



BROTEINHEITEN IM K☺PF BEHALTEN

**Sonderkrankenanstalt
Rehabilitationszentrum
Aflenz**

PENSIONSVERSICHERUNGSANSTALT



INHALTSANGABE

Einleitung

Messen Sie Ihre Kohlenhydrate!

Messen Sie Ihr Gewicht!

Getreide & Getreideprodukte

Brot & Gebäck, Teige

Beilagen, Kartoffeln

Obst

Gemüse

Milchprodukte, Süßwaren

Getränke, Alkohol

Lebensmittel ohne Broteinheiten

Süßigkeiten

Mehlspeisen

Eis

Fast Food

Literaturangaben

Sehr geehrte Diabetikerinnen und Diabetiker!



Mit **BROTEINHEITEN IM KÖPF**
BEHALTEN möchten wir Ihnen alle
wesentlichen Details für gesundes Essen bei
Diabetes zur Verfügung stellen.

- Sie werden in ausführlicher Art und Weise über die neuesten Ernährungs-Richtlinien informiert.
- Sie erhalten diabetes-relevante Hinweise und Tipps zu den einzelnen Kapiteln.
- Sie erhalten detaillierte Angaben (Broteinheiten, Kalorien, Mengen usw.) der unterschiedlichsten Speisen und Getränke.
- Sie finden genaueste Mengenangaben für gezuckerte Lebensmittel wie Süßigkeiten, Mehlspeisen und Eis.

Sie sehen auf der Abbildung eine Übersicht, in der die Mengen der täglich empfohlenen Speisen und Getränke dargestellt sind.

Sie trinken einerseits täglich die empfohlenen 2 Liter Flüssigkeit und andererseits essen Sie ca. 1 kg Lebensmittel. Das Verhältnis von Getränken zu festen Lebensmitteln beträgt somit 2 zu 1.

Für Sie als Diabetiker heißt das in Folge, dass sie neben den Empfehlungen beim Essen auch genau auf die Auswahl der richtigen Getränke achten sollen.

Neben den Kalorien und den Broteinheiten im Essen werden natürlich auch die Getränkekcalorien auf Ihrem BE-Kalorien-Konto tagtäglich summiert.

Ein Übermaß an Kalorien bzw. Zucker hat eine Zunahme an Gewicht zur Folge und kann Ihre angestrebte gute Blutzucker-Einstellung erschweren.

Um Ihre Blutzuckereinstellung zu verbessern können Sie 2 Maßnahmen durchführen:

1. MESSEN SIE IHRE KOHLENHYDRATE!

Es ist sinnvoll Ihre verabreichte Menge Insulin an die gegessenen Kohlenhydrate anzupassen. Für die Dosierung Ihres Insulins stehen Ihnen genaueste Pens bzw. Spritzen zur Verfügung. Eine (Digital)-Waage ist notwendig, um die Lebensmittel auf Gramm genau abwiegen zu können.

Als Erleichterung bei der Essens-Zusammenstellung wurde die Broteinheit (BE) festgelegt.

1 BE = 10 – 12 g verwertbare Kohlenhydrate

Schätzen ist keine gute Methode um den Blutzucker oder die BE zu ermitteln.

Sie messen selbstverständlich öfters am Tag Ihren Blutzucker. Tun Sie das auch beim Essen!



2. MESSEN SIE IHR GEWICHT!

Wenn Sie auch genau auf BE im Essen achten, vergessen Sie nicht auf den Fettanteil. Nur durch sorgfältiges Sparen von Fettkalorien können Sie Ihr Gewicht beibehalten bzw. reduzieren. Essen sie ausreichend Obst, Gemüse, Brot, Beilagen und fettarme Milchprodukte. Sparen Sie bei Fleisch, Wurst, fettreiche Milchprodukte und Mehlspeisen. Achten Sie bei der Zubereitung auf fettarme Methoden wie dünsten, braten, grillen. DENN: Überflüssige Kalorien führen zu Übergewicht und einer schlechten Einstellung.

Kontrollieren Sie Ihr Körpergewicht einfach 1 Mal in der Woche (vor dem Frühstück) und stellen Sie fest, ob sich Ihr Gewicht verändert hat bzw. gleich geblieben ist. Aus diesem Ergebnis können Sie weitere notwendige Maßnahmen ableiten.

Getreide & Getreideprodukte



Bei Getreideprodukten haben Sie immer die Qual der Wahl: Vollkorn oder nicht? Die gesundheitlichen Gesichtspunkte sprechen dabei eindeutig für die Vollkorn-Variante. Sie haben nur in Vollkornprodukten wertvolle Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe enthalten. Diese Ballaststoffe sind unverdauliche Bestandteile.

