



# *Genuss* bleibt ein Muss

Der **Ernährungsratgeber**  
für Menschen mit Diabetes

**sanofi**

## Alles eine Frage der Balance

Eine gesunde, ausgewogene Ernährung ist ein entscheidender Faktor, um den **Blutzucker im Gleichgewicht** zu halten. Aber was bedeutet das konkret im Alltag? Kann ich weiterhin genussvoll essen, mit Freunden oder Familie in Restaurants und Cafés gehen oder auch mal was naschen? Ja, das geht. Wenn auch mit etwas **Planung**, besonders zu Beginn der Diagnose. In dieser Broschüre erfahren Sie, wie genau sich eine gesunde Ernährung zusammensetzt – und können sich zudem von ein paar leckeren Rezeptideen inspirieren lassen.

Besonders wichtig bei Diabetes ist es, den **Kohlenhydratgehalt der Lebensmittel** zu kennen, um die zu spritzende **Insulinmenge richtig einzuschätzen**.

Also wie viele **Kohlenhydrateinheiten (KHE)** bzw. **Proteinheiten (BE)**, die ebenfalls noch vielfach verwendet werden, sind in einer üblichen Portion.

**1 KHE = 10 g Kohlenhydrate**  
**1 BE = 12 g Kohlenhydrate**

Unser **Kohlenhydratplaner** unterstützt Sie dabei – mit einer Liste der gängigsten Lebensmittel, ihren Werten sowie möglichen kohlenhydratärmeren Alternativen und Tipps. (Wussten Sie, dass Sie 1,2 KHE bzw. 1 BE sparen, wenn Sie Ihr Eis im Becher essen statt in der Waffel?)

Wir wünschen Ihnen guten Appetit!

Ihr Sanofi Diabetes Team

## Aufbau einer diabetesgerechten Ernährung

Die Lebensmittel, die man isst, gilt es so zu kombinieren, dass sich insgesamt eine ausgewogene Zusammensetzung ergibt. Als Orientierung für eine diabetesgerechte Ernährung kann die sogenannte **Ernährungspyramide** dienen.



**Je weiter oben in der Pyramide ein Nahrungsmittel steht, desto weniger sollten Sie davon essen.**

**Gemüse kann ohne Berechnung verzehrt werden.**

Bei zusätzlicher Kohlenhydratbeilage (z. B. Kartoffeln, Reis oder Nudeln) werden nur diese berechnet.



**Aber Achtung vor zu viel Obst!**  
Obst kann einen hohen Gehalt an Fruchtzucker beinhalten, der nicht unterschätzt werden sollte.

## Zucker ist nicht gleich Zucker

Verschiedene Kohlenhydrate haben eine unterschiedliche Wirkung auf den Blutzucker. Die wird durch den **glykämischen Index** ausgedrückt: Je niedriger der glykämische Index eines Lebensmittels, desto langsamer steigt der Blutzuckerspiegel. Deshalb sollten Sie Lebensmittel mit einem niedrigen glykämischen Index bevorzugen.

### Blutzuckerwirkung der Kohlenhydrate

(Glykämischer Index):

#### Ein- und Zweifachzucker

wie Traubenzucker, Haushaltszucker, gesüßte Limonaden und Gummibärchen



schießen ins Blut

#### Mehrfachzucker

aus Weißmehlprodukten (Weißbrot, Baguette) und Obst



strömen ins Blut

#### Mehrfachzucker

wie Stärke aus Kartoffeln, Nudeln, Reis



fließen ins Blut

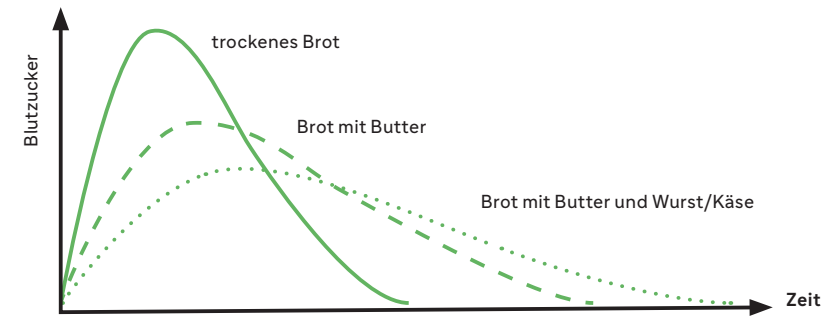
#### Vielfachzucker

aus Gemüse und Hülsenfrüchten



tröpfeln ins Blut

**Fette und Eiweiße** hemmen die Geschwindigkeit, mit der die Kohlenhydrate im Körper aufgenommen werden und für den Anstieg des Blutzuckers sorgen:



**Ballaststoffe**, wie z. B. in Vollkornbrot, verzögern zusätzlich die Aufnahme von Kohlenhydraten.

### Die Reihenfolge macht's

Nicht nur die Kombination der Lebensmittel auch die Reihenfolge, in der sie gegessen werden, kann den Blutzuckerspiegel beeinflussen. Werden Eiweiße und Gemüse vor kohlenhydratreichen Lebensmitteln gegessen, steigt der Blutzucker weniger stark an:

