

Broteinheiten im Kopf behalten

Die Broteinheiten und Kilokalorientabelle für Diabetiker und jene, die sich gesund ernähren wollen

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



Broteinheiten im Kopf behalten

Inhalt

Einleitung	3
Sehr geehrte Diabetikerinnen und Diabetiker!	3
Messen Sie Ihre Kohlenhydrate.....	3
Messen Sie Ihr Gewicht	3
Getreide & Getreideprodukte	4
Brot & Gebäck	5
Teige.....	5
Beilagen.....	6
Kartoffeln	6
Obst.....	7
Nüsse.....	9
Gemüse	10
Milchprodukte.....	11
Süßwaren	11
Getränke	12
Alkohol	12
Lebensmittel OHNE BE	13
Fleisch & Wurst	13
Fisch.....	13
Eier.....	13
Fette & Öle	13
Butter & Schmalz.....	13
Süßigkeiten.....	14
Süßigkeiten in Gramm:.....	14
Süßigkeiten pro Stück.....	15
Schokolade	16
Mehlspeisen	17
Eis	18
Für Fast Food Spezialisten.....	20
Literaturangaben:.....	21

Broteinheiten im Kopf behalten

Einleitung

Sehr geehrte Diabetikerinnen und Diabetiker!

Mit BROTEINHEITEN IM KOPF 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 Getränke-Kalorien 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:

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!

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.

Broteinheiten im Kopf behalten

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	Grieß/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

Broteinheiten im Kopf behalten

Brot & Gebäck

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

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	Knäckebrot	45
Teige			
15 g =	wiegen	Strudelteig	50
20 g =	wiegen	Mürbteig	100
25 g =	wiegen	Germ-, Pizzateig	70
35 g =	wiegen	Blätter-, Plunderteig	140

Broteinheiten im Kopf behalten

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

Broteinheiten im Kopf behalten

Obst

NIMM 5 MAL AM TAG OBST 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 Inhaltstoffen wie z.B.: Vitamine C und A, Mineralstoffe wie Kalium bzw. sekundäre Pflanzenstoffe wie Flavonoide und Phenolsäure.

Sekundäre 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

Broteinheiten im Kopf behalten

1 BE	Schätzhilfe	Lebensmittel	kcal
120 g =	wiegen	Passionsfrucht	45
120 g =	1 Stück	Pfirsich 100 g o. Stein	45
120 g =		Tamarillos	
120 g =	12 Stück	Weichseln 110 o. Stein	60
110 g =	1 Stück	Kiwi	55
110 g =	4 Stück	Zwetschken 100 g o. Stein	50
100 g =	1 Stück	Apfel	55
100 g =	1 Stück	Birne	55
100 g =	3 Stück	Ringlotten 90 g o. Stein	50
90 g =	1 Scheibe	Ananas	50
90 g =		Cherimoya	
90 g =		Grenadillas	
90 g =	wiegen	Honigmelone	50
90 g =		Maracuja	

Broteinheiten im Kopf behalten

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 50 g o. Schale	50
80 g =	1 Stück	Feige frisch	50
80 g =		Granatapfel	
80 g =	8 Stück	Kirschen 70 g o. Stein	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

Broteinheiten im Kopf behalten

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 Inhaltsstoffe, 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

Broteinheiten im Kopf behalten

Milchprodukte

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

Broteinheiten im Kopf behalten

Getränke

Trinken Sie ausreichend Flüssigkeit! Versuchen Sie Ihrem Körper 1,5 bis 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“.

Broteinheiten im Kopf behalten

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 anrichten. 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, z.B. in Kaffee, Tee, Puddings, Fruchtjoghurts usw. Süßstoff ist kalorienfrei und somit eine hilfreiche Alternative.

Süßigkeiten in Gramm:

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

Broteinheiten im Kopf behalten

Süßigkeiten pro Stück

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
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

Broteinheiten im Kopf behalten

Schokolade

BE	Schätzhilfe	Lebensmittel
Schokolade		
1 BE	15 g	Mandel-Nougat
1 BE	20 g	Edel-, Halbbitter, Zartherb
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

Broteinheiten im Kopf behalten

Mehlspeisen

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)
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	Cremeschnitte
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	Punschkräpfen
5,3 BE	100 g	Vanillekipferl
5,7 BE	100 g	Lebkuchen
6 BE	100 g	Honigkuchen

Broteinheiten im Kopf behalten

Eis

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
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
2,1 BE	280	Magnum Mandel
2,2 BE	249	Magnum Yoghurt Fresh
2,7 BE	216	Cornetto Erdbeer

Broteinheiten im Kopf behalten

2,8 BE	291	Cornetto Royal Walnuss-Schoko
2,9 BE	335	Magnum Couble Caramel
3,1 BE	242	Cornetto Royal Kirsche

Broteinheiten im Kopf behalten

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 z.B.

- 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: z.B.

- 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