

Auf einen (Über-)Blick!

Wichtige Wegweiser in der Diabetesernährung: KH-Portionen, Ballaststoff- und Fettgehalt von Speisen

Fleisch, Fisch, Eier, Käse/Quark, Wurstwaren und Gemüse sind nicht bzw. nur wenig blutzuckerwirksam und daher in der Tabelle nicht aufgeführt.



Lebensmittel	Menge	Gewicht	KH-Portion (10 – 12 g verwertbare Kohlenhydrate)	Ballast- stoffe in g	Fett- gehalt in g	Kcal
BROT, CEREALIEN, GETREIDEPRODUKTE						
Vollkornbrot	1 Scheibe	45 g	1,5	3,0	+	95
Weißbrot	1 Scheibe	40 g	2,0	1,0	1,0	95
Roggenmischbrot	1 Scheibe	45 g	1,5	3,0	1,0	95
Brötchen	1 Stück	45 g	2,5	1,0	1,0	125
Croissant	1 Stück	45 g	1,5	+	12,0	185
Brezel	1 Stück	50 g	2,0	1,0	1,0	125
Vollkornknäckebrot	1 Scheibe	13 g	0,5	2,0	+	40
Zwieback	1 Stück	10 g	0,5	+	+	35
Haferflocken	1 leicht gehäufter EL	10 g	0,5	1,0	1,0	35
Cornflakes mit 125 ml fettarmer Milch (1,5 % Fett)	Pro Portion	30 g	3,0	1,0	2,0	170
Früchte-Müsli, ungezuckert mit 60 ml fettarmer Milch (1,5 % Fett)	Pro Portion	40 g	2,5	3,0	2,0	152
Helles Weizen- /Roggenmehl	1 leicht gehäufter EL	20 g	1,0	1,0	+	65
Gerstengraupen	1 leicht gehäufter EL	20 g	1,0	+	+	70
Maisstärke	1 leicht gehäufter EL	20 g	1,5	+	1,0	70
Reis poliert, gekocht	Pro Portion	150 g	3,0	+	+	155
Nudeln gekocht (Eierteigware)	Pro Portion	150 g	3,0	1,5	0,6	175
PIZZA, BELEGTE BRÖTCHEN, HAMBURGER, SNACKS						
Pizza Margherita	1 Portion	250 g	6,0	7,0	21,0	590
Pizza Salami	1 Portion	250 g	4,0	6,0	31,0	585
Bistro Baguettes-TK	1 Stück	125 g	3,0	1,0	12,0	290
Toast Hawaii	1 Stück	150 g	2,0	2,0	29,0	450
Hamburger	1 Stück	105 g	3,0	+	9,0	260
Cheeseburger	1 Stück	120 g	2,5	+	13,0	310
Schinkenbrot	1 Scheibe	80 g	2,0	2,0	15,0	255
Salzstangen	10 Stück	15 g	1,0	+	+	50
Kartoffelchips	1 Portion	25 g	1,0	1,0	10,0	140
Erdnussflips	1 Portion	25 g	1,0	+	6,0	125
Tortilla Chips	1 Portion	25 g	1,5	+	6,0	125
KEKSE, KUCHEN, SÜSSSPEISEN, EIS, SÜSSWAREN						
Doppelkeks mit Schokofüllung	1 Stück	25 g	1,5	+	5,0	120
Butterkeks	1 Stück	5 g	0,5	+	1,0	20
Kleingebäck, gemischt	1 Portion	50 g	2,5	+	13,0	260
Waffeln	1 Stück	100 g	3,0	2,0	13,0	290
Windbeutel mit Schlagsahne	1 Stück	100 g	1,0	+	19,0	255
Amerikaner	1 Stück	100 g	3,0	1,0	8,0	220
Obstkuchen (Hefeteig)	1 Stück	100 g	2,5	2,0	4,0	170
Obsttorte (belegter Tortenboden/Bisquit)	1 Stück	130 g	4,0	4,0	14,0	290
