



ERNÄHRUNGSTABELLEN FÜR MENSCHEN MIT DIABETES



Verband der Diätologen Österreichs

BROTEINHEITEN AUSTAUSCHTABELLE



Einfach. Präzise. Richtig.

Überzeugen Sie sich von der neuen Dimension der Messgenauigkeit:
Das CONTOUR® XT Blutzuckermessgerät in Kombination mit dem
CONTOUR® NEXT Sensor!

CONTOUR® XT

Blutzuckermessgerät: 7 separate Messimpulse ergeben einen hochpräzisen Messwert dank Multi-Puls-Technologie.

CONTOUR® NEXT Testsensor: hochstabil gegenüber vielen Umgebungseinflüssen.

Innovative Technologie von Bayer für noch höhere Messgenauigkeit!



Zur Verwendung mit



**Contour.
next** Sensoren

0800 / 220 110

www.diabetes.bayer.at

facebook.com/DiabetesCareByBayer

Bayer, das Bayer Kreuz, Contour und das No Coding Logo sind eingetragene Marken von Bayer.
© 2015 Bayer HealthCare, Alle Rechte vorbehalten. LAT.04.2015.2112

Diese Broschüre wurde Ihnen überreicht von:

Alles Gute!

IMPRESSUM: © 2015 by Verband der Diätologen Österreichs

Grüngasse 9/Top 20, 1050 Wien, www.diaetologen.at

7. überarbeitete Auflage 2015; Herausgeber: Verband der Diätologen Österreichs

AutorInnen: Angelika Eiter, BSc, Barbara Emsenhuber, Janette Entstrasser, BSc, Stephanie Gabl, Eva Kugel, MSc, Theres Kurtze, BSc, Birgit Meisinger, Manuela Melchart, BSc, Anna Moor, Helmut Nussbaumer, Dagmar Plazek, MAS, Sandra Steirer, MSc, Mag.^a Petra Wohlfahrtstätter

Redaktionsleitung: Barbara Emsenhuber, Leiterin Arbeitskreis „Ernährung & Diabetes“ des Verbandes der Diätologen Österreichs, Birgit Meisinger; **Lektorat / Koordination:** Prof. Andrea Hofbauer, MSc, MBA und Mag.^a Anna Giesinger-Vogel; **Layout und Gestaltung:** Marion Takhi;

Coverbilder und Fotos Innenteil: Bernhard Noll, Foodstyling Anton Frühwirth, Bilderausschnitte Abbildung S 6: Abb. Eiweißportion und Beilage Fotolia; **Druck:** TRAUNER Druck GmbH&Co KG, Linz

Nachdruck – auch auszugsweise – sowie jede Form der Vervielfältigung oder die Weitergabe mit Zusätzen, Aufdrucken oder Aufklebern ist nur mit ausdrücklicher Genehmigung durch die Herausgeber gestattet.

Wichtiger Hinweis:

Dieses Werk wurde auf Basis aktueller Erkenntnisse der Wissenschaft erstellt. Autoren Redaktion und Herausgeber haben die Inhalte des vorliegenden Werkes mit größter Sorgfalt erarbeitet und geprüft und die Ratschläge sorgfältig erwogen, dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

NEU! FreeStyle Precision Neo.

„Mein Diabetes Trend-Guide!“



Misst Blutzucker und Blutketone und symbolisiert Gefahrensituationen.



Bedienung
einfach per Fingertipp



Trendpfeile warnen vor Unter- und Überzuckerungsgefahr



Logbuch mit extra großem Speicher für Blutzucker- und Blutketone-Werte sowie für Insulindosen



Insulinspritze Protokollierung der Insulindosis pro Tageszeit für einen guten Überblick

Ideal für
insulinierte
Diabetiker



FreeStyle

Precision Neo

Blutzucker- und Keton-Messsystem

Informieren Sie sich unter:
www.freestyle-precision-neo.at

Abbott
A Promise for Life

DIE BEDEUTUNG DER KOHLENHYDRATE IN DER ERNÄHRUNG BEI DIABETES MELLITUS (INSULINPFLICHTIG)

Ernährung ist ein wichtiger Bestandteil des Behandlungskonzeptes bei Diabetes mellitus. Die Auswahl und Zusammenstellung Ihrer Speisen und Getränke ist eine wichtige Säule Ihrer Diabetestherapie und kann den Krankheitsverlauf entscheidend beeinflussen.

Ziele der Ernährungstherapie sind Wohlbefinden, Genuss und Lebensqualität.

So individuell wie Ihr Lebensrhythmus sieht die Gestaltung Ihres Speiseplans aus. Grundsätzliche Empfehlungen werden Ihnen auf den nächsten Seiten erläutert. Es gelten die Regeln einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Mischkost.

Kleine Ernährungslehre

In unserer Ernährung unterscheiden wir drei Hauptnährstoffe:

- Eiweiß (1 g liefert ca. 4 kcal)
- Fett (1 g liefert ca. 9 kcal)
- Kohlenhydrate (1 g liefert ca. 4 kcal)

Beispiel für eine „optimal zusammengestellte Mahlzeit“



Zuerst das Wichtigste: Es gibt keine verbotenen Speisen und Getränke. Abhängig von der Wirkung auf Blutzucker, Körpergewicht und mögliche zusätzliche Erkrankungen sollte die Auswahl der Lebensmittel aber bewusst und genussvoll erfolgen.