Ballaststoffe wirken wie ein Medikament, das den Abbau der einzelnen Zuckerbausteine im Magen-Darm-Trakt verlangsamt. Daraus ergibt sich ein langsamer und flacher Blutzuckeranstieg nach einer Mahlzeit. Ballaststoffe sind dafür verantwortlich, dass das Gefühl satt zu sein, länger anhält. Sie quellen im Magen-Darm-Trakt auf und haben dadurch eine anregende Wirkung auf die Verdauung. Dieser Effekt ist nur dann gewährleistet, wenn Sie ausreichend dazu trinken. Außerdem wirken Ballaststoffe nachweislich und hervorragend als Schutzfaktor gegen Darmkrebs.

| 1 BE | Schätzhilfe | Lebensmittel | kcal |
|-----------------|-------------|----------------------|------|
| Getreide | | | |
| 20 g = | 2 EL | Amaranth | 75 |
| 20 g = | 2 EL | Müsli ohne Zucker | 75 |
| 20 g = | 2 geh. EL | Haferflocken | 70 |
| 20 g = | 2 EL | Haferkorn, Quinoa | 70 |
| 20 g = | 2 EL | Vollkornmehl | 60 |
| 20 g = | 2 EL | Roggen, Weizen | 60 |
| 20 g = | 2 geh. EL | Getreideflocken | 60 |
| 15 g = | 1 ½ EL | Müsli mit Zucker | 60 |
| 15 g = | 1 geh. EL | Hirse | 55 |
| 15 g = | 3 EL | Cornflakes | 55 |
| 15 g = | 2 EL | Dinkel, Gerste, Mais | 50 |
| 15 g = | 1 geh. EL | Buchweizen | 50 |
| 15 g = | 1 geh. EL | Griß/Polenta | 50 |
| 15 g = | 1 geh. EL | Mehl griffig/glatt | 50 |
| 15 g = | 3 gestr. EL | Semmelbrösel | 50 |
| 15 g = | 3 geh. EL | Semmelwürfel | 50 |
| 15 g = | 1 geh. EL | Kartoffel/Maisstärke | 50 |
| 15 g = | 1 geh. EL | Puddingpulver | 50 |
| 65 g = | 17 EL | Speisekleie | 115 |

Brot & Gebäck



Brot wird zu Unrecht im Volksmund als Dickmacher bezeichnet. Diese Behauptung ist grundweg falsch. Einzig und allein der Belag bzw. Aufstich sind „Kalorienbomben“. zB:

1 BE Brot = 50 kcal
 1 BE Brot+Butter+Wurst+Emmentaler= 450 kcal
DIFFERENZ = 400 kcal

Brot und Gebäck sind wichtige Lieferanten von Vitaminen der B-Gruppe und Mineralstoffe wie Kalium, Phosphor, Selen usw. Diese Vielfalt finden Sie aber ausschließlich in der VK-Variante.

Teige

Verwenden Sie kalorienarmen Strudel- bzw. Germteig in pikanter oder süßer Variation. Vermeiden Sie Blätter- oder Plunderteig, da hier der Fett- und Kalorienanteil extrem hoch liegt.

| 1 BE | Schätzhilfe | Lebensmittel | kcal |
|--------------|-------------|-----------------------|------|
| Brot | | | |
| 30 g = | ½ Stück | Vollkornbrot | 70 |
| 30 g = | 1 Stück | Vollkorn-Toastbrot | 70 |
| 30 g = | ½ Stück | Kornweckerl | 70 |
| 30 g = | ½ Stück | Grahamweckerl | 60 |
| 25 g = | ½ Scheibe | Mischbrot | 55 |
| 20 g = | ½ Stück | Semmel | 45 |
| 20 g = | wiegen | Weißbrot | 45 |
| 20 g = | wiegen | Milchbrot | 60 |
| 20 g = | ½ Stück | Kipferl | 60 |
| 20 g = | 1 Stück | Toastbrot | 45 |
| 15 g = | 2 Stück | Zwieback | 55 |
| 15 g = | 2 Stück | Knäckebrötchen | 45 |
| Teige | | | |
| 15 g = | wiegen | Strudelteig | 50 |
| 20 g = | wiegen | Mürbteig | 100 |
| 25 g = | wiegen | Germ-, Pizzateig | 70 |
| 35 g = | wiegen | Blätter-, Plunderteig | 140 |

Beilagen



Bei Ihrem Mittag- oder Abendessen sollen Beilagen auf Ihrem Teller ein fixer Bestandteil sein. Durch diesen Anteil von komplexen Kohlenhydraten sichern Sie sich für die nächsten Stunden einen gesättigten und zufriedenen Magen. Die enthaltenen BE halten den Blutzucker konstant und vermeiden Heißhunger. Bevorzugen Sie wegen der wertvollen Inhaltsstoffe eher die Vollkornvariante.

