

Kohlenhydrat-Austauschtabelle

Einleitung:

Für einen Diabetiker ist es wichtig, die so genannten Broteinheiten (BE) verschiedener Nahrungsmittel zu kennen. Über die entsprechenden Mengenangaben geben unsere nachfolgenden Austausch Tabellen in Küchenmaßen oder Gramm (g) Auskunft. Es ist sinnvoll, erst einmal mit einer Küchenwaage alles abzuwiegen, um dann das Augenmaß im Abschätzen zu schulen.

Wer nie abgewogen hat, schätzt meist schlecht!

Die Kohlenhydrat-Tabelle ist in Gruppen unterteilt.

Die Gruppen sind:

- A** Nahrungsmittel, Getreide
- B** Verschiedene Brotsorten
- C** Milch und Milchprodukte
- D** Kartoffeln, Gemüse und Hülsenfrüchte (mit Berechnung);
Gemüse und Salate (ohne Berechnung)
- E** Obst
- F** Obst- und Gemüsesäfte
- G** Nüsse

Nährmittel	Küchenmaß	1 BE	Kilokalorien (kcal)
A Getreide			
Buchweizen	1 gehäufte EL	20 g	60
Cornflakes	3 EL	15 g	60
Graupen, Grieß	1 gehäufte EL	20 g	60
Grünkern, Schrot oder ganzes Korn	2 EL	20 g	60
Haferflocken	2 gehäufte EL	20 g	60
Hirse	1 gehäufte EL	15 g	60
Kartoffelpüree, Knödelmehl	1 gehäufte EL	15 g	
Paniermehl	1 gehäufte EL	15 g	60
Puddingpulver	1 gehäufte EL	15 g	50
Reis, roh	1 gehäufte EL	15 g	60
Reis, gekocht	2 gehäufte EL	45 g	60
Sago, Stärkemehl (Mais-, Reis-, Kartoffelstärke)	1 gehäufte EL	15 g	50
Teigwaren, roh	Bitte wiegen	20 g	70
Teigwaren, gekocht	Bitte wiegen	60 g	70
Vollkornmehl (Weizen, Roggen)	2 EL	20 g	60
Weizenmehl, Type 405, Auszugsmehl	1 gehäufte EL	15 g	60
B Brot			
Brötchen, Laugenbrezel	1/2 Stück	25 g	60
Toast (Weizen, Roggen)	1 Scheibe	25 g	60
Weizenmischbrot	1/2 Scheibe	25 g	60
Graham-Roggenmischbrot	1 dünne Scheibe	30 g	60
Vollkornbrot (Weizen, Roggen, Leinsamen)	1 kleine Scheibe	30 g	60
Knäckebrot, Zwieback	2 Stück	20 g	70
C Milch und Milchprodukte			
Voll-, Dickmilch, Joghurt, Kefir (alles 3,5%)	2 Tassen	1/4 l	170
Milch, Sauermilch, Joghurt, Kefir (alles 1,5 %)	2 Tassen	1/4 l	120
Buttermilch, Molke, Magerjoghurt	2 Tassen	1/4 l	90

Nährmittel	Küchenmaß	1 BE	Kilokalorien (kcal)
A Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Gemüse			
Kartoffeln	1 mittelgroße	80 g	60
Kartoffelknödel, gekocht	½ Knödel	50 g	60
Kartoffelbrei, verzehrfertig	2 gehäufte EL	100 g	60
Pommes Frites, verzehrfertig	½ Tasse	35 g	60
Maiskörner, Zuckermais a. d. Dose	4 EL	80 g	60
Maiskolben	1 mittelgroßer	170 g	60
Rote Beete a. d. Glas	1 Schälchen	140 g	
Alle Hülsenfrüchte wie: Erbsen, dicke Bohnen oder Linsen enthalten Stärke und etwas Zucker. Sie enthalten aber auch so viel Ballaststoffe, dass eine Portion nicht als BE berechnet werden muss. Allerdings sollte größere Mengen ausgetestet werden!!			
	ca. 3 EL	80- 100 g	60

Gemüse und Salatpflanzen, deren geringer Kohlehydratgehalt nicht berücksichtigt werden muss, sind:
 Auberginen, grüne Bohnen, Brokkoli, Blumenkohl, Champignons, Chicorée, Chinakohl, Eisberg-, Endivien- und Feldsalat, Fenchel, Grünkohl, Gurken, Karotten, Kohlrabi, Kopfsalat, Kürbis, Lauch, Paprikaschoten, Pilze, Radicchio, Radieschen, Rettich, Rosenkohl, Rotkohl, Rhabarber, Sauerkraut, Schwarzwurzeln, Sellerie, Spargel, Spinat, Tomaten, Weißkohl, Wirsing, Zucchini, Zwiebeln.
 Eine Portion (200g) enthält 40 Kilokalorien (kcal)

Nährmittel	Küchenmaß	1 BE	Kilokalorien (kcal)
E Obst (frisch o. als Kompott o. Saft)			
Ananas	1 große Scheibe	90 g	50
Apfel	1 mittelgroßer	100 g	50
Aprikose ohne Stein (120 g mit Stein)	2 Stück	130 g	50
Apfelsine ohne Schale (130 g mit Schale)	1 mittelgroße	180 g	50
Banane ohne Schale (60 g mit Schale)	1/2 mittelgroße	90 g	50
Birne	1 kleine	120 g	60
Brombeeren	9 EL	170 g	50
Erdbeeren	15 mittelgroße	200 g	50
Grapefruit ohne Schale (130 g mit Schale)	1/2 Stück	200 g	50
Heidelbeeren	8 EL	170 g	50
Himbeeren	12 EL	200 g	50
Holunderbeeren	6 EL	170 g	50
Honigmelone mit Schale	1/12 Stück	130 g	60
Johannisbeeren, rot	10 EL	200 g	50
Johannisbeeren, schwarz	9 EL	180 g	50
Kirschen, sauer	12 Stück	110 g	50
Kirsche, süß	10 Stück	100 g	60
Kiwi	1 mittelgroße	120 g	50
Mandarine ohne Schale (120 g mit Schale)	2 Stück	160 g	50
Nektarine mit Stein	1 Stück	110 g	60
Pfirsich ohne Stein (130 g mit Stein)	1 Stück	120 g	60
Pflaumen ohne Stein (110 g mit Stein)	4 kleine Stücke	120 g	50
Stachelbeeren	20 Stück	150 g	50
Trockenobst	Bitte wiegen	20 g	50
Wassermelone mit Schale	1/8 Stück	250 g	60
Weintrauben	10 mittelgroße	80 g	60
F Obst- und Gemüsesäfte (o. Zuckerzusatz)			
Apfelsaft	1 kleines Glas	1/8 l	60
Grapefruitsaft	1 kleines Glas	1/8 l	50
Karottensaft	1 Glas	1/4 l	50
Orangensaft	1 kleines Glas	1/8 l	60
G Nüsse und Hartschalenobst (ohne Schale)			
Kastanien	5 Stück	30 g	60