

10 g KH =

Ihr praktischer Ratgeber für zu Hause
und unterwegs – zum Austauschen
kohlenhydrathaltiger Nahrungsmittel



Lilly

Antworten, auf die es ankommt.

Liebe Patientin, lieber Patient,

für Sie als Insulin spritzenden Diabetiker spielt die Berechnung von Kohlenhydraten eine besonders wichtige Rolle, da Kohlenhydrate den Blutzucker erhöhen. Um Ihnen das Abschätzen von kohlenhydratreichen Nahrungsmitteln zu erleichtern, gibt es Hilfsgrößen, die so genannten Schätzeinheiten BE (Broteinheiten), KH bzw. KHE (Kohlenhydrateinheiten). Die Schätzeinheiten BE, KH und KHE entsprechen immer 10–12 Gramm blutzuckererhöhenden Kohlenhydraten. Kohlenhydrateinheiten (KH) sollten nicht als Berechnungseinheiten abgewogen, sondern

Ihre Lilly Deutschland GmbH

Wir wünschen Ihnen alles Gute für Ihre Gesundheit

abgeschätzt werden können. Um Sie bei der Einschätzung der wichtigsten Nahrungsmittel zu unterstützen, haben wir diesen kleinen Ratsgeber für Sie entwickelt. Ein kleiner Tipp: Er eignet sich als Poster zum Anbringen am Kühlschrank oder zum Einstcken für unterwegs.