Kartoffeln

Kartoffeln enthalten von Natur aus wenig Kalorien. Fettarm zubereitet sind sie eine wunderbare Ergänzung zu diversen Speisen und Gerichten. Außerdem eignen sie sich hervorragend als Quelle von Vitamin C, Kalium und wertvollem pflanzlichen Eiweiß in Ihrem Essen. Bereichern Sie Ihren Speiseplan auch durch Kartoffelgerichte als Alternative zu herkömmlichen Fleischspeisen.

| 1 BE | Schätzhilfe | Lebensmittel | kcal |
|-------------------------------|-------------|----------------------|------|
| Beilagen/Suppeneinlage | | | |
| 60 g = | wiegen | Vollkornnudeln gek. | 50 |
| 50 g = | wiegen | Nudeln gekocht | 50 |
| 50 g = | 2 geh. EL | Reis, Natur- gekocht | 50 |
| 50 g = | wiegen | Nockerl gekocht | 50 |
| 50 g = | 2 geh. EL | Polenta gekocht | 50 |
| 50 g = | wiegen | Semmelknödel | 60 |
| 20 g = | wiegen | Vollkornnudeln roh | 50 |
| 20 g = | 2 EL | Frittaten getrocknet | 90 |
| 20 g = | 4 EL | Backerbsen | 105 |
| 15 g = | wiegen | Nudeln roh | 50 |
| 15 g = | 1 EL | Reis, Naturreis roh | 50 |
| Kartoffeln | | | |
| 100 g = | 2 geh. EL | Kartoffelpüree | 110 |
| 70 g = | 1 Stück | Kartoffel | 50 |
| 50 g = | 1 kleiner | Kartoffelknödel | 50 |
| 40 g = | 1 mittlere | Kartoffelkroketten | 90 |
| 35 g = | wiegen | Pommes frites | 110 |
| 15 g = | 3 EL | Kartoffelflocken | 50 |

Obst



NIMM 5 MAL AM TAG ☺BST UND GEMÜSE ist der wirksame Slogan für die Krebsvorsorge. Dabei meint man **TÄGLICH** 5 Portionen Obst ODER Gemüse bzw. Salat.

Essen Sie Obst als kalorienarme Zwischenjause. Sie konsumieren damit pro BE nur ca. 50 – 60 kcal. Sie erhalten dabei eine riesige Vielfalt an gesundheits-fördernden Inhaltsstoffen wie zB: Vitamine C und A, Mineralstoffe wie Kalium bzw. sekundäre Pflanzenstoffe wie Flavonoide und Phenolsäure. Sekundären Pflanzeninhaltsstoffe sind potente Waffen gegen eine Vielzahl von Krebserkrankungen. Sie finden Flavonoide in roten, blauen und violetten Obst- und Gemüsesorten, Phenolsäure in Erdbeeren, Monoterpene in Zitrusfrüchten usw.

Der Begriff Obst umfasst eine große Gruppe der unterschiedlichsten Früchte, beginnend bei A wie Apfel und endet bei Z wie Zitrone.

| 1 BE | Schätzhilfe | Lebensmittel | kcal |
|-------------|-------------|----------------------------|------|
| Obst | | | |
| 350 g = | | Karambole | |
| 210 g = | | Guave | |
| 200 g = | wiegen | Brombeeren | 90 |
| 200 g = | wiegen | Erdbeeren | 65 |
| 200 g = | wiegen | Heidelbeeren | 75 |
| 200 g = | wiegen | Himbeeren | 65 |
| 200 g = | wiegen | Holunderbeeren | 110 |
| 200 g = | wiegen | Ribisel rot | 65 |
| 180 g = | | Kaktusfeige | |
| 170 g = | wiegen | Preiselbeeren | 60 |
| 150 g = | 1 kleine | Grapefruit 120 g o. Schale | 55 |
| 150 g = | 1 Stück | Orange 120 g o. Schale | 50 |
| 150 g = | wiegen | Ribisel schwarz/weiß | 60 |
| 150 g = | wiegen | Stachelbeeren | 55 |
| 150 g = | wiegen | Wassermelone | 55 |
| 140 g = | 1 Stück | Quitte | 55 |
| 130 g = | 2 Stück | Mandarine 100 g o. Schale | 45 |
| 130 g = | 2 Stück | Marillen 120 g o. Stein | 50 |
| 130 g = | wiegen | Moosbeeren | 50 |
| 120 g = | 1 Stück | Nektarine 100 g o. Stein | 50 |