**Gemüse + Eiweiß** → **Kohlenhydrate** → **Süßes**

Lebensmittel	1 Stück oder 1 Portion	g oder ml pro Portion	kcal pro Portion	KHE gerundet	BE gerundet
<b>Brot</b>					
Baguette	1 Scheibe	50 g	142	2,8	2,3
Fladenbrot	1 Stück	50 g	121	2,4	2,0
Grahambrot	1 Scheibe	40 g	82	1,6	1,3
Knäckebrot (Roggen)	1 Scheibe	12 g	39	0,8	0,7
Mehrkornbrot	1 Scheibe	45 g	110	2,2	1,8
Pumpernickel	1 Scheibe	40 g	78	1,6	1,3
Roggenbrot	1 Scheibe	45 g	101	2,1	1,8
Roggenmischbrot/ Graubrot	1 Scheibe	45 g	101	2,1	1,8
Rosinenbrot	1 Scheibe	40 g	99	2,0	1,7
Sonnenblumenbrot	1 Scheibe	45 g	102	1,8	1,5
Toastbrot (Vollkorn)	1 Scheibe	30 g	72	1,3	1,1
Toastbrot (Weizen)	1 Scheibe	30 g	78	1,4	1,2
Weißbrot	1 Scheibe	40 g	97	2,0	1,7
Weizenschrotbrot	1 Scheibe	40 g	95	1,9	1,6

Lebensmittel	1 Stück oder 1 Portion	g oder ml pro Portion	kcal pro Portion	KHE gerundet	BE gerundet
<b>Brötchen</b>					
Baguettebrötchen	1 Stück	60 g	158	3,1	2,6
Brötchen/Semmel	1 Stück	45 g	128	2,5	2,1
Croissant/ Butterhörnchen	1 Stück	45 g	230	2,0	1,7
Croissant mit Schoko- Nuss-Füllung	1 Stück	60 g	250	2,5	2,1
Laugengebäck/ -brötchen (mit Salz)	1 Stück	50 g	150	2,8	2,3
Roggenbrötchen	1 Stück	65 g	174	3,3	2,8
Vollkornbrötchen	1 Stück	65 g	142	2,8	2,3
Vollkornbrötchen mit Sonnenblumenkernen	1 Stück	65 g	150	2,7	2,3

**Merke: Die Vollkornvarianten der Brotwaren machen länger satt und gehen langsamer ins Blut!**

Lebensmittel	1 Stück oder 1 Portion	g oder ml pro Portion	kcal pro Portion	KHE gerundet	BE gerundet
<b>Frühstückscerealien (trocken)</b>					
Cornflakes	1 Portion	30 g	113	2,5	2,1
Dinkel Vielkorn Müsli	1 Portion	50 g	181	2,9	2,4
Früchte Müsli	1 Portion	30 g	111	1,8	1,5
Haferflocken	1 Esslöffel	10 g	35	0,6	0,5
Schokomüsli	1 Portion	40 g	165	2,5	2,2
<b>Getreide</b>					
Buchweizen	1 Esslöffel	20 g	69	1,4	1,2
Couscous	1 Esslöffel	20 g	68	1,4	1,2
Dinkel	1 Esslöffel	20 g	66	1,2	1,0
Graupen	1 Portion	20 g	68	1,4	1,2
Hirse (geschält)	1 Portion	20 g	71	1,4	1,2
Quinoa (roh)	1 Esslöffel	15 g	50	0,9	0,8
Reis (poliert und roh)	1 Portion	30 g	105	2,3	1,9
Vollkornreis, Naturreis (roh)	1 Portion	30 g	105	2,2	1,8
Weizengrieß	1 Esslöffel	20 g	72	1,5	1,3

**Tipp:**

Um das richtige „Augenmaß“ zu finden, empfiehlt sich am Anfang das Abwiegen der Lebensmittel, besonders bei Reis- und Teigwaren.

Um Ihnen den Umgang mit der Tabelle leichter zu machen, haben wir einige Lebensmittelmengen auch in praktischen Küchenmaßen angegeben.

- 1 Esslöffel (EL) ca. 15 g
- 1 Teelöffel (TL) ca. 5 g
- 1 Soßenkelle (Sk) ca. 80 ml
- 1 Glas ca. 200 ml
- 1 Tasse ca. 125 ml
- 1 Pott ca. 300 ml



**Achten Sie immer auf die Kohlenhydratangaben des Herstellers.**

Lebensmittel	1 Stück oder 1 Portion	g oder ml pro Portion	kcal pro Portion	KHE gerundet	BE gerundet
<b>Mehle</b>					
Dinkelmehl Type 630	1 Esslöffel	20 g	68	1,4	1,2
Paniermehl	1 Esslöffel	20 g	72	1,5	1,3
Reismehl	1 Esslöffel	20 g	72	1,6	1,3
Roggenmehl Type 1150	1 Esslöffel	20 g	65	1,4	1,2
Roggenvollkornmehl Type 1800	1 Esslöffel	20 g	59	1,2	1,0
Sojamehl (halbfett)	1 Portion	15 g	41	0,1	0,1
Sojamehl (Schrot)	1 Portion	10 g	39	+	+
Sojamehl (vollfett)	1 Portion	15 g	54	+	+
Weizenmehl Type 550	1 Esslöffel	20 g	66	1,4	1,2
Weizenmehl Type 1050	1 Esslöffel	20 g	68	1,4	1,2
Weizenvollkornmehl Type 1700	1 Esslöffel	20 g	60	1,2	1,0
<b>Stärke</b>					
Kartoffelstärke	1 Esslöffel	20 g	68	1,7	1,4
Maisstärke	1 Esslöffel	20 g	70	1,7	1,4
Puddingpulver zum Kochen	1 Päckchen	43 g	164	4,0	3,3