KOHLHYDRATE

Kohlenhydrate sind die wichtigsten Energielieferanten für unseren Körper. Sie lassen den Blutzucker ansteigen. Aus diesem Grund ist es sinnvoll, Kohlenhydratlieferanten so auszuwählen, dass sie den Blutzucker langsam ansteigen lassen und so für eine lange Sättigung sorgen.

KOHLHYDRATREICHE LEBENSMITTEL IM ÜBERBLICK

langsamer Blutzuckeranstieg und lang anhaltendes Sättigungsgefühl durch hohen Ballaststoffgehalt

- Vollkornbrot, Roggenbrot, Bauernbrot, Vollkorngebäck mit ganzen Körnern, Pumpernickel, Sauerteigbrot
- Naturreis, Langkornreis, Perlweizen, Hirse, Dinkel, Quinoa, Amaranth, Vollkornteigwaren, Hartweizengrießteigwaren, Erdäpfel
- frisches Obst (abhängig von Portionsgröße, Reifegrad und Obstsorte)
- Gemüse, Salat, Pilze: Sie enthalten nur minimale Mengen an Kohlenhydraten
- Hülsenfrüchte (z.B. Linsen, Erbsen, Bohnen): Sie lassen den Blutzucker oft nur sehr langsam und minimal ansteigen

rascher Blutzuckeranstieg und kurz anhaltendes Sättigungsgefühl durch geringen Ballaststoff- und/oder hohen Zuckergehalt

- Weißbrot, (Mehrkorn-)Toastbrot, Fladenbrot, Pitabrot, Semmeln und anderes Weißmehlgebäck, Striezel / Brioche, Zwieback, Biskotten, Reiswaffeln, leicht verdauliche Knäckebrötchenvarianten, Kuchen, Kekse, Mehlspeisen, Knabberien
- Rundkornreis, Risottoreis, Eierteigwaren, Reisnudeln
- Beilagen aus Weißmehl (z.B. Knödel, Nockerl,...)
- Obst- und Gemüsesäfte, Smoothies, Softdrinks (Limonaden, Sirup, Fruchtsaft, ...)

BROTEINHEITEN (BE)

Die BE ist das Maß / der Schätzwert für den Kohlenhydratgehalt von Lebensmitteln und Speisen ohne Anrechnung der enthaltenen Ballaststoffe. Aus den BE lässt sich nicht ableiten, ob der Blutzuckeranstieg rasch oder langsam ist. Die Blutzuckerkurve verändert sich auch je nach Zusammensetzung der kompletten Mahlzeit. Hier kommt es auch auf den Eiweiß- und Fettgehalt an. Eine Berechnung der BE ist nur für insulinpflichtige Diabetiker notwendig, wenn eine Abstimmung der Kohlenhydratmenge mit der Insulindosis sinnvoll ist.

1 Broteinheit entspricht 12 g Kohlenhydraten

Auskunft über den Kohlenhydratgehalt einzelner Lebensmittel und Fertigprodukte geben Ihnen die folgenden Kapitel dieser Tabelle. Bitte beachten Sie, dass nicht alle gängigen Produkte angeführt werden können. Ziehen Sie entweder den BE-Wert eines vergleichbaren Produktes heran oder rechnen Sie die Kohlenhydratmenge anhand der Nährwertangabe auf der Verpackung aus. Viele Hersteller führen auf Ihren Produkten oder Homepages die Kohlenhydrat- oder BE-Mengen an. Beachten Sie aber, dass unterschiedliche Hersteller unterschiedliche Packungsgrößen anbieten. Zu Beginn ist es empfehlenswert, die Nahrungsmittel nach den Gramm-Angaben in der nachstehenden Tabelle abzuwiegen. Auf diese Weise bekommen Sie Sicherheit im Schätzen der BE. Später kann das Schätzen der BE mit der Hilfe von Küchenmaßen (Löffel, Schöpfer,...) erfolgen.



Welche Lebensmittel müssen nach BE berechnet werden und welche nicht?

In Broteinheiten zu berechnen sind...

- Getreide und Getreideprodukte (Brot, Gebäck, Getreideflocken, Mehl, Grieß,...)
- Beilagen (Reis, Teigwaren, Knödel, Nockerl, Spätzle, Erdäpfel, Erdäpfelsalat, Kroketten, Pommes frites,...)
- Zuckermais
- Obst, Kompott, Fruchtmus
- Obst- und Gemüsesäfte, Smoothies
- alle zuckerhaltigen Getränke wie Limonaden, Eistee, Energydrinks, Sirup, etc.
- flüssige Milchprodukte (Milch in allen Fettstufen, Buttermilch, Sauermilch, Joghurt, Molke, Kakao, Eiskaffee, Milchmischgetränke,...)
- Milchalternativen: Sojadrinks, Getreidedrinks
- Zucker, Honig, Agavendicksaft, Ahornsirup, Reissirup, Fruchtzucker...
- Zuckeraustauschstoffe (wie z.B. Sorbit, Xylit,...)
- Süßigkeiten, Knabberartikel, Mehlspeisen, Kuchen, Eis
- Maroni

Nicht in BE zu berechnen sind...

