



# Diabetes Unterwegs


Kleine praktische  
KH-Austauschtabelle



FreeStyle



 **Abbott**  
A Promise for Life



Das Leben genießen, in der Therapie möglichst flexibel sein – dazu gehört auch, auf Reisen, im Restaurant oder bei Freunden schnell zu wissen, welche Snacks, Gerichte und Getränke wie zu bewerten sind.

Mit „Diabetes unterwegs“ können Sie die KH-Portionen, aber auch den Kalorien- und Fettgehalt von vielen gängigen Gerichten, Beilagen, Snacks, Backwaren, Süßigkeiten und Getränken in üblichen Portionsgrößen (Stück, Glas, Tasse, Portion) nachschauen. Damit können Sie sich das lästige Umrechnen oder gar Abwiegen sparen. Zu Ihrer Sicherheit ist die Tabelle mit Grammangaben versehen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude unterwegs.  
Ihr Abbott Diabetes Care Team

Lebensmittel / Speise	Menge	KH-Port.	kcal	Fett
-----------------------	-------	----------	------	------

### **Brot- und Backwaren / Frühstückscerealien / belegte Brote**

Baguette, 1 Scheibe	30 g	<b>1,5</b>	<b>74</b>	<b>0 g</b>
Brötchen	45 g	<b>2</b>	<b>112</b>	<b>1 g</b>
Butterhörnchen, Croissant	65 g	<b>2,5</b>	<b>330</b>	<b>22 g</b>
Fladenbrot, 1 Stck.	40 g	<b>2</b>	<b>94</b>	<b>1 g</b>
Knäckebrot (Mehrkorn od. Roggenvollkorn)	10 g	<b>0,5</b>	<b>34</b>	<b>0 g</b>
Laugenbrezel	85 g	<b>3,5</b>	<b>192</b>	<b>2 g</b>
Mehrkorn-/Vollkorn-/Landbrot, dunkel	45 g	<b>1,5</b>	<b>98</b>	<b>0 g</b>
Pumpernickel	40 g	<b>1,5</b>	<b>75</b>	<b>0 g</b>
Roggenvollkornbrot	50 g	<b>1,5</b>	<b>93</b>	<b>0 g</b>
Rosinenbrötchen	45 g	<b>2</b>	<b>133</b>	<b>4 g</b>
Schokocroissant	80 g	<b>3,5</b>	<b>395</b>	<b>24 g</b>
Toastbrot, weiß	30 g	<b>1,5</b>	<b>76</b>	<b>1 g</b>
Vollkornbrötchen	65 g	<b>2,5</b>	<b>144</b>	<b>1 g</b>
Vollkorntoast	30 g	<b>1</b>	<b>71</b>	<b>1 g</b>
Weizenmischbrot	40 g	<b>1,5</b>	<b>88</b>	<b>0 g</b>
Zwieback	10 g	<b>0,5</b>	<b>37</b>	<b>0 g</b>
Cornflakes, 1 Port. 30 g mit Milch 200 ml, 1,5 % Fett	230 g	<b>3</b>	<b>204</b>	<b>3 g</b>
Müsli, 1 Port. 50 g mit Milch 200 ml, 1,5 % Fett	250 g	<b>3,5</b>	<b>267</b>	<b>6 g</b>
Käsebrot, 1 Scheibe mit 5 g Butter und 30 g Edamer	80 g	<b>1,5</b>	<b>241</b>	<b>12 g</b>
Schinkenbrot, 1 Scheibe mit 5 g Butter und 40 g Schinken	95 g	<b>1,5</b>	<b>192</b>	<b>6 g</b>
Toast Hawaii	135 g	<b>2</b>	<b>298</b>	<b>16 g</b>

### **Mittagsgerichte**

Flammkuchen, 1 Stck.	90 g	<b>2</b>	<b>178</b>	<b>8 g</b>
Pizza Salami, 1 Pizza	350 g	<b>8,5</b>	<b>921</b>	<b>42 g</b>
Pizza Margherita, 1 Pizza	350 g	<b>9</b>	<b>868</b>	<b>33 g</b>
Quiche Lorraine, 1 Stck.	90 g	<b>1,5</b>	<b>295</b>	<b>22 g</b>
Lasagne mit Hackfleisch	400 g	<b>4,5</b>	<b>842</b>	<b>57 g</b>
Grießklöße, 2 Stck.	225 g	<b>4,5</b>	<b>390</b>	<b>12 g</b>

Inhalte und Aufbau dieses Tagebuches wurden unterstützt von:  
**Amely Brückner** (Dipl. oec. troph.) und **Anke Krink** (Dipl. troph.)

