INFORMATION FÜR MENSCHEN MIT DIABETES

ERNÄHRUNGSPLANER IN KÜCHENMASSEN –

zur Berechnung von Kohlenhydrat-Einheiten

Ein Service von
SANOFI DIABETES

Brot

	Menge (ca.) für 1 BE	Optisches Maß für 1 BE
Mischbrot	25 g	1 kleine Scheibe *(bilden Sie einen Kreis zwischen beiden Daumen und den Zeigefingern „Toastbrot-Größe“)*
Mehrkornbrot	25 g	
Vollkornbrot	25g	
Grahambrot	25g	
Weißbrot	25 g	
Toastbrot	25 g	
Pumpernickel	30 g	1/2 Scheibe
Baguette	25 g	2 dünne Scheiben
Zwieback	20 g	2 Stück
Knäckebrot	20 g	2 mittlere Scheiben
Weizenbrötchen	25g	1/2 Brötchen
Roggenbrötchen	25 g	
Mehrkornbrötchen	30 g	
Milchbrötchen	20 g	1/3 Stück
Rosinenbrötchen	20 g	1/3 Stück
Bagel	20 g	1/3 Stück
Croissant	30 g	1/2 kleines Stück

Merke: Die Vollkornvarianten der Brotwaren machen länger satt und gehen langsamer ins Blut!

Getreide, Mehle, Stärke

jedes Getreide und deren Mehle	15 g	1 leicht gehäufter Esslöffel
Kartoffel-, Mais-, Reisstärke	15 g	
Grieß	15 g	
Paniermehl	15 g	
Pudding-Pulver	15 g	

Kartoffelprodukte (verzehrfertig)

Kartoffel	80 g	1 mittelgroße, hühnereigroß
Kartoffelpüree	100 g	2 gestrichene Esslöffel
Bratkartoffeln	70 g	1 gehäufter Esslöffel
Kartoffelkloß	50 g	1/2 Kloß *(wenn der Kloß tennisballgroß ist)*
Semmelkloß	50 g	
Kroketten	40 g	2 Stück
Pommes Frites	40 g	je nach Größe 10 – 15 Stück
Kartoffelpuffer	50 g	1 kleiner (bierdeckelgroß)

Weitere Frühstücksvarianten

	Menge (ca.) für 1 BE	Optisches Maß für 1 BE
Haferflocken	20 g	2 gehäufte Esslöffel *(Achten Sie immer auf die Kohlenhydratangaben des Herstellers)*
Cornflakes jeder Art	15 – 20 g	
Müsli jeder Art	15 – 20 g	
Brotaufstriche (z. B. Marmelade, Nussnougatcreme, Pflaumenmus)	20 g	2 leicht gefüllte Teelöffel *(Honig nur 1 Teelöffel)*

Teigwaren, Reis (gekocht)

Reis / Vollkornreis	45 g	2 gehäufte Esslöffel (ungekocht sind es jeweils 1 Esslöffel = 15 g)
Nudeln / Vollkornnudeln	40 g	
Spätzle	50 g	

Merke: Um das richtige „Augenmaß“ zu finden, empfiehlt sich am Anfang das Auswiegen der Teig- und Reiswaren.

Hülsenfrüchte (verzehrfertig) und Nüsse

Linsen	75 g	3 gehäufte Esslöffel
Erbsen	100 g	
Kidneybohnen *(Konserve)*	60 g	
weiße Bohnen *(Konserve)*	60 g	
grüne / gelbe Brechbohnen *(auch Garten-, Stangen- od. Schnittbohnen genannt)*	200 g	In üblichen Mengen nicht zu berechnen

Merke: Gemüseeintöpfe können ohne Berechnung verzehrt werden. Bei zusätzlicher Kohlenhydrateinlage (z. B. Kartoffeln, Reis oder Nudeln) werden nur diese berechnet.