- Gemüse, Salate
- Hülsenfrüchte
- Pilze
- Nüsse
- Fisch
- Fleisch, Wurst
- Käse, Frischkäse, Topfen
- Eier
- Butter, Margarine, Öl, Schmalz,...
- künstliche Süßstoffe (Aspartam, Saccharin, Steviolglycosid,...)

Achtung: Eiweißreiche Lebensmittel wie z.B. Fleisch werden zwar nicht in BE berechnet, können aber in großen Mengen genossen ebenfalls einen Anstieg des Blutzuckers bewirken. Dies wirkt sich allerdings bei jedem Diabetiker unterschiedlich stark aus. Relevant wird dieses Phänomen, wenn beispielsweise ein großes Steak mit Salat ohne Kohlenhydratbeilage gegessen wird. Die Korrektur des Blutzuckers in diesen Situationen wird im Beratungsgespräch thematisiert.

WIE VIELE BE SOLLEN TÄGLICH GEGESSEN WERDEN?

Das ist von vielen unterschiedlichen Faktoren wie Energieverbrauch, Alter, Gewicht, Geschlecht usw. abhängig. Eine auf Sie abgestimmte Empfehlung bekommen Sie im persönlichen Beratungsgespräch. **Wichtig ist die Auswahl der richtigen Kohlenhydratlieferanten.**

WIE STIMME ICH DAS ESSENSINSULIN AUF DIE BE-MENGE AB?

Die Insulinmenge, die Sie pro BE spritzen müssen, erfahren Sie beim ärztlichen Gespräch. Es gibt mittlerweile fast nur noch rasch wirksame Insuline, d.h. es ist kein Spritz-Ess-Abstand mehr notwendig. Trotzdem kann es unter Umständen notwendig sein, zeitliche Abstände einzuhalten bzw. mit der Spritztechnik zu variieren. Dies wird im Beratungsgespräch thematisiert.

Beispiel zur Berechnung der BE-Menge anhand der Kohlenhydratangabe

Fertigmüsli: 100 g enthalten 60 g KH (= Kohlenhydrate)

Sie möchten **60 g** davon mit **250 ml** Milch (= **1 BE** lt. Tabelle) essen.

60 g Müsli enthalten **36 g KH**. $36 \text{ g KH} : 12 \text{ g KH}(=1 \text{ BE}) = 3 \text{ BE}$

Mit der Milch verzehren Sie somit 4 BE.

Beispiel zur BE-Berechnung eines Rezeptes

Gemüsestrudel mit Polenta (Zutaten für 4 Portionen):

(Quelle: Das österreichische Diabetikerkochbuch; Krenn Verlag, Wien, 2002)

80 g Vollkornmehl (80 g : 20 g (=1 BE)) 4 BE

75 g Weizenmehl (75 g : 15 g (=1 BE)) 5 BE

100 ml Wasser -

10 g Öl -

1 TL Salz -

120 g Polenta (120 g : 15 g (=1 BE)) 8 BE

100 g Zwiebeln -

10 g Öl -

3 Eiklar -

150 g Kohlrabi -

150 g Karotten -

150 g Brokkoli -

3 EL Kräutermischung -

1 TL Salz -

Suppenwürze -

1 Eidotter -

Gesamt-BE: **17 BE**

1 Portion (17 BE : 4 Portionen = 4,25 BE) = 4 BE

ZUCKER - SÜSSUNGSMITTEL

Zum Süßen von Getränken oder Speisen eignen sich künstliche Süßstoffe in Form von Tabletten, Streu- oder Flüssigsüße. Sie schmecken sehr süß, bewirken aber keinen Blutzuckeranstieg. Trotzdem sollten Süßstoffe bewusst nur in kleinen Mengen eingesetzt werden.

Zuckeraustauschstoffe – sogenannte „Diabetikerzucker“ – wie Fruchtzucker, Sorbit, Isomalt, Xylit usw. enthalten Kohlenhydrate und müssen auch in BE berechnet werden. Im Vergleich zu herkömmlichem Zucker haben sie keine Vorteile. Sie enthalten fast genauso viele Kalorien und können bei übermäßigem Verzehr abführend wirken.

Von **Zucker** in reiner Form (z.B. in Getränken, Zuckerln) ist abzuraten. Zucker in „verpackter Form“, wie in Süßigkeiten und Mehlspeisen, muss nicht gänzlich gemieden werden, sollten aber selten am Speiseplan stehen. Diät-Süßigkeiten sind dagegen nicht notwendig, weil sie keine nennenswerten Vorteile bringen. Bedenken Sie, dass diese Lebensmittel auch viele Kalorien enthalten und bei häufigem Verzehr zu einer **Gewichtszunahme** führen können.

Diabetikerlebensmittel sind nicht sinnvoll und werden deshalb EU-weit seit 2012 nicht mehr empfohlen. Diabetiker-Mehlspeisen und -Eis verschiedener Konditoreien sind ebenso nicht vorteilhafter als herkömmliche Produkte.

