.	194	812	26	9	1	0,1	g ↓	g ↓	1 Ecke	30

GI : glykämischer Index, GL : glykämische Last;

g ↓ = gering m → = mittel h ↑ = hoch x = minimal



Speisefette & Öle, Samen & Nüsse

Speisefette & Öle je 100 g	kcal (g)	kJ (g)	Proteine (g)	Fette (g)	KH (g)	BE	GLYX		Typische Portion	
							GI	GL	Menge	g
Butter	776	3247	1	83	x	x	g ↓	g ↓	1 gestrichener EL	12
Halbfettmargarine	397	1661	6	40	x	x	g ↓	g ↓	1 gestrichener EL	12
Kokosfett	925	3870	1	99	x	x	g ↓	g ↓	1 gestrichener EL	12
Maiskeimöl	930	3891	x	100	x	x	g ↓	g ↓	1 gestrichener EL	12
Margarine	748	3130	1	80	x	x	g ↓	g ↓	1 gestrichener EL	12
Mayonnaise (80% Fett)	765	3201	2	80	3	0,3	g ↓	g ↓	1 EL	20
Olivenöl	930	3891	x	100	x	x	g ↓	g ↓	1 gestrichener EL	12
Remoulade	506	2117	1	50	9	0,8	m →	m →	1 EL	15
Schweineschmalz	930	3891	x	100	x	x	g ↓	g ↓	1 EL	10
Sojaöl	921	3853	x	99	x	x	g ↓	g ↓	1 gestrichener EL	12
Sonnenblumenöl	930	3891	x	100	x	x	g ↓	g ↓	1 gestrichener EL	12

Samen & Nüsse je 100 g

Cashewkerne	568	2374	15	42	31	2,8	m →	m →	1 Hand, ca. 10 Stück	25
Haselnüsse	687	2874	14	62	13	1,1	g ↓	g ↓	1 Hand, ca. 15 Stück	25
Kokosnüsse	402	1682	4	37	10	0,8	g ↓	g ↓	1 kleine Spalte	15
Leinsamen	439	1837	26	30	13	1,1	g ↓	g ↓	1 EL	15
Macademia	603	2520	4	78	6	1,5	g ↓	g ↓	1 Hand, ca. 10 Stück	25
Mandeln	642	2686	18	54	4	1,3	g ↓	g ↓	1 Hand, ca. 15 Stück	25
Maronen	194	812	3	1	42	3,5	m →	m →	1 Hand, ca. 10 Stück	25
Paranüsse	709	2966	14	67	7	0,6	g ↓	g ↓	1 Hand, ca. 10 Stück	25

GI : glykämischer Index, GL : glykämische Last;

g ↓ = gering m → = mittel h ↑ = hoch x = minimal



Speisefette & Öle je 100 g	kcal (g)	kJ (g)	Proteine (g)	Fette (g)	KH (g)	BE	GLYX		Typische Portion	
							GI	GL	Menge	g
Pinienkerne	674	2820	13	60	21	1,8	g ↓	g ↓	1 EL	15
Pistazien	619	2590	21	52	12	1	g ↓	g ↓	1 Hand, ca. 15 Stück	35
Sesamkerne	551	2305	21	50	x	x	g ↓	g ↓	1 EL	10
Sonnenblumenkerne, geschält	599	2506	27	49	8	0,7	g ↓	g ↓	1 EL	15
Walnüsse, Hälften	705	2950	15	63	14	1,2	g ↓	g ↓	1 Hand, ca. 10 Stück	25