| | | | |
|---------|-----------|--|----|
| 120 g = | wiegen | Passionsfrucht | 45 |
| 120 g = | 1 Stück | Pfirsich <small>100 g o. Stein</small> | 45 |
| 120 g = | | Tamarillos | |
| 120 g = | 12 Stück | Weichseln <small>110 g o. Stein</small> | 60 |
| 110 g = | 1 Stück | Kiwi | 55 |
| 110 g = | 4 Stück | Zwetschken <small>100 g o. Stein</small> | 50 |
| 100 g = | 1 Stück | Apfel | 55 |
| 100 g = | 1 Stück | Birne | 55 |
| 100 g = | 3 Stück | Ringlotten <small>90 g o. Stein</small> | 50 |
| 90 g = | 1 Scheibe | Ananas | 50 |
| 90 g = | | Cherimoya | |
| 90 g = | | Grenadillas | |
| 90 g = | wiegen | Honigmelone | 50 |
| 90 g = | | Maracuja | |

Nüsse

Achten Sie bei Nüssen auf den hohen Kalorien- und Fettgehalt. 1 Hand voll (100 g) = 550–700 kcal.

| 1 BE | Schätzhilfe | Lebensmittel | kcal |
|--------------|--------------------|---------------------------------------|-------------|
| 90 g = | | Physalis | |
| 90 g = | wiegen | Zuckermelone | 50 |
| 80 g = | ½ Stück | Banane <small>50 g o. Schale</small> | 50 |
| 80 g = | 1 Stück | Feige frisch | 50 |
| 80 g = | | Granatapfel | |
| 80 g = | 8 Stück | Kirschen <small>70 g o. Stein</small> | 50 |
| 80 g = | ½ Stück | Mango | 50 |
| 70 g = | 1 Stück | Kaki | 50 |
| 70 g = | | Mangostane | |
| 70 g = | 10 Stück | Weintrauben | 50 |
| 60 g = | 5 Stück | Litchi | 45 |
| 20 g = | wiegen | Dörrobst | 50 |
| 20 g = | 10 Stück | Rosinen | 50 |
| 20 g = | 1 Stück | Datteln | |
| Nüsse | | | |
| 30 g = | 5 Stück | Maroni/Kastanien | 60 |
| 35 g = | 2 EL | Cashewnüsse | 210 |



Gemüse

Von den vielen unterschiedlichen Gemüsesorten ist allein der Zuckermais in BE anzurechnen.

Achten Sie darauf, ausreichend Gemüse und Salate in Ihren Speiseplan zu integrieren. Sie sind primär für eine ausreichende Versorgung von Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen zuständig. Ein Mangel an diesen gesund erhaltenden Stoffen, stellt den Körper vor eine schwierige Situation, da er nicht genügend Abwehrkräfte zur Verfügung stellen kann.

Salate enthalten reichlich wertvolle Inhaltstoffe, da sie meist in roher Form genossen werden. Somit bleibt der Großteil der Vitamine und Mineralstoffe gut erhalten und für den Körper gut verfügbar. Nehmen Sie max. 1 TL Öl pro Person zur Marinade.

Hülsenfrüchten (Bohnen, Linsen) können Ihren Blutzucker ansteigen lassen. Beobachten Sie diese Wirkung und reagieren Sie nötigenfalls mit Insulin.

| 1 BE | Schätzhilfe | Lebensmittel | kcal |
|---------------------------------|-------------|--------------|------|
| Gemüse und Hülsenfrüchte | | | |
| 70 g = | wiegen | Zuckermais | 60 |



Milch- produkte



Broteinheiten sind ausschließlich in „flüssigen“ Milchprodukten wie Milch, Joghurt, Butter- und Sauermilch, Molke usw. enthalten. Für den Kaloriengehalt der Milchprodukte ist einzig und allein der Fettgehalt ausschlaggebend. Auch fettarme Milchprodukte enthalten ausreichend Kalzium für Ihren Knochenaufbau. Achten Sie aber beim Einkauf aufmerksam auf die Lebensmittelanalysen. Beim Käse gilt 35% F.i.T. (Fett in der Trockenmasse) als Schmerzgrenze für die fettarme Ernährung. Allein die Bezeichnung „Diät“ sagt nicht zwingend, dass es auch fettreduziert ist.