ALKOHOL

Alkoholische Getränke liefern viel Energie (1 g Alkohol hat 7 kcal) und spielen bei der Entstehung von Übergewicht eine Rolle. Alkohol in größeren Mengen hemmt die Zuckerausschüttung aus der Leber und erhöht die Gefahr einer Unterzuckerung. Dieses Risiko steigt, weil unter Alkoholeinfluss die Wahrnehmung getrübt ist und Hypoglykämiesymptome verschleiert werden können.

Tipps für bewussten Alkoholgenuss:

- Als akzeptable Mengen gelten für Frauen 1, für Männer 2 Drinks (1 Drink entspricht 1/8 l Wein, 0,3 l Bier oder 2 cl Schnaps) pro Tag.
- Nehmen Sie alkoholische Getränke nur im Rahmen einer kohlenhydrathaltigen Mahlzeit zu sich.
- Meiden Sie stark zuckerhaltige Alkoholika wie Liköre, Cocktails und Alkopops.
- Alkoholische Getränke werden in der Regel nicht in BE berechnet.
- Spritzen Sie für alkoholische Getränke kein Insulin!
- Messen Sie den Blutzucker in regelmäßigen Abständen und noch einmal vor dem Schlafen gehen, wenn Sie Alkohol konsumieren.

Der Umgang mit erhöhten Blutzuckerwerten im Zusammenhang mit Alkoholkonsum, sowie die möglichen Auswirkungen größerer Mengen Alkohol auf den Blutzuckerspiegel (z.B. auf Festen) müssen unbedingt im ärztlichen Gespräch diskutiert werden.

HYPOGLYKÄMIE (UNTERZUCKERUNG)

Unter einer Unterzuckerung versteht man das Absinken des Blutzuckers unter 60mg/dl bzw. bei Auftreten von **Hypoglykämiesymptomen** wie

- Schwäche
- Zittern
- kalter Schweiß
- Konzentrationsstörungen
- Heißhunger

Diese Symptome beginnen bei einer normalen Hypoglykämiewahrnehmung unter 80mg/dl, können aber auch schon bei höheren Werten auftreten.

Mögliche **Ursachen** für eine Unterzuckerung:

- zu viel Insulin/ zu hohe Dosis von blutzuckersenkenden Medikamenten
- zu wenig Kohlenhydrate (BE falsch geschätzt, Mahlzeit ausgelassen)
- körperliche Aktivität/Sport
- Alkoholkonsum

Wie reagiere ich richtig auf eine Hypoglykämie?

Erst essen – dann messen!

Nehmen Sie **sofort** 1-2 BE **rasch wirksame Kohlenhydrate** ein, z.B.

- 2-4 Stück Traubenzucker **oder**
- 100-200ml Fruchtsaft **oder** zuckerhaltige Limonade **oder**
- 3-6 Stück Würfelzucker **oder**
- 1 Glas Wasser mit 1-2 Esslöffel Sirup

Je nach Blutzuckerwert kann es auch notwendig sein, mehr als 2 BE rasch wirksame Kohlenhydrate zu essen.

Um den **Blutzucker** anschließend zu **stabilisieren**, essen Sie noch 1 Stück Brot mit Belag (wie z.B. mit Käse, Topfen, Schinken, ...), Obst oder ein Milchprodukt bzw. ziehen Sie die nächste Mahlzeit vor, wenn diese bald stattfinden soll.

Lightlimonaden, Schokolade oder Mehlspeisen sind zur Behandlung der Unterzuckerung ungeeignet.

Achten Sie darauf, immer **Traubenzucker** bei sich zu haben und jede Hypoglykämie im **Blutzuckertagebuch** zu dokumentieren. Auch der **Diabetikerausweis** sollte immer dabei sein, wenn Sie das Haus verlassen. Bei häufigen Unterzuckerungen sollten Sie Ihren behandelnden Arzt aufsuchen.

Mehr Informationen über Ernährung bei Diabetes mellitus sowie eine individuelle Beratung erhalten Sie bei einer Diätologin bzw. einem Diätologen.



BROTEINHEITEN-TABELLE

	1 BE entsprechen	Schätzhilfe
GETREIDEKÖRNER UNGEKOCHT		
Amaranth	20 g	2 EL
Buchweizen geschält	15 g	1 gehäufter EL
Gerste roh	20 g	abwiegen
Gerste Perlgraupen	15 g	abwiegen
Grünkern / Dinkel	20 g	abwiegen
Hafer	20 g	2 EL
Hirse	15 g	1 gehäufter EL
Roggen	20 g	2 EL
Speisekleie	65 g	17 EL
Weizen	20 g	2 EL

GETREIDEPRODUKTE

Cornflakes	15 g	3 EL bzw. je nach Angabe des Herstellers
Getreideflocken	20 g	2 gehäufter EL
Grieß, Polenta	15 g	1 gehäufter EL
Haferflocken	20 g	2 gehäufter EL
Mehl griffig, glatt	15 g	1 gehäufter EL
Diverse Müslimischungen	i.D. 20 g	*
Diverse Frühstückscerealien	i.D. 15 g	*
Vollkornmehl	20 g	2 EL

