



Ihre KE-Tabelle

Jetzt haben Sie KE und Kalorien immer
griffbereit – ein Blick in die Tabelle genügt!

Einführung

Gesunde Ernährung hilft Diabetikern, Therapieziele zu erreichen, Folgeerkrankungen vorzubeugen und ihre Lebensqualität zu erhalten.

Essen soll aber auch Genuss sein. Daher gehört zu einer diabetesgerechten Kost ebenso, ab und zu vom »Pfad der gesunden Ernährung« abzuweichen. Ein Eis im Sommer, eine Portion Fritten und Currywurst aus dem Schnellimbiss, ein Fertiggericht, wenn die Zeit für das Kochen nicht reicht, Süßigkeiten oder Knabberien zum Fernsehabend bedeuten ein Stück Lebensqualität – gerade auch für Diabetiker.

Damit Ihr Blutzucker nach dem Verzehr dieser Leckereien nicht zu sehr ansteigt, ist es für Sie besonders wichtig, die Kohlenhydratmengen solcher Lebensmittel sicher einschätzen zu können.

In der Regel beschränken sich Kohlenhydrat-Austauschtabelle – mit nur wenigen Ausnahmen –

auf die kohlenhydratreichen Grundnahrungsmittel. Die neue KE-Tabelle enthält viele weitere Lebensmittel: Sie finden hier Müslis, Süßigkeiten, Kuchen und Eis sowie zahlreiche Fertigprodukte wie Pizza, Eintöpfe und Komplettmenüs mit ihrem aktuellen KE-Gehalt. Da die Gewichtskontrolle bei Diabetes oft ebenfalls eine wesentliche Rolle spielt, hilft neben dem KE-Gehalt die Kalorienangabe, ein Lebensmittel auch dahingehend zu bewerten.

Die KE-Berechnung basiert auf üblichen Portionsgrößen. Selbst zubereitete Speisen wie Kuchen, Gebäck oder Plätzchen können aufgrund unterschiedlicher Rezepte im Kohlenhydratgehalt abweichen.

Die aktuelle Recherche bezüglich der Nährwerte vieler Lebensmittel hat gezeigt, dass Hersteller von Zeit zu Zeit die Rezepturen und/oder auch die Portionsgrößen verändern. Daher sollten Sie immer die Nährwertangaben auf den Verpackungen beachten.

Das Warenangebot im Lebensmittelbereich wächst stetig. Daher konnten weder alle Hersteller noch sämtliche Produkte berücksichtigt werden. Die Auswahl der Lebensmittel in der KE-Tabelle bedeutet auch keine Empfehlung. Allerdings ähneln sich die Rezepturen und Portionsgrößen unterschiedlicher Anbieter, sodass der KE-Gehalt oft vergleichbar ist.

Bei der Berechnung der KH-Portionen in dieser Tabelle wurden die Werte nach üblicher Vorgehensweise gerundet.

WISSEN

Während früher der Kohlenhydratgehalt eines Lebensmittels in BE (Broteinheiten) angegeben wurde und dabei eine BE 12 g blutzuckererhöhenden Kohlenhydraten entsprach, hat sich heute der Begriff Kohlenhydrateinheit (KE) etabliert. Eine KE entspricht nun 10 g blutzuckererhöhenden Kohlenhydraten.

Gut essen und genießen

Das Wissen über eine gesunde Ernährung ist ein wesentlicher Baustein in der Diabetestherapie. Da es unterschiedliche Formen des Diabetes gibt, existieren ebenso verschiedene Ernährungskonzepte.

In einer Schulung beim Diabetologen oder Hausarzt können Sie sich ausführlich darüber informieren, welche Ernährungsempfehlungen für Sie persönlich gelten.

Bei Übergewicht steht eine Gewichtsreduktion im Vordergrund, und kalorienreiche Lebensmittel sollten nur sehr selten und kontrolliert gegessen werden. Nahrungsmittel mit hohem Fett-, Zucker- oder Alkoholgehalt sind für eine kaloriensparende Kost ungeeignet.

Eine ausgesprochene Diabetesdiät wird Patienten mit Diabetes heutzutage nicht mehr angeraten. So wurde auch im Rahmen der Erneuerung der Diätverordnung im Jahre 2010 verfügt, dass keine sogenannten Diabetikerlebensmittel mehr im Handel angeboten werden dürfen. Somit entfallen seither die Angaben »zur besonderen Ernährung im Rahmen eines Diätplans«, »für Diabetiker geeignet« oder die BE-Kennzeichnung auf Lebensmitteln.

