

Die wichtigsten KH-Werte für Diabetiker



KKH

Kaufmännische
Krankenkasse

Liebe Leser,

Essen ist für Diabetiker häufig eine Herausforderung. Denn jeder Bissen hat Einfluss auf den Blutzucker und verlangt entsprechende Maßnahmen.

In dieser Tabelle haben wir für Sie die wesentlichen Grundnahrungsmittel aufgeführt, die Kohlenhydrate enthalten. So können Sie leicht die Kohlenhydrate bzw. Broteinheiten (BE) einer jeden Mahlzeit ausrechnen. Die jeweils angegebenen Portionen enthalten 1 BE, das entspricht etwa 10 bis 12 g Kohlenhydraten, und können gegeneinander ausgetauscht werden.

Bitte beachten Sie, dass sich die Angaben* in den Tabellen auf allgemeine Durchschnittswerte beziehen und ggf. abweichen können.

Falls Sie noch Fragen haben, rufen Sie uns an oder kontaktieren Sie Ihren Arzt.

Wir wünschen Ihnen eine interessante Lektüre!
Ihre KKH Gesundheitsberatung

* Die Daten stammen aus Nährwerttabellen.

Um unsere Broschüren schneller und einfacher lesbar zu machen, unterscheiden wir nicht zwischen „weiblicher“ und „männlicher“ Schreibweise.

Einführung

Diese Tabelle hilft Ihnen dabei, den Einfluss der wichtigsten Nahrungsmittel auf den Blutzucker zu erkennen.

Bei der Auswahl von Lebensmitteln ist es für Diabetiker empfehlenswert, auf den Glykämischen Index (GI) zu achten. Dieser beschreibt die sofortige Blutzuckerwirksamkeit von kohlehydrathaltigen Lebensmitteln. Zum Vergleich: Der GI von Traubenzucker beträgt 100 Prozent.

Als Diabetiker sollten Sie Lebensmittel mit einem niedrigen GI bevorzugen. Das sind solche, die einen langsamen Anstieg und Abfall des Blutzuckers nach Verzehr hervorrufen. Die folgende Tabelle zeigt auf einen Blick wertvolle Lebensmittel (grün gekennzeichnet) im Sinne eines niedrigen GI an. Lebensmittel mit hohem GI sind rot gekennzeichnet und sollten nach Möglichkeit durch solche mit niedrigem GI ausgetauscht werden. Für manche Lebensmittel ist der GI-Wert nicht bestimmt, daher fehlt bei manchen Einträgen auch die zugehörige Kennzeichnung.

- Lebensmittel mit einem niedrigen GI (unter 50 bis 55 %)
- Lebensmittel mit einem mittleren GI (55 bis 70 %)
- Lebensmittel mit einem hohen GI (70 bis 100 %)

Grundnahrungsmittel: Brot und Backwaren

Lebensmittel	1 BE ¹	Schätzhilfen in Küchenmaßen	Circa- kcal
■ Baguette	25 g	1 fingerdicke Scheibe	60
■ Fladenbrot	25 g	1 daumenbreites Stück	60
Grahambrot	30 g	1 dünne Scheibe	60
Knäckebrötchen	20 g	2 Scheiben	60
Laugenbrezel/-brötchen	25 g	½ Stück	60
Leinsamenbrot	30 g	½ Scheibe	60
■ Vollkornbrot	30 g	½ Scheibe	60
■ Pumpernickel	30 g	½ Scheibe	60
Roggenbrötchen	30 g	½ Stück	60
■ Roggenmischbrot	25 g	½ Scheibe	60
■ Roggenvollkornbrot	30 g	½ Scheibe	60
Roggentoast	32 g	½ Scheibe	60
■ Vollkornbrötchen	30 g	½ Stück	60
■ Weizenbrot	25 g	1 dünne Scheibe	60
■ Weizenbrötchen	25 g	½ Stück	60
Weizenmischbrot	25 g	½ Scheibe	60
■ Weizenvollkornbrot	30 g	½ Scheibe	60
■ Weizentoast	25 g	1 Scheibe	60
Zwieback	20 g	2 Stück	60