STÄRKE

Stärke (Kartoffel-, Mais-, Reisstärke)	15 g	1 gehäufter EL
Puddingpulver	15 g	1 gehäufter EL

i.D. = im Durchschnitt

BROT

	1 BE entsprechen	Schätzhilfe
Pumpernickel	30 g	ca. ½ Scheibe
Vollkornbrot	30 g	abwiegen
Vollkorntoastbrot	30 g	1 Stück
Vollkornweckerl	30 g	½ Stück klein
Grahamweckerl	25 g	½ Stück klein / abwiegen
Mischbrot	25 g	½ Scheibe
Knäckebrötchen/Knäckebrötchen mit Mehrkorn	20 g	ca. 2 Scheiben bzw. Angaben des Herstellers beachten
Milchbrot/Zopf/Striezel/Brioche	20 g	abwiegen
Mürbes Kipferl	20 g	½ Stück
Semmel	20 g	½ Stück klein / abwiegen
Toastbrot weiß	20 g	1 Stück
Vollkornsemmelbrösel	20 g	abwiegen
Vollkorn Zwieback 3 Pauly®	20 g	abwiegen
Weißbrot	20 g	abwiegen
Leicht & Cross®	15 g	2 Scheiben
Semmelbrösel	15 g	3 gestrichene EL
Semmelwürfel	15 g	3 gehäufter EL
Zwieback	15 g	2 Stück

* je nach Angabe des Herstellers

	1 BE entsprechen	Schätzhilfe
TEIGE, ROH		
Blätterteig	35 g	abwiegen
Filoteig	20 g	abwiegen
Mürbteig	25 g	abwiegen
Pizzateig, Germteig	25 g	abwiegen
Croissant- und Plunderteig	30 g	abwiegen
Strudelteig	20 g	abwiegen
Vollkorn-Strudelteig Tante Fanny®	20 g	abwiegen

SUPPENEINLAGEN

Backerbsen Land-Leben®	20 g	3 - 4 EL
Frittaten, essfertig ¹	50 g	abwiegen
Nudeln, gekocht	50 g	2 gehäufte EL
Nudeln, roh	15 g	
Profiteroles	30 g	abwiegen
Schöberln, essfertig ¹	25 g	abwiegen

BEILAGEN

Couscous, roh	15 g	abwiegen
Couscous, gekocht	50 g	abwiegen
Kochbanane (Plantane)	40 g	abwiegen
Nockerl/Spätzle, gekocht	50 g	abwiegen
Polenta, trocken	15 g	2 gestrichene EL
Polenta, gekocht	50 g	2 gehäufte EL
Quinoa roh	20 g	abwiegen
Quinoa gekocht	70 g	abwiegen
Reis weiß + Naturreis, roh	15 g	2 gestrichene EL
Reis weiß + Naturreis, gekocht	50 g	mind. 3 geh. EL

¹ berechnet nach Standardrezepturen aus: Die gute Küche – das österreichische Jahrhundert Kochbuch; Plachutta E., Wagner Ch, Verlag Orac, 1993

	1 BE entsprechen	Schätzhilfe
KARTOFFELN		
Semmelknödel gekocht	50 g	abwiegen
Teigwaren, roh	15 g	abwiegen
Teigwaren, gekocht	50 g	abwiegen
Vollkornteigwaren, roh	20 g	abwiegen
Vollkornteigwaren, gekocht	50 g	abwiegen
Zartweizen, roh	15 g	abwiegen
Zartweizen, gekocht	50 g	abwiegen

KARTOFFELN

Batate (Süßkartoffel)	50 g	abwiegen
Kartoffelknödel	50 g	1 kleiner
Kartoffelkroketten	50 g	
Kartoffeln	70 g	1 mittelgroße
Kartoffelpüree essfertig	100 g	3-4 gehäufte EL
Kartoffelpüreeflocken	15 g	3 EL
Pommes frites, essfertig	35 g	abwiegen

MILCH

Kuhmilch/Schafmilch	250 ml	¼ Liter
Ziegenmilch	280 ml	
Joghurt, Magerjoghurt natur	250 ml	¼ Liter
Kefir aus Vollmilch	330 ml	
Molke natur	250 ml	¼ Liter
Sauermilch, Buttermilch natur	250 ml	¼ Liter
laktosefreie Milch	250 ml	¼ Liter
laktosefreies Joghurt	250 ml	¼ Liter

* je nach Angabe des Herstellers

	1 BE entsprechen	Schätzhilfe
Fruchtbuttermilch		*
Fruchtjoghurt		*
Fruchtmolke		*
Sojadrink natur/mit Geschmack		*
Sojajoghurtalternative natur/mit Früchten		*

NÜSSE (ALLE SORTEN FREI) Hoher Fettgehalt !