Lebensmittel / Speise	Menge	KH-Port.	kcal	Fett
Griebschnitten, 3 Stck.	150 g	<b>2</b>	<b>250</b>	<b>14 g</b>
Grünkernbratlinge, 1 Port.	150 g	<b>3,5</b>	<b>355</b>	<b>16 g</b>
Käsespätzle, 1 Port.	250 g	<b>4,5</b>	<b>650</b>	<b>36 g</b>
Maultaschen, 1 Port.	250 g	<b>5</b>	<b>410</b>	<b>13 g</b>
Pommersche Klöße, 1 Stck.	200 g	<b>5,5</b>	<b>390</b>	<b>6 g</b>
Natur-/Vollkornreis, Beilage, gekocht	150 g	<b>3</b>	<b>168</b>	<b>1 g</b>
Reis, gekocht, poliert, 1 Port., Beilage	150 g	<b>3,5</b>	<b>162</b>	<b>0 g</b>
Spaghetti Bolognese	350 g	<b>4,5</b>	<b>531</b>	<b>22 g</b>
Spaghetti Carbonara	350 g	<b>6,5</b>	<b>655</b>	<b>28 g</b>
Tortellini mit Ricottafüllung	250 g	<b>5</b>	<b>536</b>	<b>23 g</b>
Salzkartoffel, 1 mittelgroße	80 g	<b>1</b>	<b>55</b>	<b>0 g</b>
Pellkartoffeln / Salzkartoffeln	200 g	<b>3</b>	<b>138</b>	<b>0 g</b>
Bratkartoffeln, in Öl gebraten	200 g	<b>2,5</b>	<b>266</b>	<b>14 g</b>
Kartoffelkroketten, 7–8 Stck.	150 g	<b>3</b>	<b>321</b>	<b>20 g</b>
Kartoffelpuffer mit Apfelmus, 1 Stck. mit 65 g Apfelmus	185 g	<b>3</b>	<b>370</b>	<b>25 g</b>
Kartoffelwedges (Kartoffelecken, frittiert)	150 g	<b>4,5</b>	<b>425</b>	<b>22 g</b>
Kartoffelbrei m. Milch u. Butter	200 g	<b>2</b>	<b>182</b>	<b>7 g</b>
Pommes frites, frittiert	150 g	<b>5</b>	<b>474</b>	<b>25 g</b>
Pommes frites aus Backofen	150 g	<b>3,5</b>	<b>236</b>	<b>8 g</b>
Teigwaren, Nudeln (eifrei, gekocht)	150 g	<b>4</b>	<b>224</b>	<b>1 g</b>

### **Obst- und Obstzubereitungen / Trockenobst / Nüsse**

Ananas, 1 Port.	150 g	<b>2</b>	<b>88</b>	<b>0 g</b>
Apfel, mittelgroß	150 g	<b>1</b>	<b>81</b>	<b>0 g</b>
Aprikose, 1 Stck.	45 g	<b>0,5</b>	<b>19</b>	<b>0 g</b>
Avocado, 1/2 Frucht	115 g	<b>0</b>	<b>250</b>	<b>27 g</b>
Banane, mittelgroß	110 g	<b>2</b>	<b>105</b>	<b>0 g</b>
Birne, 1 Stck.	140 g	<b>1,5</b>	<b>77</b>	<b>0 g</b>
Erdbeeren, 1 Port.	150 g	<b>1</b>	<b>48</b>	<b>0 g</b>
Grapefruit, 1/2 Frucht	130 g	<b>1</b>	<b>65</b>	<b>0 g</b>
Heidelbeeren, 1 Port.	125 g	<b>0,5</b>	<b>45</b>	<b>0 g</b>
Himbeeren, 1 Port.	125 g	<b>0,5</b>	<b>43</b>	<b>0 g</b>
Honigmelone, 1 Port.	150 g	<b>1,5</b>	<b>81</b>	<b>0 g</b>
Johannisbeeren, rot, 1 Port.	125 g	<b>0,5</b>	<b>33</b>	<b>0 g</b>