¹ 10–12 Gramm an Kohlenhydraten

Getreide

Lebensmittel	1 BE ¹	Schätzhilfen in Küchenmaßen	Circa- kcal
■ Amaranth (gepufft)	20 g	1 EL ²	60
Buchweizenkörner	15 g	1 EL	60
■ Bulgur (Hartweizen)	16 g	1 EL	60
■ Cornflakes (ohne Zucker)	15 g	2–3 gehäufte EL	60
■ Couscous (gegart)	60 g	5 EL	60
■ Dinkel (Vollkorn)	20 g	1 EL	60
■ Gerstenkörner	20 g	1 EL	60
Grünkern	20 g	2 EL	60
■ Haferflocken (grob)	20 g	4 gehäufte EL	60
Haferflocken (fein)	20 g	2 gehäufte EL	60
■ Hirse	15 g	1 gehäufter EL	60
■ Kleieflocken	20 g	2 gehäufte EL	60
Naturreis (ungekocht)	16 g	1 gehäufter EL	60
■ Naturreis (gekocht)	45 g	3 EL	60
■ Qinoa	20 g	2 EL	60
Reis poliert (ungekocht)	15 g	1 gehäufter EL	60
■ Reis poliert (gekocht)	45 g	3 EL	60
Roggenkorn	25 g	1 EL	60
■ Weizengrieß	20 g	1 gehäufter EL	60
Weizenkorn	20 g	1 EL	60

¹ 10–12 Gramm an Kohlenhydraten ² EL = Esslöffel

Mehl

Lebensmittel	1 BE ¹	Schätzhilfen in Küchenmaßen	Circa- kcal
■ Buchweizenmehl	15 g	1 gehäufter EL ²	60
Grünkernmehl	15 g	1 gehäufter EL	60
■ Hafermehl	15 g	1 gehäufter EL	60
■ Maismehl	15 g	1 gehäufter EL	60
■ Reismehl	15 g	1 gehäufter EL	60
Roggenmehl	15 g	1 gehäufter EL	60
■ Weizenmehl Typ 405	15 g	1 gehäufter EL	60
Weizenvollkornmehl	20 g	2 gestrichene EL	60

Stärke

Lebensmittel	1 BE ¹	Schätzhilfen in Küchenmaßen	Circa- kcal
■ Kartoffel-/Mais-/Reisstärke	15 g	1 gehäufter EL	60
Puddingpulver	15 g	1 gehäufter EL	60
■ Sago/Tapioka	15 g	1 gehäufter EL	60
Weizenstärke	15 g	1 gehäufter EL	60

Teigwaren


Lebensmittel	1 BE ¹	Schätzhilfen in Küchenmaßen	Circa- kcal
Eierteigwaren (ungekocht)	20 g	1 gehäufter EL	60
Eierteigwaren (gekocht)	50 g	2 gehäufter EL	60
Spaghetti (ungekocht)	16 g	bitte abwiegen	60
■ Spaghetti (gekocht)	45 g	bitte abwiegen	60
■ Vollkornnudeln	19 g	2 gehäufte EL	60

¹ 10–12 Gramm an Kohlenhydraten ² EL = Esslöffel






Kartoffeln und Kartoffelprodukte

Lebensmittel	1 BE ¹	Schätzhilfen in Küchenmaßen	Circa-kcal
 Kartoffeln ohne Schale	80 g	1 hühnereigr. Stück	60–160
 Kartoffelpüree (Instant)	20 g	2 gehäufte EL ²	60–160
Kartoffelknödel	100 g	1 kleiner Knödel	60–160
Kroketten	40 g	2 Stück	³
Kartoffelpuffer/Reibekuchen	100 g	1 kl. Kartoffelpuffer	³
 Pommes Frites	50 g	10–12 Stück	³