Lebensmittel	1 Stück oder 1 Portion	g oder ml pro Portion	kcal pro Portion	KHE gerundet	BE gerundet
<b>Teigwaren</b>					
Glasnudeln	1 Portion	75 g	102	2,5	2,1
Maultaschen	1 Stück	50 g	338	4,2	3,5
Nudeln (mit Ei, roh)	Beilagenportion	50 g	181	3,5	2,9
Nudeln (ohne Ei, roh)	Beilagenportion	50 g	176	3,6	3,0
Semmelknödel	2 Stück	150 g	185	3,2	2,7
Spätzle (gekocht)	1 Portion	200 g	250	4,3	3,6
Vollkornnudeln (roh)	Beilagenportion	50 g	167	3,0	2,5

#### Alternative zu Nudeln:



**Quinoa | 45 g = 2,7 KHE/2,4 BE**

**Zucchini-Nudeln | 100 g = 0,2 KHE/0,2 BE**

**Vollkornreis (roh) | 30 g = 2,2 KHE/1,8 BE**

**Couscous | 40 g = 2,8 KHE/2,4 BE**

+ in geringen Mengen vorhanden, jedoch ohne ernährungsphysiologische Bedeutung

Lebensmittel	1 Stück oder 1 Portion	g oder ml pro Portion	kcal pro Portion	KHE gerundet	BE gerundet
<b>Kartoffeln und Kartoffelprodukte</b>					
Bratkartoffeln	1 Portion	200 g	320	3,8	3,2
Gnocchi	1 Portion	200 g	254	4,2	3,5
Kartoffeln (gekocht)	1 Portion	200 g	140	3,0	2,5
Kartoffelknödel (halb und halb)	2 Stück	200 g	182	4,1	3,4
Kartoffelpuffer/ Reibekuchen	3 Stück	150 g	460	3,8	3,2
Kartoffelpüree/-brei	1 Portion	250 g	240	4,0	3,3
Kroketten	1 Stück	20 g	39	0,5	0,4
Pommes frites (frittiert)	1 Portion	150 g	438	5,4	4,5
Schweizer Rösti	1 Portion	200 g	252	2,7	2,3



*Alternative zu Pommes:*  
Kartoffeln (siehe Tabelle)

Lebensmittel	1 Stück oder 1 Portion	g oder ml pro Portion	kcal pro Portion	KHE gerundet	BE gerundet
<b>Hülsenfrüchte (trocken)</b>					
Erbsen (grün, getrocknet)	1 Portion	60 g	166	2,5	2,1
Kichererbsen (roh)	1 Portion	100 g	141	2,2	1,8
Kidneybohnen (roh)	1 Portion	100 g	251	3,7	3,1
Linsen (getrocknet)	1 Portion	60 g	165	2,4	2,0
Sojabohnen (frisch)	1 Portion	100 g	144	1,0	0,8
Sojabohnen (getrocknet)	1 Portion	60 g	206	0,4	0,3
Sojabohnen (Konserven)	1 Portion	100 g	36	0,1	0,1
Weißer Bohnen (getrocknet)	1 Portion	60 g	196	2,9	2,4



*Alternative zu Erbsen (grün, getrocknet):*  
Grüne Bohnen | 2200 g = 1,0 KHE/0,8 BE



Lebensmittel	1 Stück oder 1 Portion	g oder ml pro Portion	kcal pro Portion	KHE gerundet	BE gerundet
<b>Nüsse und Samen</b>					
Cashewnüsse (gesalzen, geröstet)	1 Portion	50 g	292	1,2	1,0
Cashewnüsse (natur)	1 Portion	50 g	296	1,1	0,9
Erdnüsse ohne Schale	1 Portion	50 g	288	0,4	0,3
Haselnüsse	10 Stück	15 g	98	0,1	0,1
Kokosraspeln (getrocknet)	1 Portion	50 g	320	0,4	0,3
Kürbiskerne (geröstet, gesalzen, Seeberger)	1 Portion	30 g	188	0,2	0,2
Kürbiskerne (natur)	1 Portion	15 g	85	+	+
Leinsamen (ungeschält)	1 Portion	20 g	89	0,2	0,2
Macadamianüsse (geröstet, Seeberger)	1 Portion	30 g	230	0,1	0,1
Macadamianüsse (natur)	1 Portion	20 g	139	0,1	0,1
Mandeln	10 Stück	15 g	88	0,1	0,1
Pekannüsse	1 Portion	50 g	352	0,2	0,2
Pistazienkerne	1 Portion	25 g	147	0,3	0,3
Studentenfutter	1 Portion	20 g	101	0,9	0,8
Walnüsse	5 Stück	20 g	143	0,1	0,1

+ in geringen Mengen vorhanden, jedoch ohne ernährungsphysiologische Bedeutung

Lebensmittel	1 Stück oder 1 Portion	g oder ml pro Portion	kcal pro Portion	KHE gerundet	BE gerundet
<b>Gemüse</b>					
Aubergine	1 Portion	200 g	34	0,5*	0,4*
Blumenkohl	1 Portion	200 g	46	0,5*	0,4*
Brokkoli	1 Portion	200 g	56	0,5*	0,4*
Erbsen (Konserve)	1 Portion	100 g	51	0,6	0,5
Gurke (Salatgurke)	1 Stück	200 g	24	0,4*	0,3*
Ingwer (kandiert)	1 Portion	20 g	52	1,3	1,1
Ingwer (frisch)	1 Portion	10 g	5	0,1	0,1
Kidneybohnen (Konserve)	1 Portion	100 g	106	1,5	1,3
Kohlrabi	1 Portion	200 g	50	0,7*	0,6*
Kopfsalat	1 Portion	50 g	6	0,1*	0,1*
Kürbis	1 Portion	200 g	54	0,9*	0,8*
Mangold	1 Portion	200 g	32	0,1*	0,1*
Möhren (Karotte)	1 Portion	200 g	66	1,4*	1,2*