Süßwaren, Backwaren & Weihnachtsgebäck

Süßwaren je 100 g	kcal (g)	kJ (g)	Proteine (g)	Fette (g)	KH (g)	BE	GLYX		Typische Portion	
							GI	GL	Menge	g
Bienenhonig	332	1389	x	x	81	6,8	h ↑	h ↑	2 TL	20
Bonbon, ungefüllt	410	1715	x	x	100	8,3	h ↑	h ↑	1 Stück	5
Eiscreme	214	895	4	12	21	1,8	m →	g ↓	1 Kugel	60
Gummibärchen	332	1389	6	x	75	6,3	h	m →	6 Stück	14
Halbbitterschokolade	521	2180	5	30	54	4,5	m →	m →	1 Riegel	20
Kakaopulver, schwach entölt	340	1423	20	25	11	1,5	m →	m →	f. heiße Schokolade	30
Kaugummi (Stück)	299	50	x	x	3	0,3	x	x	1 Stück	3
Kokosflocken	459	1920	2	18	69	5,8	h ↑	h ↑	1 Stück	10
Lakritze	246	1029	x	x	60	5	h ↑	h ↑	1 Stück	10
Marmelade	271	1134	x	x	66	5,5	h ↑	m →	2 TL	15
Marzipan	499	2088	8	25	57	4,8	h ↑	h ↑	1 Riegel	30
Mohrenkopf	406	1699	x	11	74	6,2	h ↑	h ↑	1 Stück	28
Nougat	514	2151	5	24	66	5,5	g ↓	g ↓	1 Riegel	50

GI : glykämischer Index, GL : glykämische Last;

g ↓ = gering m → = mittel h ↑ = hoch x = minimal



Backwaren je 100 g	kcal (g)	kJ (g)	Proteine (g)	Fette (g)	KH (g)	BE	GLYX		Typische Portion	
							GI	GL	Menge	g
Amerikaner	303	1280	4	8	60	5	h †	h †	1 Stück	100
Berliner (Krapfen)	317	1326	9	12	45	4,5	h †	h †	1 Stück	60
Blätterteiggebäck	435	1820	8	30	30	2,5	h †	h †	1 Stück	60
Blätterteigstückchen	329	1386	4	7	47	4	h †	h †	1 Stück	70
Butterkeks	433	1812	8	10	75	6,3	m →	m →	1 Stück	5
Croissant	467	1950	8	35	45	3,7	h †	h †	1 Stück	70
Donuts mit Zucker	421	1771	4	26	46	3,8	h †	h †	1 Stück	70
Hefengebäck, einfach	262	1096	9	7	39	3,3	h †	h †	1 Stück	100
Laugenbrezel	226	945	7	2	47	3,9	h †	h †	1 Stück	50
Mandelmakronen	387	1619	5	24	35	2,9	h †	h †	1 Stück	10
Obstkuchen, Hefeteig	176	736	4	5	33	3,1	m →	m →	1 stück	100
Paniermehl	358	1498	13	1	72	6	h †	h †	1 EL	10
Rosinenschncke	277	1185	5	7	45	3,8	h †	h †	1 Stück	65
Rührkuchen	430	1799	6	22	49	4,1	h †	h †	1 Stück	120
Sahnetorte	376	1573	5	25	30	2,5	h †	h †	1 Stück	120
Salzstangen	347	1553	10	1	76	6,3	h †	h †	20 Stück	15
Waffelmischung	485	2029	5	20	68	5,7	h †	m →	2 Stück	50

GI : glykämischer Index, GL : glykämische Last;
g ↓ = gering m → = mittel h † = hoch x = minimal



Weihnachtsgebäck je 100 g	kcal (g)	kJ (g)	Proteine (g)	Fette (g)	KH (g)	BE	GLYX		Typische Portion	
							GI	GL	Menge	g
Aachener Printen	430	1800	4	20	56	4,7	h ↑	h ↑	1 Stück	20
Diabetiker Stollen	385	1612	6	18	48	4	h ↑	h ↑	1 Stück	150
Dominosteine	420	1758	10	13	63	5,3	h ↑	h ↑	1 Stück	10
Dresdner Stollen / Christstollen	410	1725	5	20	47	3,9	h ↑	h ↑	1 Stück	150
Lebkuchen	400	1674	5	13	64	5,3	m →	m →	1 Stück	60
Marzipanstollen	400	1665	6	17	49	4,1	h ↑	h ↑	1 Stück	150
Mohnstollen	330	1390	9	15	36	3	h ↑	h ↑	1 Stück	150