Süßwaren



Süßwaren enthalten Zucker in reiner Form, der einen schnellen Blutzuckeranstieg zur Folge hat. Eine sinnvolle Alternative dazu stellt Süßstoff dar.

| 1 BE | Schätzhilfe | Lebensmittel | kcal |
|--------------------------------|-------------|--------------------------|------|
| Milch und Milchprodukte | | | |
| 250 g = | ¼ l | Molke natur | 60 |
| 250 g = | ¼ l | Buttermilch 1 % | 90 |
| 250 g = | ¼ l | Magermilch 1 % | 100 |
| 250 g = | 1 Becher | Joghurt 1 % | 100 |
| 250 g = | ¼ l | Vollmilch 3,6 % | 160 |
| 250 g = | 1 Becher | Joghurt 3,6 % | 160 |
| 250 g = | ¼ l | Kefir 3,6 % | 160 |
| 250 g = | ¼ l | Sauermilch 3,6 % | 160 |
| 80 g = | | Kondensmilch | 140 |
| Süßwaren | | | |
| 12 g = | wiegen | Zucker, Traubenzucker | 50 |
| 15 g = | wiegen | Honig | 50 |
| 20 g = | 1 EL | Marmelade + Zucker | 45 |
| 35 g = | | Marmelade o. Zucker | 45 |



Getränke



Trinken Sie ausreichend Flüssigkeit! Versuchen Sie Ihrem Körper 1,5 – 2 l Flüssigkeit zu gönnen. Ihr Blutzuckerwert drückt aus, wie konzentriert im Blut Glucose vorliegt. Wenn Sie Ihr Blut nun durch ausreichend Flüssigkeit gut „verdünnen“ können Sie Ihren Blutzucker positiv beeinflussen.

Trinken Sie keine gezuckerten Getränke. Gute Alternativen sind zB light-Getränke (mit Süßstoff).

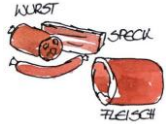
Alkohol



Alkoholische Getränke sind bedenklich für Ihre Gesundheit, sowohl für gesunde Menschen und speziell für Diabetiker. Trinken Sie maximal jene Menge, die auch der Verkehrsrichter toleriert.

| 1 BE | Schätzhilfe | Lebensmittel | kcal |
|------------------------------|-------------|---------------------|------|
| Getränke | | | |
| 15 ml = | 1 EL | Fruchtsirup | 40 |
| 75 ml = | | Fruchtnektar | 50 |
| 100 ml = | < 1/8 l | Obstsaft 100% rein | 60 |
| 100 ml = | < 1/8 l | Limonade gezuckert | 60 |
| 100 ml = | | Latella | 43 |
| 130 ml = | > 1/8 l | Roter Rübensaft | 50 |
| 200 ml = | | Karottensaft | 45 |
| 250 ml = | | Römerquelle emotion | 45 |
| 250 ml = | | Vöslauer balance | 50 |
| 250 ml = | | Latella kalorienarm | 55 |
| 350 ml = | 1 Seidel | Tomatensaft | 60 |
| 500 ml = | | Eistee kalorienarm | 50 |
| Alkoholische Getränke | | | |
| 200 g = | | Alkoholfreies Bier | 60 |
| 330 g = | 1 Seidel | Bier | 130 |

Lebensmittel OHNE BE



Fleisch & Wurst

Früher hat es für Diabetiker keine Einschränkungen bezüglich Fleisch und Wurstwaren gegeben, da sie keine anrechenbaren Kohlenhydrate enthalten.

Heute weiß man, dass sie nennenswerte Mengen an Fett und Harnsäure enthalten. Diese wirken sich in großen Mengen gesundheitsschädlich aus. Achten Sie auf eine fettarme Zubereitung, bevorzugen Sie fettarme Wurstsorten und sparen Sie bei der Menge.

Fisch



Fisch kann als Bereicherung Ihres Speiseplanes dienen. Versuchen Sie ein Mal pro Woche ein Fischgericht zu essen. Achten Sie dabei auf eine fettarme Zubereitung.

Eier



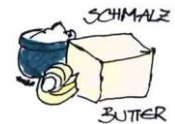
Eier enthalten neben Cholesterin auch viel tierisches Fett und man soll nur 2 – 3 Stück pro Woche essen.



Fette & Öle

Pflanzliche Fette und Öle enthalten viele wertvolle Fettsäuren. Diese haben einen positiven Einfluss auf die Vorbeugung von Arteriosklerose. Beachten Sie trotzdem, dass 1 EL Öl ca. 100 kcal enthält.