**Allgemein gilt:**  
Wegen des hohen Fruchtzuckergehalts in Obst sollte man lieber zu Gemüse als Snack greifen.

\* Produkte dürfen bis 200 g ohne KHE-/BE-Anrechnung verzehrt werden.

Lebensmittel	1 Stück oder 1 Portion	g oder ml pro Portion	kcal pro Portion	KHE gerundet	BE gerundet
<b>Gemüse</b>					
Paprika, gelb	1 Portion	200 g	76	1,4*	1,2*
Paprika, grün	1 Portion	200 g	76	1,5*	1,3*
Paprika, rot	1 Portion	200 g	66	1,2*	1,0*
Porree/Lauch	1 Portion	200 g	52	0,7*	0,6*
Radieschen	1 Bund (ca. 10 Stück)	80 g	10	0,2*	0,2*
Rosenkohl	1 Portion	200 g	70	0,7*	0,6*
Rote Bete	1 Portion	200 g	80	1,7*	1,4*
Rotkohl/Rot-/Blaukraut	1 Portion	200 g	45	0,7*	0,6*
Sauerkraut	1 Portion	150 g	26	0,1	0,1
Schwarzwurzel	1 Portion	200 g	30	0,2*	0,2*



**Merke:** Gemüseintöpfe können ohne Berechnung verzehrt werden. Bei zusätzlicher Kohlenhydrateinlage (z.B. Kartoffeln, Reis oder Nudeln) wird nur diese berechnet.

\* Produkte dürfen bis 200 g ohne KHE-/BE-Anrechnung verzehrt werden.

Lebensmittel	1 Stück oder 1 Portion	g oder ml pro Portion	kcal pro Portion	KHE gerundet	BE gerundet
<b>Gemüse</b>					
Spargel	1 Portion	200 g	35	0,4*	0,3*
Spinat	1 Portion	200 g	30	0,1*	0,1*
Steckrübe (Kohlrübe)	1 Portion	200 g	60	1,1*	0,9*
Süßkartoffel	1 Portion	200 g	222	4,8	4,0
Tomate	1 Stück	50 g	9	0,2*	0,2*
Weißbohnen (Konserven)	1 Portion	100 g	59	0,7	0,6
Weißkohl/Weißkraut/Weißkabis	1 Portion	200 g	50	0,8*	0,7*
Zucchini	1 Portion	200 g	40	0,4*	0,3*
Zuckermais	1 Portion	200 g	178	3,1	2,6
Zwiebel	1 Stück	50 g	15	0,2*	0,2*



\* Produkte dürfen bis 200 g ohne KHE-/BE-Anrechnung verzehrt werden.

Lebensmittel	1 Stück oder 1 Portion	g oder ml pro Portion	kcal pro Portion	KHE gerundet	BE gerundet
<b>Obst und Trockenobst</b>					
Ananas (nur Fruchtfleisch)	1 Portion	125 g	70	1,6	1,3
Apfel	1 Portion	150 g	92	2,2	1,8
Apfelsine	1 Portion	150 g	65	1,2	1,0
Avocado	1 Portion	100 g	220	0,7*	0,6*
Banane (nur Fruchtfleisch)	1 Portion	150 g	135	3,0	2,5
Birne	1 Portion	125 g	65	1,5	1,3
Erdbeere	1 Portion	125 g	40	0,7	0,6
Fruchtcocktail (natursüß, Libby's)	1 Portion	200 g	81	0,5	0,4
Granatapfel	1 Portion	125 g	94	2,0	1,7
Grapefruit/ Pampelmuse	1 Stück	250 g	110	1,9	1,6
Heidelbeere/Blaubeere	1 Portion	125 g	46	0,8	0,7
Himbeere	1 Portion	125 g	43	0,6	0,5
Johannisbeere (rot)	1 Portion	125 g	41	0,6	0,5



*Alternative zu Banane (nur Fruchtfleisch):*  
**Apfel (siehe Tabelle)**

\* Produkte dürfen bis 200 g ohne KHE-/BE-Anrechnung verzehrt werden.

Lebensmittel	1 Stück oder 1 Portion	g oder ml pro Portion	kcal pro Portion	KHE gerundet	BE gerundet
<b>Obst und Trockenobst</b>					
Kirsche (süß)	1 Portion	125 g	75	1,7	1,4
Kirsche (sauer)	1 Portion	125 g	65	1,3	1,0
Kiwi	1 Stück	100 g	54	0,9	0,8
Mango	1 Portion	200 g	118	2,5	2,1
Mischobst (getrocknet)	1 Portion	40 g	108	2,2	1,8
Nektarine	1 Stück	125 g	70	1,6	1,3
Pfirsich	1 Stück	125 g	51	1,1	0,9
Pflaume	1 Portion	125 g	56	1,3	1,1
Wassermelone	1 Portion	150 g	57	1,2	1,0
Weintraube	1 Portion	125 g	88	1,9	1,6
Quitte	1 Stück	250 g	143	1,8	1,4
Mandarine	1 Stück	100 g	40	1,1	0,9
Stachelbeere	1 Portion	125 g	55	0,9	0,7



*Allgemein* gilt bei frischen Früchten: 1 tennisballgroße Frucht (geschält) oder die Menge an Früchten, die in die geschlossenen hohlen Handflächen passt, entspricht 1,2 KHE bzw. 1 BE.