Lilly – Ihr Partner, wenn's um Diabetes geht

KH-Umrechnungstabelle

Lebensmittel	g/ml	Stück/Portion	KH	kcal
Milch und Milchprodukte				
Milch	0,3% F	250	1 Glas	1 90
Milch	1,5% F	250	1 Glas	1 120
Milch	3,5% F	250	1 Glas	1 160
Kefir, natur!	1,5% F	250	1 Glas	1 120
	3,5% F	250	1 Glas	1 160
	10,0% F	250	1 Glas	1 310
Buttermilch, natur!		250	1 Glas	1 95
Joghurt, natur!	0,3% F	250	1 Glas	1 110
	1,5% F	250	1 Glas	1 125
	3,5% F	250	1 Glas	1 175
Sahne-Joghurt, natur!	10,0% F	250	1 Glas	1 310
Dickmilch, natur!	1,5% F	250	1 Glas	1 135
	3,5% F	250	1 Glas	1 150
Sahne-Dickmilch, natur	10,0% F	250	1 Glas	1 300
Brot- und Backwaren				
Baguette	25	1 Scheibe	1 60	
Brötchen	25	1/2	1 70	
Croissant/Blätterteigwaren	45	1 Stück	1 185	
Knäckebrot	20	2 Scheiben	1 60	
Pumpernickel	30	1/2 Scheibe	1 60	
Roggenvollkornbrot	30	1/2 Scheibe	1 60	
Vollkorntoast	30	1 Scheibe	1 70	
Weizenmischbrot	25	1/2 Scheibe	1 60	
Zwieback	20	2 Stück	1 70	
Getreide, Mehle und Teigwaren				
Amaranth	20	1 EL	1 75	
Buchweizen	15	1 EL	1 50	
Cornflakes (ungesüßt)	15	2 EL	1 50	
Gerstengraupen	15	1 EL	1 50	
Gerstenkörner	15	1 EL	1 50	
Grünkern (geschrotet)	15	1 EL	1 50	
Haferflocken	20	2 EL	1 70	
Hirse	15	1 EL	1 50	
Hirsemehl	15	1 EL	1 50	
Maismehl	15	1 EL	1 50	
Paniermehl	15	1 EL	1 50	
Quinoa	15	1 EL	1 50	
Reis (roh)	15	1 EL	1 50	
Reis (gekocht)	50	2 EL	1 50	
Roggenkörner	20	1 EL	1 60	
Roggenvollkornmehl	20	1 EL	1 60	
Teigwaren (roh, eihaltig)	20	bitte wiegen	1 70	
Teigwaren (gekocht)	50	bitte wiegen	1 70	
Weizengrieß	15	1 EL	1 50	
Weizenkörner	20	1 EL	1 60	
Weizenvollkornmehl	20	1 EL	1 60	
Wildreis (roh)	15	1 EL	1 50	
Stärken				
Kartoffelstärke	12	1 EL	1 40	
Maisstärke	12		1 40	
Puddingpulver	12		1 40	
Reisstärke	12		1 40	
Sago/Tapioka	12		1 40	
Weizenstärke	12		1 40	
Kartoffeln und Kartoffelprodukte				
Kartoffeln	80	1 mittelgroße	1 55	
Kartoffelpüree (Pulver)	15	1 EL	1 50	
Kartoffelpüree (hausgemacht)	100	2 geh. EL	1 75	
Kartoffelknödel	100	1 Kloß	2 95	
Kroketten	40	1 Stück	1 70	
Kartoffelpuffer/Reibekuchen	50	1 kl. Puffer	1 105	
Pommes frites	70	1 kl. Portion	2 150	
Obst/Obstsäfte * mit Schale oder Stein				
Ananas	90	1 Scheibe	1 50	
Apfel*	110	1 kleiner	1 50	
Apfelsine*	150	1 mittlere	1 60	
Aprikose*	130	2 Stück	1 50	
Banane*	70	1/2	1 50	
Birne*	110	1 kleine	1 50	
Erdbeeren	190	10 Stück	1 60	
Feige*	80	1 Stück	1 50	
Granatapfel*	125	1 kleiner	1 95	
Guave	170	1	1 50	
Hagebutten	70		1 65	
Heidelbeeren	170	7 EL	1 60	
Himbeeren	200	8 EL	1 65	
Holunderbeeren	170	7 EL	1 95	
Honigmelone (Cantaloupe)	90		1 50	
Johannisbeeren (rot)	200	7 EL	1 65	
Kaki*	70	1/2	1 50	
Kirschen (süß)*	90	10 Stück	1 60	
Kiwi*	110	1 große	1 40	
Kumquat	70	8 Stück	1 45	
Litschi*	90	4 Stück	1 60	
Mandarinen*	150	2 Stück	1 75	
Mango*	100	1/2 kleine	1 60	
Mirabellen	80	4 Stück	1 50	
Opuntie (Kaktusfeige)	160	3 Stück	1 60	
Pampelmuse*	170	1/2	1 50	
Pfirsich/Nektarine*	120	1	1 50	
Pflaumen	110	4 kleine	1 50	
Preiselbeeren	170	7 EL	1 60	
Quitten	150	1 Stück	1 55	
Stachelbeeren	150	20 Stück	1 55	
Wassermelone*	250	1 handgr. Stück	1 50	
Weintrauben	70	12 kleine	1 50	
Obstsäfte naturrein, oder auch frisch gepresst ohne Zuckerr-zusatz, bis 100 ml enthalten ca.		1 kleines Glas	1	
Trockenobst				
Apfel	20	3 Ringe	1 50	
Aprikosen	20	2 Stück	1 50	
Bananen	15	2 Stück	1 50	
Datteln	15	1 mittelgroße	1 40	
Feige	20	4 kleine	1 60	
Pflaumen	25	1 EL	1 55	
Rosinen	20		1 60	
Gemüse				
Erbsen	100	3 EL	1 70	
Mais/Zuckermais	80	2 EL	1 70	
Hülsenfrüchte				
Bohnen (weiß, getrocknet)	25	2 EL	1 65	
Erbsen (getrocknet)	25	2 EL	1 80	
Linsen (getrocknet)	25	2 EL	1 80	
Nüsse/Samen ohne Schale				
Cashewnüsse	40	1 EL	1 220	
Maschinenüsse	40		1 230	
Bis 50 g ohne Anrechnung:	30		1 60	
Erdnüsse, Haselnüsse, Kokosflocken, Kokosnüsse, Kürbiskerne, Leinsamen, Macadamianüsse, Mandeln, Mohn, Paranüsse, Pistazien, Sesam, Walnüsse, Sonnenblumenkerne, Walnüsse			170-350	
Kuchen/Torten enthalten Zucker				
Apfelkuchen (Rührteig)	100	1 Stück	3,5	270
Apfelstrudel	150	1 Stück	3,5	225
Apfelmarmelade	75	1 Stück	2,5	220
Biskuitstrudel	75	1 Stück	2,5	220
Biskuit-Zitrone (mit Erdbeersahne)	60	1 Stück	1,5	130
Buttercremetorte	120	1 Stück	4	410
Christstollen	100	1 Stück	4,5	410
Donaudwelle	120	1 Stück	3,5	310
Frankfurter Kranz	120	1 Stück	3,5	300
Käsekuchen	120	1 Stück	3,5	315
Marmorkuchen	120	1 Stück	3,5	265
Mohnstreichkuchen	100	1 Stück	3,5	320
Nusskuchen (Rührteig)	100	1 Stück	3,5	225
Obstkuchen (Hefeteig v. Blech)	100	1 Stück	3,5	170
Rührkuchen	70	1 Stück	3	255
Schokoladen-Schneckenkuchen	120	1 Stück	3,5	470
Schwarzwälder Kirschentorte	120	1 Stück	3,5	440
Ztreuselk. (Hefeteig v. Blech)	70	1 Stück	3	275
Zuckerkuchen	70	1 Stück	3,5	255
Kleingebäck				
Amerikanischer (McDonald's)	80	1 Stück	2,5	220
Baiser (groß)	25	1 Stück	2	110
Berliner Pfannkuchen/Kreppel	60	1 Stück	2,5	190
Butterkeks	20	3 Stück	1	160
Nussplätzchen	20	4 Stück	1	100
Knabberereien				
Krispoffelchips	25	2 Stück	1	135
Kräcker	15	3 Stück	1	60
Saltstangenfutter	20	1 EL	1	125
Süßwaren enthalten Zucker				
After Eight	16	2 Stück	1	70
Duplo	18	1 Riegel	1	100
Gummitäbchen	22,5 g	5 Stück	1	120
Haribo-Konfekt	50 g	1 Stück	3,5	180
Mars	60 g	1 Riegel	3,5	275
Marzipan	50 g	1 Riegel	3,5	245
Schokokuss	20 g	1 Riegel	3,5	310
Schoko-Butterkekse	20 g	1 Riegel	3,5	310
Vollmilch-Nuss Schokolade	100 g	1 Tafel	5	535
Eis enthält Zucker				
McDonald's Eis				
Mit Erdbeersauce	96	1 Portion	2,4	155
Mit Karamellsauce	150			