Butter & Schmalz



Butter und Schmalz enthalten auch in kleiner Menge viele Kalorien, viel Cholesterin und tierisches Fett. Dadurch können Ihre Blutfette ansteigen und somit die Gefäße „verstopfen“.

Süßigkeiten



Süßigkeiten mit Zucker waren für Diabetiker lange Zeit streng verboten. Als Alternativen wurden eigens konzipierte Diabetiker-Süßigkeiten produziert. Heute stehen genau diese Spezialprodukte im Kreuzfeuer der Kritik. Anlass dafür ist der höhere Fettgehalt dieser Produkte im Vergleich zu den herkömmlichen Süßigkeiten.

Man weiß nun, dass einerseits große Mengen an Fett beim Diabetiker großen gesundheitlichen Schaden anrichtet. Andererseits haben sich die Empfehlungen zum Konsum von Haushaltszucker gelockert.

Kleine Mengen an Süßigkeiten mit normalem Zucker haben in der Ernährung für Diabetiker Platz gefunden. Berücksichtigen müssen Sie einzig und allein die Menge der enthaltenen Broteinheiten und die Kalorien, die in den einzelnen Süßigkeiten stecken.

Versuchen Sie trotz der liberalen Regelungen überall dort Süßstoffe einzusetzen, wo es möglich ist, zB in Kaffee, Tee, Puddings, Fruchtjoghurts usw. Süßstoff ist kalorienfrei und somit eine hilfreiche Alternative.

| BE | Schätzhilfe | Lebensmittel |
|-------------------------|-------------|--------------------------|
| Süßigkeiten in g | | |
| 1 BE | 14 g | Zuckerwatte |
| 1 BE | 15 g | Fruchtgummi |
| 1 BE | 15 g | Pfeffernüsse |
| 1 BE | 15 g | Salzgebäck |
| 1 BE | 19 g | Fredi Kekse |
| 1 BE | 19 g | Migonon-Schnitten |
| 1 BE | 20 g | Choco Crossies |
| 1 BE | 20 g | Erdnussflocken |
| 1 BE | 20 g | Lakritze |
| 1 BE | 20 g | Lila Stars Rosinen |
| 1 BE | 20 g | Marmeladeknöpfe |
| 1 BE | 20 g | M&M's Erdnüsse |
| 1 BE | 22 g | Nutella |
| 1 BE | 23 g | Duplo |
| 1 BE | 20 g | Kartoffelchips |
| 1 BE | 25 g | Milketten |
| 1 BE | 25 g | Nougat |
| 1 BE | 30 g | Lila Stars Erdnuss |
| 1 BE | 30 g | Lila Stars Mandel, Nüsse |
| 2 BE | 40 g | Bonitos |

| BE | Schätzhilfe | Lebensmittel |
|------------------------------|-------------|--------------------------|
| Süßigkeiten pro Stück | | |
| 0,5 BE | 1 Stück | Yogurette |
| 1 BE | 2 Stück | After Eight |
| 1 BE | 3 Stück | Biskotten |
| 1 BE | ca. 3 St. | Bonbons |
| 1 BE | 5 Stück | Butterkeks, Vollkornkeks |
| 1 BE | 2 Stück | Ferrero Küsschen, Rocher |
| 1 BE | 1 Stück | Geleewürfel |
| 1 BE | 1 Stück | Milchschnitte |
| 1 BE | 12 Stück | Moccabohnen |
| 1 BE | 2 Stück | Mon Cherie |
| 1 BE | 1 Stück | Negerkuss |
| 1 BE | 8 Stück | Gummibären |
| 1 BE | 4-5 Str. | Kaugummi |
| 1 BE | 19 Stück | Soletti |
| 1 BE | 2 Stück | Pralinen |
| 1 BE | 2 Stück | Raffaello |
| 1 BE | 3 Stück | Rolo Toffee, Rolo Mint |

| BE | Schätzhilfe | Lebensmittel |
|------------------------------|-------------|------------------------|
| Süßigkeiten pro Stück | | |
| 1 BE | 10 Stück | Smarties, Schokolinsen |
| 1,5 BE | 1 Riegel | Banjo |
| 1,5 BE | 1 kl.Pkg. | Fanfare, 30 g |
| 1,5 BE | 1 Riegel | Nussini hell, dunkel |
| 1,7 BE | 1 Stück | Milky Way |
| 2 BE | 1 Riegel | Balisto |
| 2 BE | 1 Stück | Lion |
| 2 BE | 3 Stück | Petit fours |
| 2,5 BE | 1 Stück | Bounty |
| 2,5 BE | 1 Stück | Kandierte Früchte |
| 2,5 BE | 1 Pkg. | Kitkat (2er Riegel) |
| 2,5 BE | 1 Stück | Snickers |
| 3 BE | 1 Stück | Mars, Mars Mandel |
| 3 BE | 1 Stück | Nuts |
| 3 BE | 1 Pkg. | Twix |
| 4 BE | 1 Stück | Toblerone |