*Alternative zu Weintraube:*  
**Erdbeeren (siehe Tabelle)**

Lebensmittel	1 Stück oder 1 Portion	g oder ml pro Portion	kcal pro Portion	KHE gerundet	BE gerundet
<b>Milch und Milchprodukte</b>					
Butterkäse (Doppelrahmstufe, 60% F. i. Tr.)	1 Portion	30g	114	0,0	0,0
Buttermilch	1 Glas	200 ml	74	0,8	0,7
Crème fraîche (30% Fett)	1 Esslöffel	15g	42	+	+
Dickmilch (3,5% Fett)	1 Glas	200g	128	0,8	0,7
Frischkäse (leicht)	1 Portion	20g	27	0,1	0,1
Frischkäse (Doppelrahmstufe, 60% F. i. Tr.)	1 Portion	30g	101	0,1	0,1
Frischkäse (5% Fett)	1 Portion	30g	31	0,1	0,1
Frischkäse (Halbfettstufe, 20% F. i. Tr.)	1 Esslöffel	30g	30	0,1	0,1
Frischkäse (Rahmstufe, 50% F. i. Tr.)	1 Portion	30g	60	0,1	0,1
Fruchtjoghurt (3,5% Fett)	1 Becher	150g	156	2,3	1,9
Gouda (40% F. i. Tr.)	1 Portion	30g	90	0,0	0,0
Gouda (45% F. i. Tr.)	1 Portion	30g	109	0,0	0,0

+ in geringen Mengen vorhanden, jedoch ohne ernährungsphysiologische Bedeutung

F. i. Tr. = Fett in der Trockenmasse

Lebensmittel	1 Stück oder 1 Portion	g oder ml pro Portion	kcal pro Portion	KHE gerundet	BE gerundet
<b>Milch und Milchprodukte</b>					
Gouda (30% F. i. Tr.)	1 Scheibe	18g	51	0,0	0,0
Hüttenkäse (Magerstufe <10% F. i. Tr.)	1 Portion	100g	80	0,2	0,2
Hüttenkäse/körniger Frischkäse (20% F. i. Tr.)	1 Portion	100g	104	0,3	0,3
Kefir (1,5% Fett)	1 Glas	200g	130	0,7	0,6
Kochkäse (10% F. i. Tr.)	1 Portion	30g	31	0,1	0,1
Kochkäse (20% F. i. Tr.)	1 Portion	30g	37	0,1	0,1
Kochkäse (Magerstufe)	1 Portion	30g	25	0,1	0,1



Lebensmittel	1 Stück oder 1 Portion	g oder ml pro Portion	kcal pro Portion	KHE gerundet	BE gerundet
<b>Milch und Milchprodukte</b>					
Mascarpone (80% F.i. Tr.)	1 Portion	50 g	194	0,1	0,1
Milch (1,5% Fett)	1 Glas	200 ml	96	1,0	0,8
Milch (3,5% Fett)	1 Glas	200 ml	128	1,0	0,8
Mini Babybel (rot, 12% Fett)	1 Stück	20 g	60	+	+
Naturjoghurt (1,5% Fett)	1 Portion	150 g	74	0,7	0,6
Naturjoghurt (3,5% Fett)	1 Portion	150 g	104	0,7	0,6
Parmesan (45% F.i. Tr., gerieben)	1 geh. Esslöffel	20 g	79	0,0	0,0
Saure Sahne (10% Fett)	1 Esslöffel	15 g	17	+	+
Schmand (Sauerrahm, 24% Fett)	1 Portion	150 g	368	0,6	0,5
Schmelzkäse (20% F.i. Tr.)	1 Portion	30 g	66	+	+
Schmelzkäse (45% F.i. Tr.)	1 Portion	30 g	82	+	+



**Merke:** Bei allen Lebensmitteln auch auf den Fettgehalt achten.  
**Hinweis:** Kondensmilch muss in üblichen Mengen nicht berechnet werden.

+ in geringen Mengen vorhanden, jedoch ohne ernährungsphysiologische Bedeutung

F. i. Tr. = Fett in der Trockenmasse

Lebensmittel	1 Stück oder 1 Portion	g oder ml pro Portion	kcal pro Portion	KHE gerundet	BE gerundet
<b>Milch und Milchprodukte</b>					
Speisequark (20% Fett)	1 Portion	100 g	109	0,3	0,3
Speisequark (40% Fett)	1 Portion	100 g	159	0,3	0,3
Speisequark (Magerstufe)	1 Portion	100 g	67	0,4	0,3
Süße Sahne/Schlagsahne (30% Fett, ungeschlagen)	1 EL	15 g	49	0,1	0,1
Süßmolke	1 Glas	200 ml	50	0,9	0,8
<b>Alternativen für Milchprodukte</b>					
Sojamilch	1 Glas	200 ml	108	1	0,9
Hafermilch	1 Glas	200 ml	100	1,6	1,3
Mandelmilch (ungesüßt)	1 Glas	200 ml	60	0,0	0,0
Reismilch	1 Glas	200 ml	96	1,8	1,5
Veganer Käse	1 Scheibe	19 g	51	0,4	0,3

### Zum Thema Fleisch:

Unverarbeitetes Fleisch hat keinen *direkten* Einfluss auf den Blutzucker. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. empfiehlt: Bei Fleisch und Wurst ist dennoch weniger mehr. Wenn Sie Fleisch essen möchten, entscheiden Sie sich am besten für fettarme Sorten und achten Sie auf die Art der Verarbeitung – enthält z. B. die Marinade Zucker?