Nüsse sind hochwertige Lebensmittel, weisen aber einen hohen Fettgehalt und Energiegehalt auf. Daher sollte sich eine Portion auf ca. 30 g beschränken. Zu berechnen sind:

Maroni	30 g	3-4 Stück
--------	------	-----------

GEMÜSE (ALLE SORTEN FREI)

Hülsenfrüchte	frei	BZ-Messung !
Zuckermais roh	70 g	3 EL

OBST

Ananas, essfertig	100 g	1 große Scheibe
Apfel	100 g	1 kleiner
Banane mit Schale	90 g	½ mittelgroße
Banane ohne Schale	60 g	abwiegen
Birne	100 g	1 kleine
Brombeeren	200 g	9 EL
Erdbeeren	200 g	15 mittelgroße
Grapefruit mit Schale	220 g	1 kleine
Grapefruit ohne Schale	160 g	
Heidelbeeren	200 g	8 EL
Himbeeren	250 g	12 EL
Holunderbeeren	200 g	6 EL
Honig-Zuckermelone mit Schale	115 g	1 dünne Schnitte

* je nach Angabe des Herstellers

	1 BE entsprechen	Schätzhilfe
Honig-Zuckermelone ohne Schale	100 g	
Johannisbeere, schwarz + weiß	200 g	8 EL
Johannisbeere, Ribiseln rot	250 g	10 EL
Kirschen rot, mit Stein	100 g	
Kirschen rot, ohne Stein	90 g	
Kiwi	130 g	1 mittelgroße
Mandarinen mit Schale	160 g	2 Stück
Mandarinen ohne Schale	120 g	
Marille mit Stein	150 g	2 mittelgroße
Marille ohne Stein	140 g	
Mirabellen mit Stein	90 g	
Nektarine mit Stein	110 g	1 kleine
Nektarine ohne Stein	100 g	
Orange mit Schale	180 g	1 mittelgroße
Orange ohne Schale	140 g	
Pfirsich mit Stein	145 g	1 kleiner
Pfirsich ohne Stein	135 g	
Preiselbeeren	190 g	8 EL
Quitten	160 g	1 mittelgroße
Ringlotten mit Stein	100 g	
Ringlotte (Reineclaude) ohne Stein	90 g	3 mittelgroße
Stachelbeeren	170 g	20 Stück
Wassermelone mit Schale	230 g	abwiegen
Wassermelone ohne Schale	150 g	
Weichseln mit Stein	130 g	12 Stück
Weichseln ohne Stein	120 g	
Weintrauben	80 g	10 mittelgroße
Zwetschke (Pflaume) mit Stein	130 g	4 kl. od. 2 gr.
Zwetschke (Pflaume) ohne Stein	120 g	

	1 BE entsprechen	Schätzhilfe
EXOTISCHE FRÜCHTE		
Acerola	450 g	
Cashew-Apfel	110 g	
Cherimoya	90 g	
Feige frisch	90 g	1 mittelgroße
Granatapfel	70 g	
Guave	200 g	2 mittelgroße
Jackfrucht	80 g	
Japanische Mispel	140 g	
Kaki	70 g	1 mittelgroße
Kaktusfrucht	170 g	
Kapstachelbeere (Physalis)	90 g	
Karambole	340 g	
Kumquat	80 g	
Litchi	70 g	5 Stück
Mango	90 g	
Maulbeeren	150 g	
Papaya	170 g	
Passionsfrucht	130 g	
Ramputan	80 g	
Sapodille	60 g	
Sapote	60 g	
Wasserkastanie	90 g	

OBSTVERARBEITUNG

Dörrobstsorten Vorsicht hoher Zuckergehalt! (z.B. Rosinen, Datteln, Dörrzwetschken)	i.D. 20 g	abwiegen
---	-----------	----------

i.D. = im Durchschnitt

	1 BE entsprechen	Schätzhilfe
OBSTVERARBEITUNG		
Marmeladen, gezuckert	20 g	abwiegen
Fruchtaufstrich, Marmelade zuckerreduziert		*

GETRÄNKE

Karottensaft	250 ml	knapp ¼ Liter
Roter Rübensaft	150 ml	
Tomatensaft	400 ml	ca. 1 Seidel
Obstsäfte naturrein, ungezuckert	100 ml	knapp 1/8 Liter
Smoothie	ca. 100 ml	*
Limonaden mit künstlichem Süßstoff	frei	
Limonaden	100 ml	nur bei Hypo!
Fruchtsirup	15 ml	nur bei Hypo!
Fruchtsirup ohne Zuckerzusatz		*
Kakaopulver gezuckert 200 ml Milch + 5 g Kakaopulver = 1 BE	15 g	ca. 1 EL
Kakao ungezuckert, Backkakao	frei	

* je nach Angabe des Herstellers

1 BE
entsprechen

Schätzhilfe

ZUCKER in reiner Form nicht empfehlenswert!

Haushaltszucker	12 g	ca. 1 EL
Honig	15 g	ca. 1 EL
Traubenzucker	12 g	2 quadratische Plättchen

SÜSSUNGSMITTEL Zuckeraustauschstoffe

Fruchtzucker (= Fruktose)	12 g	
Mannit (E421), Sorbit (E420) Xylit (E967), Isomalt (E953) Maltit (E965), Lactit (E966)	20 g	
Erythrit (E968)	frei	

SÜSSSTOFFE

Alle frei, nur in kleinen Mengen verwenden!