Fastfood

Fastfood je 100 g	kcal (g)	kJ (g)	Proteine (g)	Fette (g)	KH (g)	BE	GLYX		Typische Portion	
							GI	GL	Menge	g
Baguette mit Salami	264	1107	10	12	29	2,4	h ↑	h ↑	1 Stück	140
Currywurst mit Ketchup	344	1440	14	33	6	x	g ↓	g ↓	1 Stück	150
Leberkäse, gebraten	297	1228	12	28	x	x	g ↓	g ↓	1 Scheibe	130
Fischfrikadellen	235	980	12	15	9	0,5	m →	m →	1 Stück	100
Bratwurst	307	1220	15	36	3	x	g ↓	g ↓	1 Stück	150
Hot Dog	287	1200	15	16	20	1,5	m →	m →	1 Stück	115
Brathähnchen	166	695	20	10	x	x	g ↓	g ↓	½ Huhn	300
Pizza	210	882	10	10	25	2,1	m →	m →	½ Pizza	180
Hamburger, Stück	258	1085	13	9	32	2,7	m →	m →	1 Stück	100
Hamburger mit Käse	300	1261	16	13	30	2,5	m →	m →	1 Stück	110
Döner, Stück	181	801	12	10	15	2,5	m →	m →	1 Stück	350

GI : glykämischer Index, GL : glykämische Last;

g ↓ = gering m → = mittel h ↑ = hoch x = minimal

Getränke

Alkoholfreie Getränke je 100 g	kcal (g)	kJ (g)	Proteine (g)	Fette (g)	KH (g)	BE	GLYX		Typische Portion	
							GI	GL	Menge	g
Ananassaft	49	205	x	x	12	1	h ↑	h ↑	1 Glas	200
Apfelsaft	49	205	x	x	12	1	h ↑	h ↑	1 Glas	200
Brombeersaft	38	158	x	x	8	0,7	g ↓	m →	1 Glas	200
Cappuccino	26	108	2	2	1	0,1	g ↓	g ↓	1 Tasse	150
Cola Light	x	1	x	x	x	x	g ↓	g ↓	1 Glas	200
Cola-Getränke	45	188	x	x	11	0,9	h ↑	h ↑	1 Glas	200
Fruchtsaftgetränke	49	205	x	x	12	1	h ↑	h ↑	1 Glas	200
Gemüsesaft	29	121	1	x	6	0,5	g ↓	g ↓	1 Glas	200
Grapefruitsaft	45	188	1	x	10	0,8	g ↓	g ↓	1 Glas	200
Holundersaft	41	172	2	x	8	0,7	h ↑	h ↑	1 Glas	200
Johannisbeernektar, schwarz	53	222	x	x	13	1,1	h ↑	h ↑	1 Glas	200
Kaffee	x	x	x	x	x	x	g ↓	g ↓	1 Tasse	150
Kakaotrunk, fettarme Milch	62	259	4	0,5	10	0,8	m →	m →	1 Glas	200
Karottensaft	29	121	1	x	6	0,5	g ↓	g ↓	1 Glas	200
Latte Macchiato	43	157	3	1	4	0,3	g ↓	g ↓	1 Glas	200
Limonade	49	205	x	x	12	1	h ↑	h ↑	1 Glas	200
Orangensaft	45	188	1	x	10	0,8	g ↓	m →	1 Glas	200
Sauerkirschsaff	41	175	x	x	10	0,8	g ↓	m →	1 Glas	200
Tee	x	x	x	x	x	x	x	x	1 Glas	200
Tomatensaft	21	88	1	x	4	0,3	g ↓	g ↓	1 Glas	200
Traubensaft	74	310	x	x	18	1,5	m →	m →	1 Glas	200
Zitronensaft	33	138	x	x	8	0,7	g ↓	g ↓	Tropfenweise	2