Lebensmittel	1 Stück oder 1 Portion	g oder ml pro Portion	kcal pro Portion	KHE gerundet	BE gerundet
<b>Fette und Öle</b>					
Butter	1 Portion	20 g	148	+	+
Halbfett-Butter (40% Fett)	1 Portion	20 g	75	0,1	0,1
Leinöl	1 Esslöffel	12 g	106	0,0	0,0
Margarine	1 Portion	10 g	71	0,0	0,0
Mayonnaise (80% Fett)	1 Esslöffel	15 ml	112	+	+
Mayonnaise légère	1 Esslöffel	15 ml	16	0,2	0,2
Olivenöl	1 Esslöffel	12 g	106	0,0	0,0
Rapskernöl	1 Esslöffel	12 g	106	0,0	0,0
Sonnenblumenöl	1 Esslöffel	12 g	106	0,0	0,0
Walnussöl	1 Esslöffel	12 g	106	0,0	0,0
Weizenkeimöl	1 Esslöffel	12 g	106	0,0	0,0



+ in geringen Mengen vorhanden, jedoch ohne ernährungsphysiologische Bedeutung

Lebensmittel	1 Stück oder 1 Portion	g oder ml pro Portion	kcal pro Portion	KHE gerundet	BE gerundet
<b>Süßungsmittel und Sirup</b>					
Agavensirup	2 Teelöffel	20 g	63	1,5	1,3
Ahornsirup	2 Teelöffel	20 g	55	1,3	1,1
Fruchtzucker	1 Teelöffel	6 g	24	0,6	0,5
Sirup, Rübensirup	1 Portion	25 g	81	2,0	1,7
Zucker	1 Würfel	3 g	12	0,3	0,3
Zucker (weiß oder braun)	1 geh. Teelöffel	8 g	32	0,8	0,7
<b>Brotaufstriche</b>					
Erdnussbutter	2 Teelöffel	20 g	125	0,3	0,3
Gelee (einfach)	2 Teelöffel	20 g	49	1,2	1,0
Honig	2 Teelöffel	20 g	62	1,6	1,3
Konfitüre, Marmelade	2 Teelöffel	25 g	57	1,4	1,2
Nuss-Nougat-Creme	1 Portion	20 g	106	1,2	1,0
Orangenmarmelade	1 Portion	20 g	35	0,9	0,8
Pflaumenmus	1 Portion	20 g	39	1,0	0,8
Rübensirup	1 Portion	20 g	55	1,3	1,1



**Tipp:** Mit den vielen Nährstoffen eignen sich gekochte Eier sehr gut als Alternative zu klassischen Brotaufstrichen.

Lebensmittel	1 Stück oder 1 Portion	g oder ml pro Portion	kcal pro Portion	KHE gerundet	BE gerundet
<b>Kuchen, Torten und Kleingebäck</b>					
Russisch Brot	9 Stück	15 g	60	1,4	1,2
Apfelkuchen (Rührteig)	1 Stück	150 g	320	4,5	3,8
Butterkekse	6 Stück	30 g	128	2,2	1,8
Dominostein	1 Stück	12 g	50	0,7	0,6
Doppelkeks	2 Stück	24 g	231	3,2	2,7
Frankfurter Kranz	1 Stück	55 g	233	2,3	1,9
Käsekuchen (Mürbeteig)	1 Stück	100 g	274	2,8	2,3
Lebkuchen	1 Stück	40 g	155	2,2	1,8
Marmorkuchen	1 Stück	70 g	285	3,3	2,8
Sachertorte	1 Stück	100 g	385	4,3	3,6
Zwieback	1 Scheibe	10 g	38	0,7	0,6

Lebensmittel	1 Stück oder 1 Portion	g oder ml pro Portion	kcal pro Portion	KHE gerundet	BE gerundet
<b>Eis und Desserts</b>					
Crème brûlée	1 Portion	125 g	260	2,8	2,3
Fruchteis	1 Kugel	75 g	106	2,2	1,8
Milchreis	1 Portion	300 g	282	4,6	3,8
Milchspeiseeis (z.B. Vanilleeis)	1 Kugel	75 g	188	0,9	0,8
Obstsalat	1 Portion	125 g	89	2,0	1,7
Sahnepudding (z.B. Vanillepudding)	1 Becher	150 g	226	2,4	2,0
Schokoladenpudding	1 Becher	150 g	202	2,5	2,1
Rote Grütze	1 Portion	125 g	69	1,6	1,3
Tiramisu	1 Portion	150 g	458	5,8	4,8
Vanillesoße	1 Esslöffel	15 ml	16	0,3	0,3