Erdnüsse	100 g	Bis 4 Handvoll müssen nicht berechnet werden *Aber: Fettgehalt beachten!*
Haselnüsse	125 g	
Walnüsse	100 g	
Mandeln	200 g	
Pistazien	125 g	

Milchprodukte

Milch (1,5% oder 3,5%)	250 ml	1 Glas *Hinweis: Kondensmilch muss in üblichen Mengen nicht berechnet werden.*
Buttermilch		
Kefir		
Süßmolke		
Dickmilch		
Naturjoghurt	250 g	1 Becher
Fruchtjoghurt		*Bitte beachten Sie hier die Kohlenhydratangaben des Herstellers.*
Fruchtquark		

Merke: Bei allen Milchprodukten auch auf den Fettgehalt achten.

Obst

	Menge (ca.) für 1 BE	Optisches Maß für 1 BE
Apfel	100 g	**Im Allgemeinen gilt:** 1 tennisballgroße Frucht (geschält) oder die Menge an Früchten, die in die geschlossenen hohlen Handflächen passt, entspricht 1BE.
Apfelsinen / Mandarinen	130 g	
Erdbeeren	200 g	
Kirschen	100 g	
Grapefruit / Pampelmuse	150 g	
Birne	100 g	
Himbeeren	200 g	
Kiwi	120 g	
Nektarine	100 g	
Pfirsich	130 g	
Weintrauben	80 g	
Melone	150 g	
Konservenobst (gezuckert)		4 Esslöffel
Konservenobst (ungezuckert)		6 Esslöffel
Trockenobst	20 g	Hier müssen Sie bitte wiegen.

Getränke

Fruchtsäfte 100% *(z. B. Apfel-, Orangen-, Trauben-, Birnen- oder Kirschsaft)*		1 Glas (0,2 l) = 2 BE *Achtung: Fruchtsaftgetränke oder Nektare enthalten oft zusätzlich Zucker!*
Gemüsesäfte *(z. B. Tomaten-, Karotten-, Sellerie- oder Sauerkrautsaft)*		1 Glas (0,2 l) = 1 BE *Achten Sie auf die Angaben des Herstellers.*
Limonaden *(z.B. Cola)*		1 Glas (0,2 l) = 2 BE *Achtung: Light-Limonaden haben keine BE!*
Bier	0,3 l	*Alkohol nur mit Vorsicht genießen!* Möglichst nicht mehr als 1 – 2 Glas (im angegeben Maß). Spritzen Sie kein Insulin für Alkohol – fragen Sie Ihr Diabetes-Team.
Wein, Sekt	0,1 l	
Bowle	0,2 l	
Branntweine	2 cl	
Liköre	2 cl	

Merke: Der Körper benötigt ca. 1,5 l Flüssigkeit am Tag – vornehmlich Wasser.

Leckereien

	Menge (ca.) für 1 BE	Optisches Maß für 1 BE
Popcorn (süß)	15 g	1 gehäufte Handvoll
Erdnussflips	20 g	
Kartoffelchips	25 g	
Salzstangen / Salzbrezel	25 g	15 Stück (kleine Brezeln)
Schokolade	20 g	1 Reihe der kleinen Seite
Pralinen		bei den meisten portionierten Pralinen, wie Dominosteine usw. sind jeweils 2 Stück = 1 BE
Schokoriegel		1 Riegel = 3 BE
Butterkekse	15 g	3 Stück
Waffelkeks	15 g	
Russisch Brot	15 g	
Kuchen	90 – 120 g	1 Stück Kuchen vom Blech enspricht ca. 3 BE (egal, welche Sorte)
Torte	100 – 140 g	1 Stück Torte entspricht ca. 4 BE (egal, welche Sorte)
Eis (Frucht- oder Milcheis)		1 kleine Kugel = 1 BE → *Denken Sie an die Waffel = 1 BE!*

Fast Food

Burger *(z. B. Hamburger, Cheeseburger)*	Merke: die einfachen Burger haben jeweils ca. 3 BE; doppelte oder große Burger haben 4 BE
Döner	Das Brot ca. 3 – 4 BE und die Sauce 1 – 2 BE *(je nach Menge)*
HotDog	2 – 3 BE
Pizza	Tiefkühlpizza 6 BE selbstgemachte Pizza bis 10 BE
Fischstäbchen	2 – 3 Stück = 1 BE

Merke: Da die Mengen bei Fast Food Gerichten sehr schwanken, müssen die Herstellerangaben berücksichtigt werden. **Und bedenken Sie:** Fast Food ist immer auch sehr fettreich! Die Wirkung auf den Blutzucker kann sehr lange anhalten.