GI : glykämischer Index, GL : glykämische Last;

g ↓ = gering m → = mittel h ↑ = hoch x = minimal



Alkoholische Getränke je 100 g	kcal (g)	kJ (g)	Proteine (g)	Fette (g)	KH (g)	BE	GLYX		Typische Portion	
							GI	GL	Menge	g
Bier	42	177	1	x	3	0,3	h ↑	h ↑	1 kleines Glas	336
Bier, alkoholfrei	25	107	x	x	5	0,4	h ↑	h ↑	1 kleines Glas	336
Eierlikör	167	700	4	7	30	2,5	h ↑	h ↑	1 Likörglas	40
Rotwein	67	280	x	x	2	0,2	g ↓	g ↓	1 Weinglas	200
Sekt, trocken	82	343	x	x	5	0,4	g ↓	g ↓	1 Sektglass	100
Weinbrand	240	994	x	x	2	0,2	g ↓	g ↓	1 Glas	20
Weißwein, trocken	71	295	x	x	3	0,3	g ↓	g ↓	1 Weinglas	200
Weizenvollbier	39	163	x	x	3	0,3	h ↑	h ↑	1 Weizenglas	500
Whisky	247	1023	x	x	x	x	g ↓	g ↓	1 Whiskyglas	40
Wodka	221	924	x	x	x	x	g ↓	g ↓	1 Schnapsglas	40

GI : glykämischer Index, GL : glykämische Last;
 g ↓ = gering m → = mittel h ↑ = hoch x = minimal



Haben Sie noch Fragen?

Unser Patientenratgeber „Wissenswertes zu Diabetes“ enthält interessante Informationen rund um das Thema Diabetes mellitus. Begriffe wie Blutzucker, Insulin, Typ 1- und Typ 2-Diabetes, Stoffwechselstörung usw. werden anschaulich erklärt.



Unser „Tagebuch für Diabetiker“ enthält übersichtliche Tabellen, in denen Sie und Ihr Arzt die jeweils ermittelten Messdaten eintragen können. So wird Ihnen die Dokumentation Ihrer regelmäßigen Selbstkontrolle erleichtert und der Informationsaustausch zwischen Ihrem Arzt und Ihnen verbessert.



Unter folgender Adresse können Sie kostenfrei bestellen:

- „Wissenswertes zu Diabetes“
- „Richtige Ernährung mit Diabetes“
- „Tagebuch für Diabetiker“
- „Diabetiker Notfall-Ausweis“



HEXALAG

Patientenservice
Industriestraße 25
83607 Holzkirchen
Telefon: 0 80 24/9 08 - 16 32
Telefax: 0 80 24/9 08 - 12 90
E-Mail: service@hexal.com

Einen zusätzlichen Service bieten wir auf unserer Homepage www.diabetes.hexal.de

Besuchen Sie uns regelmäßig – es lohnt sich!

Wir erweitern ständig unseren DiabetesService für Sie.

Neben dem „Grundwissen Diabetes“ finden Sie Informationen zur speziellen Ernährung und verschiedenen Behandlungsansätzen.

Die umfangreiche Link-Liste unter „Nützliche Adressen“ verweist auf thematisch entsprechende Informationsangebote im Internet.

Wenn Sie nicht gerne am Bildschirm lesen, können Sie sich viele Teile der Website automatisch vorlesen lassen und die Texte als Audio-Datei im mp3-Format speichern.

Ebenso finden Sie im Download-Bereich der Seite in druckoptimierter Version unser „Tagebuch für Diabetiker“, unsere Broschüre „Richtige Ernährung mit Diabetes“ für eine individuelle Ernährung unter Berücksichtigung der Kalorien und BE-Einheiten und eine GLYX-Tabelle.





HEXAL AG

Industriestraße 25 • 83607 Holzkirchen
Tel.: 08024/908-1632 • Fax: 08024/908-1290
E-Mail: service@hexal.com • www.hexal.de

Art.-Nr.: 302378/07 05/2009