Lilly – Ihr Partner, wenn's um Diabetes geht

KH-Umrechnungstabelle



Milch



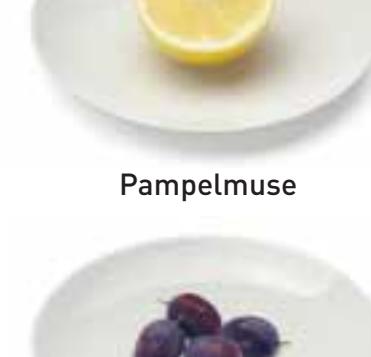
Buttermilch



Obstsäfte



Brötchen



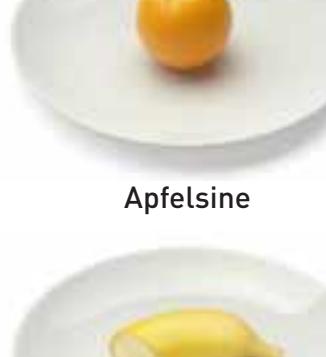
Knäckebrot



Pumpernickel



Roggenvollkornbrot



Baguette



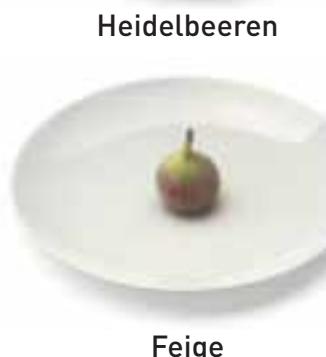
Croissant



Reis (gekocht)



Teigwaren (roh, eihaltig)



Teigwaren (gekocht)



Pampelmuse



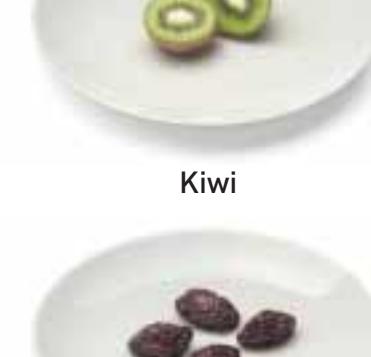
Pfirsich



Pflaumen



Stachelbeeren



Weintrauben



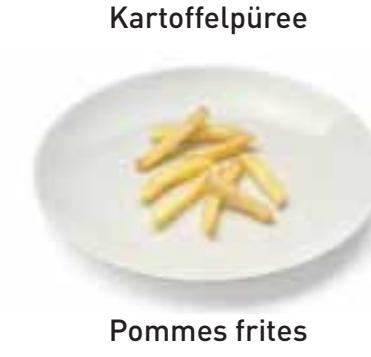
Ananas



Apfel



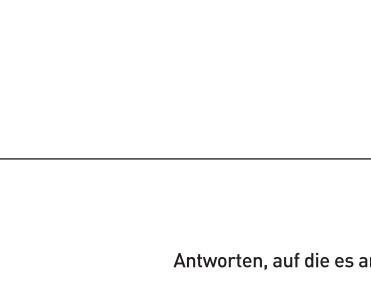
Apfelsine



Aprikosen



Banane



Birne

Heidelbeeren

Erdbeeren

Kirschen

Kiwi

Aprikosen (getrocknet)

Pflaumen (getrocknet)

Kartoffel

Kartoffelpüree

Knödel (2 KH)

Pommes frites

Lilly

Antworten, auf die es ankommt.