**Lebensmittel / Speise****Menge****KH-  
Port.****kcal****Fett**

Kirschen (Süßkirschen), 1 Port.	150 g	<b>2</b>	<b>95</b>	<b>0 g</b>
Kiwi, 1 Stck.	50 g	<b>0,5</b>	<b>30</b>	<b>0 g</b>
Mandarine, Clementine, Satsuma, 1 Stck.	50 g	<b>0,5</b>	<b>25</b>	<b>0 g</b>
Nektarine, mittelgroß	125 g	<b>1,5</b>	<b>71</b>	<b>0 g</b>
Pfirsich, mittelgroß	125 g	<b>1</b>	<b>51</b>	<b>0 g</b>
Pflaumen, 1 Stck.	35 g	<b>0,5</b>	<b>16</b>	<b>0 g</b>
Stachelbeeren, 1 Port.	125 g	<b>1</b>	<b>55</b>	<b>0 g</b>
Wassermelone, 1 Port.	150 g	<b>1</b>	<b>38</b>	<b>0 g</b>
Weintrauben, 1 Port.	150 g	<b>2</b>	<b>107</b>	<b>0 g</b>
Mango, 1/2 Frucht	125 g	<b>1,5</b>	<b>75</b>	<b>0 g</b>
Litschis, 1 Port.	100 g	<b>1,5</b>	<b>76</b>	<b>0 g</b>
Bananenchips (Banane, getrocknet), 1 Port.	40 g	<b>2,5</b>	<b>116</b>	<b>0 g</b>
Pflaumen, getrocknet, 1 Frucht	7 g	<b>0,5</b>	<b>18</b>	<b>0 g</b>
Studentenfutter mit Rosinen, 1 Port.	40 g	<b>1,5</b>	<b>193</b>	<b>13 g</b>
Erdnüsse, geröstet und gesalzen, 1 Port.	40 g	<b>0,5</b>	<b>234</b>	<b>20 g</b>
Haselnüsse, 1 Port.	40 g	<b>0,5</b>	<b>254</b>	<b>25 g</b>
Walnüsse, 1 Port.	40 g	<b>0,5</b>	<b>262</b>	<b>25 g</b>

**Milch und Milchprodukte**

Milch, 1,5 % Fett, 1 Glas	200 ml	<b>1</b>	<b>97</b>	<b>3 g</b>
Milch, 3,5 % Fett, 1 Glas	200 ml	<b>1</b>	<b>129</b>	<b>7 g</b>
Buttermilch	200 ml	<b>0,5</b>	<b>72</b>	<b>1 g</b>
Kefir, 3,5 % Fett	150 ml	<b>0,5</b>	<b>99</b>	<b>5 g</b>
Molke, 1 Glas	200 ml	<b>0,0</b>	<b>50</b>	<b>0 g</b>
Joghurt natur, 3,5 % Fett	150 g	<b>0,5</b>	<b>99</b>	<b>6 g</b>
Joghurt natur, 1,5 % Fett	150 g	<b>0,5</b>	<b>69</b>	<b>2 g</b>
Schlagsahne, geschlagen, ganz leicht gezuckert, 1 geh. EL	30 g	<b>0</b>	<b>90</b>	<b>5 g</b>
Kondensmilch ohne Zucker, 1 TL	5 ml	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>0 g</b>
Joghurtdrink Actimel Classic	100 ml	<b>1</b>	<b>72</b>	<b>2 g</b>
Kakao mit 3,5 %iger Milch	200 ml	<b>1,5</b>	<b>157</b>	<b>7 g</b>
Dickmilch, 3,5 % Fett	150 ml	<b>0,5</b>	<b>95</b>	<b>5 g</b>
Tsatsiki, 1 EL	30 g	<b>0</b>	<b>17</b>	<b>1 g</b>
Schlemmer-Joghurt v. Müller, durchschnittl.	150 g	<b>2</b>	<b>171</b>	<b>5 g</b>

**Lebensmittel / Speise****Menge****KH-  
Port.****kcal****Fett*****Käse***

Frisch-, Hart-, Koch-, Schmelz-, Schnitt-, Weichkäse aller Art, Sauer-  
milchkäse (Harzer, Hand-, Korb-, Mainzer) enthalten keine oder fast keine  
blutzuckerwirksamen Kohlenhydrate. Allerdings können sie erhebliche  
Mengen an Fett enthalten. Wählen Sie daher lieber die fettarmen/mageren  
Käsesorten. Unbedingt beachtet werden müssen die Kohlenhydratportio-  
nen bei Käsezubereitungen, wie z. B.

gebackener Camembert, i. D.	100 g	<b>1</b>	<b>255</b>	<b>16 g</b>
Käsefondue pro Port. (150 g Käse / 200 g Brot) ca.	350 g	<b>9</b>	<b>1065</b>	<b>51 g</b>

***Eier und Eierspeisen***

Eier, roh, gekocht, als Rührei oder Spiegelei, Omelette (ohne Mehl), sind  
nicht blutzuckerwirksam, enthalten aber tierisches Fett. Bei Eierspeisen  
muss die Zugabe von blutzuckerwirksamem Getreide berücksichtigt werden.