Sahnetorte	1 Stück	120 g	2,5	+	25,0	365
Rührkuchen	1 Stück	70 g	2,5	2,0	11,0	300
Milchreis	1 Portion	200 g	2,5	+	5,0	210
Pudding	1 Portion	125 g	2,5	*	7,0	200
Tiramisu	1 Portion	150 g	1,5	*	17,0	365
Eiscreme	1 gr. Kugel	75 g	1,5	*	9,0	150
Fruchteis	1 gr. Kugel	75 g	2,0	*	1,0	105
Vollmilchschokolade	1 Riegel	20 g	1,0	+	6,0	106
Kinder Schokolade	1 Riegel	12,25 g	0,5	+	4,0	70
Rocher Praline	1 Stück	12,5 g	0,5	+	5,0	70
Gummibärchen	10 Stück	20 g	2,0	*	0	70
Lakritz Schnecken	1 Portion	25 g	3,0	*	0	72
Marmelade/Konfitüre	2 Teelöffel	20 g	1,0	1,0	0	55
Honig	2 Teelöffel	20 g	1,5	0	+	65
Nutella	2 Teelöffel	25 g	1,0	*	7,0	130
KARTOFFELN, KARTOFFELGERICHTE						
Salzkartoffeln	Pro Portion	200 g	2,5	5,0	+	140
Kartoffel Püree (aus der Tüte)	Pro Portion	200 g	2,0	1,1	2,0	130
Pommes Frites	Pro Portion	150 g	4,5	6,0	22,0	435
Kartoffelsalat	Pro Portion	250 g	2,0	3,0	6,0	210
Kartoffelpuffer/Reibekuchen	3 Stück	150 g	3,0	3,0	18,0	310
Kartoffelknödel	1 Knödel	90 g	2,0	*	+	90
HÜLSENFRÜCHTE						
Erbsen	Pro Portion	200 g	2,0	8,0	+	36
Erbsen u. Karotten aus der Dose	Pro Portion	150 g	1,5	6,0	+	100
Kidneybohnen	Pro Portion	150 g	2,5	9,0	1,0	155
Linsen	1 Portion, Rohware	60 g	2,5	6,0	1,0	190
Weißer Bohnen aus der Dose	1 Portion	150 g	1,5	4,0	1,0	125
OBST						
Apfel	1 Stück	140 g	1,5	3,0	1,0	75
Apfelsine, Orange	1 Stück	140 g	1,0	2,0	+	60
Ananas	1 Portion	125 g	1,0	1,0	+	70
Banane	1 Stück	125 g	2,0	2,0	+	110
Birne	1 Stück	140 g	1,5	4,0	+	75
Erdbeeren	1 Portion	125 g	0,5	2,0	1,0	40
Himbeeren	1 Portion	125 g	0,5	6,0	+	40
Honigmelone	1 Portion	150 g	1,5	1,0	+	80
Wassermelone	1 Portion	150 g	1,0	+	+	55
Süßkirschen	1 Portion	125 g	1,5	2,0	+	80
Kiwi	1 Stück	80 g	0,5	2,0	+	40
Mandarine	1 Stück	40 g	0,5	1,0	+	20
Nektarine/Pfirsich	1 Stück	125 g	1,0	2,0	+	50
Pflaumen	1 Portion	125 g	1,5	2,0	+	60
Weintrauben	1 Portion	125 g	1,5	2,0	+	85
MILCHPRODUKTE						
Vollmilch, 3,5 % Fett	1 Glas	200 ml	1,0	0	7,0	130
Fettarme Milch, 1,5 % Fett	1 Glas	200 ml	1,0	0	3,0	95
Magermilch, 0,3 % Fett	1 Glas	200 ml	1,0	0	+	70
Vollmilch-Joghurt, 3,5 % Fett	1 Becher	150 g	0,5	0	5,0	105
Fettarmer Joghurt, 1,5 % Fett	1 Becher	150 g	0,5	0	2,0	75
Vollmilchjoghurt mit Früchten	1 Becher	150 g	2,5	+	7,0	185
Magermilchjoghurt mit Früchten	1 Becher	150 g	1,5	+	+	100