| BE | Schätzhilfe | Lebensmittel |
|-------------------|-------------|------------------------------|
| Schokolade | | |
| 1 BE | 15 g | Mandel-Nougat |
| 1 BE | 20 g | Edel-, Halbbitter, Zart herb |
| 1 BE | 20 g | Mokka Krokant Crisp Nuss |
| 1 BE | 20 g | Kochschokolade |
| 1 BE | 25 g | Cafe-Creme, Erdnuss |
| 1 BE | 25 g | Ganzmandel, Ganznuss |
| 1 BE | 25 g | Joghurt-, Kinderschokolade |
| 1 BE | 25 g | Marzipan, Sahnecreme |
| 1 BE | 30 g | Kindercountry |

| BE | Schätzhilfe | Lebensmittel |
|--------------------|-------------|------------------------------|
| Mehlspeisen | | |
| 1 BE | 24 g | Teekuchen |
| 1 BE | 25 g | Marmorguglhupf |
| 1 BE | 25 g | Nuss-Strudel |
| 2 BE | 45 g | Biskuitroulade mit Creme |
| 2 BE | 45 g | Sandkuchen |
| 2 BE | 60 g | Biskuitroulade mit Marmelade |
| 2 BE | 60 g | Nusskuchen mit Schoko |
| 2 BE | 1 Stück | Krapfen |
| 2,2 BE | 100 g | Apfelstrudel (Strudelteig) |
| 2,3 BE | 40 g | Biskuitroulade (Anker) |
| 2,3 BE | 100 g | Salzburger Nockerl |
| 2,5 BE | 60 g | Streuselkuchen |
| 2,5 BE | 75 g | Bienenstich |
| 2,5 BE | 100 g | Apfelkuchen (Rührteig) |
| 2,5 BE | 100 g | Obstkuchen (Germteig) |
| 2-3 BE | 100 g | Schwarzwälderkirsch |
| 3 BE | 100 g | Apfelstrudel (Blätterteig) |

| BE | Schätzhilfe | Lebensmittel |
|--------------------|-------------|--------------------------|
| Mehlspeisen | | |
| 3 BE | 120 g | Buttercremetorte |
| 3 BE | 120 g | Topfensahnetorte |
| 3,5 BE | 100 g | Mohnkuchen (Germteig) |
| 3 BE | 70 g | Linzertorte |
| 3 BE | 70 g | Marmorkuchen |
| 3 BE | 85 g | Obsttorte (Biskuitboden) |
| 3 BE | 85 g | Sachertorte |
| 3 BE | 90 g | Topfenschnitte (Anker) |
| 3,5 BE | 120 g | Marillenkolatsche |
| 3,5 BE | 140 g | Apfeltorte gedeckt |
| 4 BE | 100 g | Creemeschnitte |
| 4 BE | 100 g | Rehrücken glasiert |
| 4 BE | 100 g | Schaumrolle |
| 4 BE | 110 g | Marillenkuchen (Anker) |
| 4,3 BE | 100 g | Buchteln |
| 4,7 BE | 100 g | Powidltascherl |
| 4,7 BE | 100 g | Punschkrapfen |
| 5,3 BE | 100 g | Vanillekipferl |
| 5,7 BE | 100 g | Lebkuchen |
| 6 BE | 100 g | Honigkuchen |

| BE | kcal | Lebensmittel |
|------------|------|------------------------------|
| Eis | | |
| BE | | Eisdessert in 1000 ml |
| 9,2 BE | 800 | Vanille |
| 9,2 BE | 800 | Erdbeer-Vanille-Schoko |
| BE | | Cremissimo in 1000 ml |
| 11,7 BE | 1090 | Pistazie-Vanille-Nougat |
| 12,5 BE | 1130 | Vanille |
| 12,5 BE | 1140 | Haselnuss-Vanille-Schoko |
| 12,5 BE | 1220 | Walnuss-Nougat |
| 12,5 BE | 1150 | Kaffee-Vanille |
| 13,3 BE | 1180 | Stracciatella-Schoko |
| 14,2 BE | 1060 | Pfirsich-Joghurt |
| 15,0 BE | 1050 | Erdbeer Vanille |
| 15,0 BE | 1140 | Schokolade-Marille |
| 20,0 BE | 1120 | Zitrone-Orange |
| BE | | Vienetta |
| 9,9 BE | 1310 | Vanille, 1000 ml |
| 6,2 BE | 845 | Capuccino, 650 ml |
| 9,3 BE | 1079 | Brownie, 650 ml |