Milch und Milchprodukte

Lebensmittel	1 BE ¹	Schätzhilfen in Küchenmaßen	Circa-kcal
 Milch, Dickmilch, Kefir, Buttermilch, Joghurt 0,3 % Fett	250 g	2 Tassen oder 1 mittelgroßes Glas	90
 Milch, Joghurt, Sauermilch 1,5 % Fett	250 g	2 Tassen oder 1 mittelgroßes Glas	120
 Milch, Dickmilch, Kefir, Joghurt 3,5 % Fett	250 g	2 Tassen oder 1 mittelgroßes Glas	170

Gemüse (Kohlenhydratreiche Sorten): Linsenfrüchte

Lebensmittel	1 BE ¹	Schätzhilfen in Küchenmaßen	Circa-kcal
 Bohnen (gekocht)	60 g	3 EL	70
 Bohnen (ungekocht)	25 g	2 EL	70
 Dicke Bohnen	100 g	5 EL	70
 Erbsen (gekocht)	100 g	4 EL	70
 Erbsen (ungekocht)	25 g	2 EL	70

¹ 10–12 Gramm an Kohlenhydraten

² EL = Esslöffel

³ KH-Werte sehr gering

Gemüse (Kohlenhydratreiche Sorten): Linsenfrüchte

Lebensmittel	1 BE ¹	Schätzhilfen in Küchenmaßen	Circa-kcal
■ Kichererbsen (gekocht)	55 g	3 EL ²	70
■ Kichererbsen (ungekocht)	25 g	2 EL	70
■ Linsen (gekocht)	100 g	3 EL	70
■ Linsen (ungekocht)	25 g	2 EL	70
■ Maiskörner (ungekocht)	20 g	2 EL	70
■ Maiskolben	100 g	¾ mittelgr. Kolben	70
■ Rote Beete, in Scheiben geschn.	100 g	1 mittelgr. Schälchen	70
■ Rote Linsen (gekocht)	45 g	2 gehäufte EL	70
■ Rote Linsen (getrocknet)	20 g	1 gehäufte EL	70
■ Zuckermais (gekocht)	80 g	4 EL	70

Obst: Frischobst

Lebensmittel	1 BE ¹	Schätzhilfen in Küchenmaßen	Circa-kcal
■ Ananas	95 g	1 große Scheibe	60
■ Apfel	100 g	1 kleiner	60
■ Apfelsine/Orange	130 g	1 mittelgroße	60
■ Aprikose	120 g	2 mittelgroße	60
■ Banane (geschält)	60 g	½ mittelgroße	60
■ Birne	90 g	½ mittelgroße	60
■ Blaubeeren/Heidelbeeren	170 g	8 EL	60
■ Brombeeren	170 g	9 EL	60
■ Erdbeeren	220 g	12 mittelgroße	60
■ Feigen	90 g	2 kleine o. 1 mittelgroße	60

¹ 10–12 Gramm an Kohlenhydraten ² EL = Esslöffel

Obst: Frischobst

Lebensmittel	1 BE ¹	Schätzhilfen in Küchenmaßen	Circa- kcal
■ Granatapfel	70 g	1 mittelgroßer	60
■ Grapefruit (geschält)	130 g	1 kleine	60
■ Guave	200 g	2 mittelgroße	60
■ Hagebutten	80 g	15 kleine	60
■ Himbeeren	170 g	12 EL ²	60
■ Holunderbeeren	170 g	6 EL	60
■ Honigmelone	100 g	1/16 Stück	60
■ Johannisbeeren, rot	160 g	10 EL	60
■ Johannisbeeren, schwarz	120 g	9 EL	60
■ Johannisbeeren, weiß	130 g	9 EL	60
■ Kaki	70 g	1/2 mittelgroße	60
■ Kapstachelbeere, Physalis	100 g	10 Stück	60
■ Karambola/Sternfrucht	300 g	8 kleine	60
■ Kirschen, sauer	110 g	12 Stück	60
■ Kirschen, süß	90 g	10 Stück	60
■ Kiwi	120 g	1 mittelgr. o. 2 kleine	60
■ Litschi	90 g	5 Stück	60
■ Mandarine	120 g	3 kleine o. 2 mittelgr.	60
■ Mango	95 g	1/2 kleine	60
■ Mirabellen	80 g	5 Stück	60
■ Nektarine	100 g	1 kleine	60
■ Opuntie/Kaktusfrucht	250 g	3 mittelgroße	60