WISSEN

Wenn Sie sich gesund ernähren möchten, achten Sie schon beim Einkaufen auf Folgendes: Hochverarbeitete Lebensmittel enthalten oft viel Zucker, Salz oder Fett und weitere Zusätze wie etwa Stabilisatoren, Emulgatoren, Füllstoffe, Feuchthaltemittel u. v. m. Sie sind auf dem richtigen Weg, wenn Ihr Einkauf max. 20–25 % solcher Produkte enthält. Den Großteil sollten frische Lebensmittel wie Gemüse, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Obst, Milch, Naturjoghurt und Nüsse bilden. Ergänzend gehören wenig verarbeitete Nahrungsmittel wie Nudeln, Brot und Käse dazu.

Auch vermeintlich die Gesundheit fördernde vegetarische/vegane oder sogenannte High-Protein-Produkte gehören nicht selten in die Kategorie der stark verarbeiteten Lebensmittel.

Die prozentuale Nährstoffverteilung in der Kost sollte für eine gesunde Ernährung nach Meinung aller Fachgesellschaften wie folgt aussehen:

Nährstoff	Empfohlene Menge
Kohlenhydrate	45–60 % der täglichen Kalorienmenge. Dabei sollten Gemüse, Hülsenfrüchte, wenig Obst und Getreideprodukte aus vollem Korn die Hauptkohlenhydratlieferanten sein. Maximal 10 % der Gesamtenergiemenge können als schnell resorbierbare Kohlenhydrate (Zucker) gegessen werden.
Fett	30–35 % der täglichen Kalorienmenge
Eiweiß	10–20 % der täglichen Kalorienmenge

Zucker, süße Brotaufstriche, Backzutaten

Produktbezeichnung	KE	kcal
Zucker		
Haushaltszucker, brauner Zucker, 1 EL, 10 g / Hagelzucker, 10 g	1,0	40
Kandiszucker, 5 Stück, 10 g	1,0	40
Milchzucker, 1 EL, 10 g	1,0	40

Produktbezeichnung	KE	kcal
Süße Brotaufstriche		
Ahornsirup, 1 EL, 25 g	1,5	65
Apfel- oder Rübenkraut, 1 EL, 25 g	2,0	70
Erdnussbutter, 1 EL, 25 g	0,5	150
Eszet-Schnitten, Vollmilch/Zartbitter, 1 Stück	0,5	50
Honig, 1 EL, 20 g	1,5	60
Konfitüre mit 35 g Früchten je 100 g, 1 EL, 20 g	1,0	50
Nuss-Nougat-Creme, 1 EL, 20 g	1,0	144
Pflaumenmus, 1 EL, 25 g	1,5	50
Backzutaten		
Marzipanrohmasse, 100 g	4,0	500
Nougat, 100 g	6,0	540
Schokoladenstreusel, 30 g	2,0	135
Tortenguss klar und rot, ohne Zucker, 1 Beutel, 12 g	1,0	35
Vanillinzucker, 8 g	1,0	40
Zitronat, Orangeat, 100 g	7,0	300

Frühstücksflocken, Müsli, Müsliriegel und Porridge

Der Berechnung der Kohlenhydrate und der Kalorien wurde in der Regel das Trockengewicht zugrunde gelegt. So kann die Zubereitung mit verschiedenen weiteren Zutaten erfolgen.

Bei fertigen Zubereitungen wird darauf hingewiesen.

Produktbezeichnung	KE	kcal
Frühstücksflocken, Müsli, Müsliriegel		
<i>Aldi, Knusperone oder Gletscherkrone (pro Portion ohne Milch oder pro Riegel)</i>		
Frühstückscerealien (30 g)		
Cornflakes	2,5	113
Honey Balls	2,5	112
Honey Wheat	2,5	114
Karamell Crisp	2,5	115
Nougat Bits	2,0	145
Schoko Chips	2,0	112
Schoko Crunchy	2,0	111
Schoko Reis	2,5	119
White Wheaties	2,0	107

Produktbezeichnung	KE	kcal
Zimt Chips	2,0	129
Knusper Müsli (30 g)		
Früchte & Nuss	2,0	131
Honig & Nuss	2,0	143
Klassik	2,0	134
Schoko	2,0	136
Schoko, mit 30 % weniger Zucker	2,0	116
Triple Choc	2,0	133
Gletscherkrone Müsli-Riegel (25 g)		
Haselnuss, ohne Zuckerzusatz	2,0	97
Schoko	2,0	110
Schoko, ohne Zuckerzusatz	2,0	92
Schneekoppe Obstriegel (30 g)		
Apfel	2,0	95
Cranberry-Sauerkirsch, Erdbeer-Banane, Waldfrucht	2,0	96
<i>Erasco (pro Portion fertig zubereitet)</i>		
Heiße Tasse Instant Porridge (174 g)		
Apfel-Zimt	4,0	204
Erdbeere & weiße Schokolade	3,5	199