| BE | kcal | Lebensmittel |
|------------|------|------------------------|
| Eis | | |
| 0,6 BE | 94 | Brickerl |
| 0,8 BE | 83 | Plattfuß |
| 0,9 BE | 90 | Goooaall Becher |
| 1,2 BE | 80 | Jolly |
| 1,3 BE | 87 | Twinni |
| 1,3 BE | 145 | Erdbeer Combino |
| 1,3 BE | 213 | Nogger |
| 1,4 BE | 70 | Cikk Cakk trio |
| 1,4 BE | 170 | Magnum light |
| 1,5 BE | 213 | Nogger |
| 1,5 BE | 104 | Solero Exotic |
| 1,6 BE | 77 | Solero Orange Fresh |
| 1,7 BE | 81 | Calippo Cola, Limone |
| 1,7 BE | 84 | Paiper Zitrone Himbeer |
| 1,7 BE | 186 | Magnum Caramel & Nuts |
| 1,7 BE | 99 | Solero Red Fruits |
| 2,0 BE | 241 | Magnum Intense Cup |
| 2,0 BE | 291 | Magnum Intense Stick |
| 2,1 BE | 244 | Cornetto Classico |
| 2,1 BE | 250 | Magnum Classic |

| BE | kcal | Lebensmittel |
|------------|------|-------------------------------|
| Eis | | |
| 2,1 BE | 280 | Magnum Mandel |
| 2,2 BE | 249 | Magnum Yoghurt Fresh |
| 2,7 BE | 216 | Cornetto Erdbeer |
| 2,8 BE | 291 | Cornetto Royal Walnuss-Schoko |
| 2,9 BE | 335 | Magnum Couble Caramel |
| 3,1 BE | 242 | Cornetto Royal Kirsche |

Für Fast Food Spezialisten

Es kann passieren, dass Sie unterwegs sind und es beim Essen „schnell gehen“ muss. Neben den klassischen Möglichkeiten wie ins Restaurant gehen gibt es diverse Angebote wie zB

- eine Bratwurst am Würstelstand
- eine Pizza-Ecke zum Mitnehmen
- eine Leberkäsesemmel beim Fleischer
- ein Burger beim Drive-in

Sie können an diesen Orten meist auch eine „gesunde“ Jause kaufen: zB

- einen Apfel vom Markt
- ein Kornspitz mit fettarmen Käse vom Supermarkt
- ein Weckerl aus der Bäckerei ihres Vertrauens
- eine Banane aus dem Supermarkt
- einen Becher Fruchtjoghurt

| 1 BE | kcal | Lebensmittel |
|--------------------|------|--------------------------|
| Burger | | |
| 1,7 BE | 258 | Chicken Mc Nuggets, St. |
| 2,4 BE | 219 | Pommes frites klein |
| 2,6 BE | 242 | Hamburger |
| 2,6 BE | 294 | Cheeseburger |
| 2,8 BE | 407 | Mac Country o. Soße |
| 3,1 BE | 492 | Hamburger Royal |
| 3,2 BE | 359 | Fishmäc |
| 3,7 BE | 482 | Big Mäc |
| Milchshakes | | |
| 3,7 BE | 311 | Milchshake Schoko |
| 4,6 BE | 336 | Milchshake Van, Erd, Ban |
| Süßes | | |
| 2,2 BE | 234 | Heiße Apfeltasche |
| 3,2 BE | 278 | Schoko-Eisbecher |
| 3,3 BE | 212 | Erdbeer-Eisbecher |
| 4,7 BE | 325 | Caramel-Eisbecher |

Literaturangaben:

- **Ernährungstabellen für Diabetiker
Kohlenhydrataustauschtabelle**
Verband der Dipl. DA&EMB Österreichs
Diabetes mellitus – Grundlagen der
Behandlungspraxis
Österreichische Diabetes-Gesellschaft

- **Schleckermäulchentabelle**
Dipl. DA&EMB Iris Wunder, LKH
Mürzzuschlag

Für den Inhalt verantwortlich
Pensionsversicherungsanstalt
Sonderkrankenanstalt Aflenz
Diätbüro
Mariazellerstraße 206
8623 Aflenz Kurort