Lebensmittel	1 Stück oder 1 Portion	g oder ml pro Portion	kcal pro Portion	KHE gerundet	BE gerundet
<b>Süßigkeiten</b>					
Pfefferminzbonbons	3 Stück	25 g	107	1,9	1,6
Bitterschokolade	1 Portion	25 g	98	1,3	1,1
Bonbons	1 Bonbon	6 g	23	0,6	0,5
Fruchtgummi	1 Portion	10 g	35	0,8	0,7
Lakritze	1 Portion	25 g	95	2,2	1,8
Marshmallow	1 Stück	7 g	23	0,6	0,5
Marzipan	1 Portion	50 g	246	2,9	2,4
Nougat	1 Stück	11 g	53	0,7	0,6
Schokoriegel	1 Riegel	21 g	118	1,1	0,9
Vollmilchschokolade	1 Riegel	25 g	133	1,2	1,0
Weißer Schokolade	1 Riegel	22 g	123	1,3	1,1

Lebensmittel	1 Stück oder 1 Portion	g oder ml pro Portion	kcal pro Portion	KHE gerundet	BE gerundet
<b>Knabbereien</b>					
Erdnussflips	1 Portion	25 g	132	1,1	0,9
Kartoffelchips	1 Portion	30 g	162	1,4	1,2
Kracker	4 Stück	20 g	76	1,5	1,3
Popcorn ungesüßt und ungesalzen	1 Portion	40 g	148	2,7	2,3
Reiswaffeln Meersalz	1 Portion	25 g	98	2,0	1,7
Salzstangen, Salzbrezeln	ca. 10 Stück	20 g	67	1,5	1,3
Tortilla Chips	1 Portion	30 g	142	1,8	1,5



*Alternative zu Kartoffelchips (Chipsfrisch ungarisch, funny-frisch):*  
**Mandeln | 15 g = 0,1 KHE/0,1 BE**



Lebensmittel	1 Stück oder 1 Portion	g oder ml pro Portion	kcal pro Portion	KHE gerundet	BE gerundet
<b>Fast Food</b>					
Cheeseburger	1 Stück	120 g	305	3,0	2,5
Currywurst	1 Stück	150 g	410	+	+
Chicken Nuggets	6 Stück	107 g	265	1,9	1,6
Döner, Fladenbrot mit Rindfleisch und Rohkost	1 Stück	350 g	599	7,3	6,1
Falafel	1 Stück	100 g	260	2,3	1,9
Fischstäbchen	1 Stück	30 g	58	0,4	0,3
Hamburger	1 Stück	106 g	255	3,0	2,5
Pizza Salami	1 Stück	250 g	590	7,6	6,3
Vegane Bratwurst mit Weizenprotein	1 Stück	90 g	158	0,6	0,5

*Alternative zu Fischstäbchen:*

**Lachs | 150 g = 0 KHE/0 BE**



*Alternative zu Hamburger:*

**Currywurst mit Soße (ohne Brot oder Pommes frites) | 195 g = 1,2 KHE/1 BE**

Lebensmittel	1 Stück oder 1 Portion	g oder ml pro Portion	kcal pro Portion	KHE gerundet	BE gerundet
<b>Nicht-alkoholische Getränke</b>					
Alkoholfreies Bier	1 Glas	330 ml	86	1,8	1,5
Kräuterlimonade	1 Glas	200 ml	66	0,8	0,7
Apfelsaft	1 Glas	200 ml	82	1,9	1,6
Ingwer-Orangen-Limonade	1 Glas	200 ml	38	0,9	0,8
Cola	1 Glas	200 ml	84	2,1	1,8
Cola light / zero	1 Glas	200 ml	1	+	+
Orangenlimonade	1 Glas	200 ml	76	1,8	1,5
Orangenlimonade light/zero	1 Glas	200 ml	6	0,1	0,1
Gemüsesaft	1 Glas	200 g	64	0,9	0,8
Kirschsaft	1 Glas	200 ml	122	2,7	2,3
Kokosmilch	1 Portion	100 ml	10	0,1	0,1
Malzbier	1 Flasche	500 ml	270	6,0	5,0
Orangensaft	1 Glas	200 ml	86	1,7	1,4
Pflaumensaft	1 Glas	200 ml	94	2,1	1,8
Energydrink	1 Dose	250 ml	115	2,8	2,3



*Alternative zu Cola:*

**Apfelsaftschorle | 200 ml = 1,2 KHE/1 BE**

+ in geringen Mengen vorhanden, jedoch ohne ernährungsphysiologische Bedeutung

Lebensmittel	1 Stück oder 1 Portion	g oder ml pro Portion	kcal pro Portion	KHE gerundet	BE gerundet
<b>Nicht-alkoholische Getränke</b>					
Sanddornbeerensaft	1 Glas	100 ml	34	0,1	0,1
Zitronenlimonade	1 Glas	200 ml	74	1,8	1,5
Zitronenlimonade light/zero	1 Glas	200 ml	2	0,0	0,0
Tomatensaft	1 Glas	200 g	34	0,6	0,5
Tonic Water	1 Glas	200 ml	70	1,8	1,5
Traubensaft (rot und weiß)	1 Glas	200 ml	138	3,1	2,6



Fruchtsaftgetränke und Nektar enthalten oft zusätzlich Zucker. Steigen Sie auf Saftschorlen und ungesüßte Getränke um!