Acesulfam K (E 950), Aspartam (E 951), Cyclamat (E 952), Saccharin (E 954), Sucralose (E 955), Thaumatin (E 957), Neohesperidin DC (E 959), Steviolglycoside (E 960), Neotam (E 961), Aspartam Acesulfamsalz (E 962), Advantam (E 969)

KNABBERGEBÄCK

Chips	25 g	abwiegen
Cracker	15 g	abwiegen
Erdnussflips	25 g	abwiegen
Hirsebällchen	15 g	abwiegen
Popcorn	20 g	abwiegen
Reiswaffeln	15 g	2 Stück
Salzstangen / -gebäck	15 g	abwiegen
Soletti goldfischli Sesam®	25 g	abwiegen
Soletti Happy Mix®, Soletti minikornspitz®	20 g	abwiegen

i.D. = im Durchschnitt

Menge

BE

SÜSSWAREN (Angaben lt. Hersteller)

After eight®	2 Blättchen (16 g)	1 BE
Balisto® alle Sorten	1 Riegel (18,5 g)	1 BE
Biskotten	18 g	1 BE
Bonbons	i.D. 15 g	1 BE
Bounty® (Schokoriegel)	1 kl. Stück (28 g)	1,5 BE
Casali Original Schoko-Bananen®	2 Stück (25 g)	1,5 BE
Danone FruchtZwerge®	2 Stück (100 g)	1 BE
DeBeukelaer Prinzenrolle Kakao® (groß)	1 Stück (24 g)	1,5 BE
DeBeukelaer Prinzenrolle Kakao® (klein)	1 Stück (18 g)	1 BE
Duplo® (Schokoriegel)	1,5 Stück (22 g)	1 BE
Ferrero Küsschen®	3 Stück	1 BE
Ferrero Pocket Coffee®	2 Stück	1 BE
Ferrero Rocher®	2 Stück	1 BE
Frucht- und Weichgummi	15 g	1 BE
KitKat® (Schokoriegel)	1 Pkg (45 g)	2,5 BE
Krapfen	1 Stück	3-4 BE bzw. je nach Angabe des Herstellers
Leibniz Butterkeks®	3 Stück (15 g)	1 BE
Leibniz Landkeks®	2 Stück (16 g)	1 BE
Leibniz Vollkorn®	2,5 Stück (21 g)	1 BE
Lion® (Riegel)	1 Riegel	2 BE
m&m's® alle Sorten	20 g	1 BE
Maltesers® (Schokokugeln)	10 Stück (20 g)	1 BE
Manner Original Neapolitaner®	3 Stück	1 BE
Manner Vollkorn®	4 Stück	1 BE
Mars® (Schokoriegel)	1 Riegel (51 g)	3 BE
Milch-Schnitte®	1 Stück (28 g)	1 BE
Milka Leo®	1 Pkg. (33 g)	1,5 BE

* je nach Angabe des Herstellers

	Menge	BE
SÜSSWAREN (Angaben lt. Hersteller)		
Milka Lila Pause Erdbeer-Joghurt®	1 Stück	2 BE
Milka Naps Alpenmilch®	4 Stück (20 g)	1 BE
Milka Nussini Haselnuss®	1 Riegel (37 g)	1,5 BE
Milka Tender Milch®	1 Stück (37 g)	1,5 BE
MilkyWay®	1 Riegel (21,5 g)	1,5 BE
Mirabell echte Salzburger Mozartkugeln®	2 Kugeln	1,5 BE
Mon Chéri Piemont Kirsche®	2 Stück	1 BE
Müsliriegel		*
Niemetz Schwedenbomben®	1 Stück (18 g)	1 BE
Nuts Haselnuss®	1 Riegel (42 g)	2 BE
Pralinen	2 Stück	1,5 BE
Raffaello®	3 Stück	1 BE
Schaumrolle	1 Stück	3-4 BE bzw. je nach Angabe des Herstellers
Schokolade	20 g	abwiegen
Smarties®	18 g	1 BE
Snickers® (Schokoriegel)	1 Riegel (50 g)	2,5 BE
Toblerone®	20 g	1 BE (1 Ecke=25g)
Twix® (Doppelpack)	1 Pkg (50 g)	2,5 BE
Zartbitterschokolade		*