¹ 10–12 Gramm an Kohlenhydraten

² EL = Esslöffel

Obst: Frischobst

Lebensmittel	1 BE ¹	Schätzhilfen in Küchenmaßen	Circa- kcal
■ Passionsfrucht	90 g	5 kleine	60
■ Pfirsich	130 g	1 kleiner	60
■ Pflaume	110 g	4 kleine oder 1 große	60
■ Preiselbeeren	140 g	8 EL ²	60
■ Quitten	150 g	1 mittelgroße	60
Reineclauden	90 g	3 mittelgroße	60
■ Stachelbeeren	150 g	20 Stück	60
Tamarillo/Blautomate	145 g	2 mittelgroße	60
■ Wassermelone	145 g	1 handgroßes Stück	60
■ Weintrauben	70–100 g	10 mittelgroße	60

Trocken- und Dörrobst

Lebensmittel	1 BE ¹	Schätzhilfen in Küchenmaßen	Circa- kcal
■ Apfel	20 g	4 mittelgroße Ringe	60
Banane	15 g	2 EL	60
■ Datteln	18 g	1 gehäufter EL	60
■ Feigen	20 g	1 mittelgroße	60
■ Pflaumen	25 g	4 kleine	60
■ Rosinen, Sultaninen	20 g	1 gehäufter EL	60

Süßigkeiten, Konfitüre




Lebensmittel	1 BE ¹	Schätzhilfen in Küchenmaßen	Circa- kcal
■ (Butter-)Kekse	12 g	2 Stück	55
■ Honig	15 g	1 ½ TL ⁴	45

¹ 10–12 Gramm an Kohlenhydraten



² EL = Esslöffel

⁴ TL = Teelöffel

Süßigkeiten, Konfitüre

Lebensmittel	1 BE ¹	Schätzhilfen in Küchenmaßen	Circa-kcal
 Kakaotrunk	150 g	1 mittlere Tasse	120
 Konfitüre	15 g	1 ½ TL ⁴	45
 Konfitüre, kalorienreduziert	40 g	3 gehäufte TL	40
 Marzipan	20 g	1 kleines Stück	100
 Nuß-Nougat-Creme	20 g	2 TL	100
Pralinen	15 g	1 große	70
Sandkuchen, Marmorkuchen	25 g	1 kleine, dünne Scheibe	100
 Schokolade	20 g	1 Riegel	100
Schokoeiscreme	40 g	2 kleine Kugeln	110
 Vanilleiscreme	100 g	2 ½ kleine Kugeln	110
 Zucker	5 g	1 TL	20
Würfelszucker	10 g	4 Stück	40

Teigwaren

Lebensmittel	1 BE ¹	Schätzhilfen in Küchenmaßen	Circa-kcal
Blätterteig (roh, tiefgekühlt)	35 g	bitte abwiegen	50
 Croissant	35 g	1 kleines o. ½ großes	50
Früchtemüsli	20 g	2 EL ²	50
Hefeteig/Pizzateig (roh)	30 g	bitte abwiegen	50
Kräcker	15 g	3 große rechteckige/ 6 kleine runde	50
 Popcorn	20 g	2 Handvoll	50
Salzbrezel/Salzstangen	15 g	8 kleine/20 Stück	50
Semmel-/Paniermehl	15 g	1 gehäufter EL	50

¹ 10–12 Gramm an Kohlenhydraten

² EL = Esslöffel

⁴ TL = Teelöffel



KKH Kaufmännische Krankenkasse
Hauptverwaltung
Karl-Wiechert-Allee 61
30625 Hannover
service@kkh.de
www.kkh.de