Lebensmittel	1 Stück oder 1 Portion	g oder ml pro Portion	kcal pro Portion	KHE gerundet	BE gerundet
<b>Alkoholische Getränke</b>					
Bier mit Limonade, Cola (2,5 Vol.-%)	1 Flasche	500 ml	210	3,0	2,5
Cognac (40 Vol.-%)	1 kleines Glas	20 ml	47	+	+
Eierlikör (20 Vol.-%)	1 kleines Glas	20 ml	57	0,6	0,5
Grappa (38 Vol.-%)	1 kleines Glas	20 ml	48	0,0	0,0
Likör (30 Vol.-%)	1 kleines Glas	20 ml	48	0,6	0,5
Pils (4,8 Vol.-%)	1 Glas	330 ml	139	1,0	0,8
Rotwein (13 Vol.-%)	1 Glas	125 ml	103	0,3	0,3
Sekt (12,5 Vol.-%)	1 Glas	100 ml	83	0,5	0,4
Weißwein trocken (13 Vol.-%)	1 Glas	125 ml	90	+	+
Weizenbier/Weißbier (5,3 Vol.-%)	1 großes Glas	500 ml	190	1,5	1,3



**Alternative zu Weizenbier/Weißbier (5,3 Vol.-%):**

**Pils | 330 ml = 1,0 KHE/0,8 BE**



Alkohol in Maßen genießen und Kohlenhydrate daraus nicht berechnen, um Unterzuckerung zu vermeiden!

+ in geringen Mengen vorhanden, jedoch ohne ernährungsphysiologische Bedeutung

Lebensmittel	1 Stück oder 1 Portion	g oder ml pro Portion	kcal pro Portion	KHE gerundet	BE gerundet
<b>Kaffee und Tee</b>					
Bohnenkaffee (schwarz)	1 Tasse	100 ml	2	+	+
Caffè Latte (Vollmilch)	1 Tasse	250 ml	100	0,7	0,6
Cappuccino	1 Tasse	100 ml	33	0,3	0,3
Espresso ohne Zucker	1 Tasse	30 ml	1	0,0	0,0
Früchte- oder Kräutertee	1 Tasse	150 ml	1	+	+
Tee (schwarz, ohne Zucker)	1 Tasse	150 ml	0	+	+



*Merke:* Der Körper benötigt ca. 1,5l Flüssigkeit am Tag – vornehmlich Wasser.



+ in geringen Mengen vorhanden, jedoch ohne ernährungsphysiologische Bedeutung



# Genussvoll

## essen bei Diabetes – so einfach kann es sein!

Für die Kontrolle des Blutzuckerspiegels spielt die Ernährung eine entscheidende Rolle. Besonders selbstgekochte Mahlzeiten ohne viele hochverarbeitete Lebensmittel sind hier von Vorteil. Aber nicht nur, was wir essen, sondern auch, wie wir essen, hat einen Einfluss auf den Zuckerhaushalt. Kleinere Portionen, dafür regelmäßige Mahlzeiten, können für weniger Schwankungen im Blutzuckerspiegel sorgen.

Es folgen drei einfache und leckere Rezepte, die den Blutzucker stabil halten. Weitere Rezepte finden Sie unter [diabetesde.org/rezepte](https://diabetesde.org/rezepte).

## Frühstück – Vollkornsandwich

### Zutaten für 1 Person:

1 Vollkornbrötchen	1 Scheibe Gouda (45%)
15 g Butter	Tomate/Gurke/Salat

### Insgesamt:

4,3 KHE bzw. 3,6 BE



## Mittagessen – Linsencurry

### Zutaten für 4 Person:

2 Knoblauchzehen	1 EL Kurkuma	1 Handvoll
30 g Ingwer	1 EL braune	Curryblätter
1 Tomate	Senfkörner	1 EL Paprikapulver
1 rote Chilischote	4 EL Ghee (ersatz-	edelsüß
1 Zwiebel	weise Butter)	4 frische
1 EL gemahlener	400 ml Kokosmilch	Korianderzweige
Kreuzkümmel	(Dose)	Salz, Limettensaft
1 EL Garam Masala	300 g gelbe Linsen	

### Insgesamt:

4,8 KHE bzw. 4 BE

1. Knoblauch und Ingwer putzen und fein hacken. Tomate und Chili waschen und in Streifen schneiden. Zwiebel fein schneiden.
2. Ghee in einem Topf erhitzen, dann Kreuzkümmel, Garam Masala, Kurkuma und Senfkörner darin kurz anbraten, bis es duftet. Zwiebel zugeben und glasig dünsten.
3. Mit Kokosmilch und 200 ml Wasser aufgießen. Linsen, Curryblätter, Paprikapulver, Tomate und Chili zugeben.
4. 5 Minuten garen, dann Knoblauch und Ingwer dazugeben.
5. 10–15 Minuten leise köcheln, bis die Linsen weich sind.
6. Curry mit den grob gehackten Korianderblättern, Limettensaft und Salz abschmecken.





# Alles aus einer *Hand*

für Ihre Diabetestherapie

## Vielseitige Beratung

Haben Sie Fragen zu Diabetes? Rufen Sie uns einfach an, wir sind gerne für Sie da. Weitere Informationen finden Sie auch im Internet unter [mein-leben-mit.info/diabetes](http://mein-leben-mit.info/diabetes)



Ihr ServiceCenter Diabetes  
Sanofi-Aventis Deutschland GmbH

Ihr *ServiceCenter* Diabetes

**0800 52 52 010**

(gebührenfrei aus dem dt. Fest- und Mobilfunknetz)

**Sanofi-Aventis Deutschland GmbH**  
Sanofi-Aventis Deutschland GmbH, Lützowstraße 107, 10785 Berlin

**sanofi**