* je nach Angabe des Herstellers

i.D. = im Durchschnitt

	Menge	BE
EISSORTEN Clever® (Auswahl)		
Maxi Bourbon Vanille	1 Stück	2 BE
Vanille-Erdbeer Waffelhörnchen	1 Stück	2 BE
EISSORTEN Eskimo® (Auswahl)		
Cornetto Classico	1 Stück	2 BE
Cremissimo Erdbeer-Vanille	1 Stück	2 BE
Erdbeer Combino	1 Stück	1,5 BE
Jolly	1 Stück	1 BE
Magnum Classic	1 Stück	2 BE
Twinni	1 Stück	1,5 BE
EISSORTEN Häagen-Dazs® (100 ml-Becher) (Auswahl)		
Belgian Chocolate	1 Becher	1,5 BE
Cookies & Cream	1 Becher	1,5 BE
Strawberry Cheesecake	1 Becher	2 BE
Vanilla	1 Becher	2 BE
EISSORTEN Schöller® (Auswahl)		
Bum Bum	1 Stück	1,5 BE
Cono Erdbeer	1 Stück	2,5 BE
Manhattan Vanille/Erdbeere	1 Stück	3,5 BE
Milk Flip	1 Stück	0,5 BE
Rumfass	1 Stück	1,5 BE
Smarties Pop up	1 Stück	1,5 BE
EISSORTEN Billa® (Auswahl)		
Frozen Joghurt Himbeer	1 Becher	1,5 BE
Frozen Joghurt Erdbeer	1 Becher	1,5 BE
EISSORTEN Spar® (Auswahl)		
Milk Sticks	1 Stück	0,5 BE
Mega Bar Latte Macchiato	1 Stück	1,5 BE
Mega Bar Mandel	1 Stück	2 BE

FERTIGPRODUKTE

Diverse Firmen stellen auf ihrer Homepage die Nährwertangaben zu ihren Produkten zur Verfügung. Mit diesen Angaben bzw. den Nährwertangaben auf den Verpackungen kann die BE-Menge des Produktes errechnet werden (Berechnung siehe Seite 12).

Hinweis: Rezepturen und somit auch die entsprechenden Nährwerte können sich ändern. Es sollten daher die berechneten Werte immer wieder einmal kontrolliert werden.

ONETOUCH®

Quellen:

- Sämtliche BE-Angaben wurden mittels Kohlenhydratangaben des BLS 3.02 (Bundeslebensmittelschlüssel 3.02) und der ÖNWT (Österreichische Nährwerttabelle) berechnet.
- Firmenprodukte wurden auf Grundlage der jeweiligen Herstellerangaben berechnet. Nähere Informationen bei den Autoren.

Der Verband der Diätologen Österreichs übernimmt keine Haftung für die BE-Werte; Stand: 2015

Blau, grün, rot. Es ist wirklich so einfach!



Nichts ist eindeutiger und klarer als Farben. Daher verfügen die OneTouch Verio® Messsysteme über eine einzigartige farbcodierte Anzeige, die die Blutzuckermesswerte leicht verständlich darstellt. Das Ergebnis? Sie sehen sofort, ob Ihre Werte innerhalb des richtigen Bereichs liegen. Die OneTouch Verio® Produktpalette umfasst: OneTouch Verio Flex™, OneTouch Verio® und OneTouch Verio® IQ. Alle OneTouch Verio® Messsysteme erfüllen die Anforderungen der ISO-Norm 15197:2013.*

**Sie verwenden ein OneTouch Ultra® oder Vita® Messsystem?
Dann bestellen Sie jetzt Ihr KOSTENLOSES** Messsystem der
OneTouch Verio® Produktfamilie, indem Sie**



den OneTouch® Kundenservice unter der gebührenfreien Rufnummer 0800-244 245 kontaktieren und den Code ATVU2 angeben (Mo.-Fr. 08:00-17:00) Mehr Informationen zu unseren Produkten finden Sie auch auf www.LifeScan.at

Anzeige



PART OF THE **Johnson & Johnson**
DIABETES SOLUTIONS COMPANIES

* Internationale Norm ISO 15197:2013: Testsysteme für die In-vitro-Diagnostik. Anforderungen an Blutzuckermesssysteme zur Eigenanwendung bei Diabetes mellitus.

** Vorbehaltlich der Berechtigung.

Bitte beachten Sie vor Anwendung des Medizinproduktes auch die beiliegende Gebrauchsanweisung.

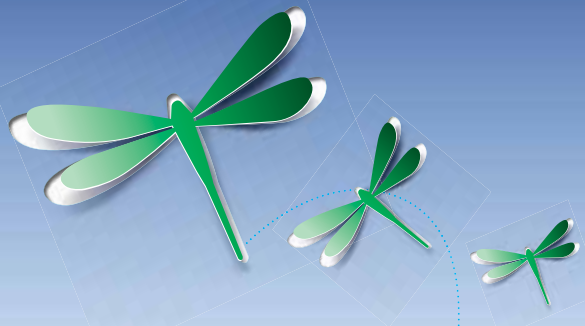
© LifeScan, Division of Cilag GmbH International 2014 – CO/OTV/1214/0119

LifeScan, Johnson & Johnson Medical Products GmbH, Vorgartenstr. 206B, 1020 Wien, FN 185815h (Handelsgericht Wien); DVR: 3003947

ONETOUCH®

NEU

GlucoMen[®] areo – Mit Leichtigkeit vertrauen



**TESTGERÄT BESTELLEN UNTER:
Diabetes-Infoline: (01) 230 85 10
www.glucomenareo.at**



LEICHTE Handhabung



BREITER Teststreifen

**Zuverlässige
Blutzuckerwerte
für eine sichere
Insulintherapie**



A.MENARINI
diagnostics

Diabetes-Infoline: (01) 230 85
E-Mail: diabetes@menarini-diagnostics.at
www.glucomen.at

GlucoMen[®]
areo

Einfach leicht messen.

* Quelle: Data on file, A. MENARINI DIAGNOSTICS