Alle Angaben wurden als Schätzgrößen für ca. 10 – 12 g blutzuckererhöhende Kohlenhydrate gemacht. Sie dienen lediglich einer Orientierung und sollten immer unter Berücksichtigung von weiteren Herstellerangaben genutzt werden.
Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Diabetesberaterin über Ihren individuellen Kostplan.

CLIKSTAR® – DER INSULINPEN VON PATIENTEN FÜR PATIENTEN.

Das Besondere an ClikStar® ist, dass er von Patienten für Patienten entwickelt wurde: Fast 2000 Anwender haben dabei ihre persönlichen Erfahrungen und Anregungen eingebracht. Das Ergebnis ist ein sehr anwendungsfreundlicher Insulinpen, der hat, was sich Patienten wünschen. Gleichzeitig ist das Fachwissen von über 450 Ärzten und Diabetesberaterinnen in zahlreichen Studien und verschiedenen Tests mit eingeflossen.

- Schnell zu erlernen: Sehr leichter Patronenwechsel – Gewindestange wird einfach zurückgeschoben
- Sehr geringe Injektionskraft: Auch für Patienten mit eingeschränkter Fingerbeweglichkeit
- Gut in Form: Hochwertiges, ergonomisch geformtes Design
- Feine Dosierung: 1er Schritte bis zu 80 Einheiten möglich

ClikStar® ist für alle Insuline von Sanofi geeignet.

CE 0123

Hersteller:
Sanofi-Aventis Deutschland GmbH;
65926 Frankfurt am Main

BGSTAR® – DER KOMPAKTE BEGLEITER DURCH IHREN ALLTAG MIT DIABETES.

- Hohe Messgenauigkeit durch intelligente Technologie
- Keine Codierung erforderlich
- Feedbackfunktion sowie Über- und Unterzuckerungsalarm
- Großes Display mit Hintergrundbeleuchtung
- Service rund um die Uhr

IBGSTAR® – DIE INTELLIGENTE VERBINDUNG ZU IPHONE UND IPOD TOUCH.

- Hohe Messgenauigkeit durch intelligente Technologie
- Nahtlose Verbindung zu iPhone/iPod touch
- BGStar® Diabetes-Manager App
- Design & Style

NEU
BG★STAR®
UND
iBG★STAR®
INNOVATION DURCH INSPIRATION.

iPhone, iPod touch sind Warenzeichen der Apple Inc., eingetragen in den USA und in anderen Ländern.

INFORMATION FÜR MENSCHEN MIT DIABETES

ALLES AUS EINER HAND – FÜR IHRE DIABETESTHERAPIE.

Vielseitige Beratung

Haben Sie Fragen zu Diabetes? Wir haben Antworten, die in Ihr Leben passen: Insuline, Insulinpens und intelligente Blutzuckermessgeräte. Rufen Sie uns einfach an, wir sind gerne für Sie da. Rund um die Uhr.

ServiceCenter Diabetes

0180 22 22 010

(Anruf dt. Festnetz 6 ct / Anruf, Mobilfunkpreise max. 42 ct / min)

Sanofi-Aventis Deutschland GmbH

Ihr ServiceCenter Diabetes

Sanofi-Aventis Deutschland GmbH
ServiceCenter Diabetes
Industriepark Höchst
65926 Frankfurt am Main

E-Mail: servicecenter-diabetes@sanofi-aventis.com

www.diabetologieportal.de

Autorin:
Heike Siebert, Diabetesberaterin DDG, Leipzig
Mod. nach Schumacher W & Toeller M, KH-Tabelle für Diabetiker, Verlag Kirchheim & Co GmbH, Mainz, 8. Auflage 2006

326078-022304

SANOFI DIABETES