1 Ei, Größe M	52 g	<b>0</b>	<b>80</b>	<b>6 g</b>
Apfelpfannkuchen	250 g	<b>4,5</b>	<b>381</b>	<b>14 g</b>
Big Bacon & Eggs, Mc Donald's	245 g	<b>3</b>	<b>612</b>	<b>35 g</b>
Eierwaffeln mit Puderzucker, 1 Port.	200 g	<b>5</b>	<b>570</b>	<b>27 g</b>
Kaiserschmarrn, 1 Port.	250 g	<b>5</b>	<b>690</b>	<b>40 g</b>

***Fast Food***

Big Mac, Mc Donald's	220 g	<b>3,5</b>	<b>497</b>	<b>25 g</b>
Cheeseburger	125 g	<b>3</b>	<b>343</b>	<b>17 g</b>
Doppelter Cheeseburger	175 g	<b>4</b>	<b>480</b>	<b>23 g</b>
Currywurst mit Soße, 1 Port.	180 g	<b>0,5</b>	<b>424</b>	<b>36 g</b>
Currywurst m. Pommes, Ketchup u. Mayonnaise	400 g	<b>6,5</b>	<b>1132</b>	<b>83 g</b>
Döner-Tasche	500 g	<b>7,5</b>	<b>787</b>	<b>26 g</b>
Hot Dog	200 g	<b>3</b>	<b>490</b>	<b>32 g</b>
Pommes frites, frittiert	150 g	<b>5</b>	<b>474</b>	<b>25 g</b>
Whopper, Burger King	275 g	<b>4,5</b>	<b>611</b>	<b>35 g</b>
Bifi-Minisalami, 1 Bifi	25 g	<b>0</b>	<b>128</b>	<b>11 g</b>
Hamburger i. D.	110 g	<b>3</b>	<b>290</b>	<b>12 g</b>
FischKing, Burger King	185 g	<b>4</b>	<b>451</b>	<b>24 g</b>
Chicken McNuggets, 6 Stck. (ohne Sauce)	105 g	<b>1,5</b>	<b>254</b>	<b>13 g</b>
Chickenburger	150 g	<b>4</b>	<b>361</b>	<b>13 g</b>

**Fleisch und Fischgerichte**

Fleisch und Fisch sind im naturbelassenen Zustand nicht blutzuckerwirksam. Durch Verarbeitung (v. a. panieren) entsteht eine blutzuckersteigernde Wirkung, welche berücksichtigt werden muss.

Hähnchen-Cordon-bleu	185 g	<b>1</b>	<b>377</b>	<b>19 g</b>
Hähnchenschnitzel, paniert, gebraten	165 g	<b>1</b>	<b>309</b>	<b>13 g</b>
Wrap mit Hähnchenfleisch	200 g	<b>2</b>	<b>251</b>	<b>11 g</b>
Wiener (Kalbs-)Schnitzel, pan., gebr., 1 Schnitzel	165 g	<b>1</b>	<b>350</b>	<b>16 g</b>
Paniertes Fischfilet i. D., 1 Port.	200 g	<b>3</b>	<b>420</b>	<b>32 g</b>
Überbackenes Fischfilet i. D., 1 Port.	190 g	<b>1</b>	<b>310</b>	<b>18 g</b>
Hühnerfrikassee	250 g	<b>1</b>	<b>304</b>	<b>17 g</b>

**Süße Lebensmittel**

Spezielle Diät-/Diabetikerprodukte, die anstelle von Zucker Zuckeraustauschstoffe/Süßstoffe enthalten, werden nicht mehr empfohlen, da sie für Menschen mit Diabetes kaum Vorteile bringen. Sie sind häufig fettreich und damit insgesamt ungünstig oder verleiten möglicherweise, mehr davon zu essen.

**Brotaufstrich**

Marmelade/Konfitüre mit Zucker i. Durchschnitt, 2 TL	20 g	<b>1</b>	<b>54</b>	<b>0 g</b>
Honig, 2 TL	20 g	<b>1</b>	<b>62</b>	<b>0 g</b>
Nuss-Nougat-Creme, 2 TL	20 g	<b>1</b>	<b>104</b>	<b>6 g</b>
Pflaumenmus, 2 TL	20 g	<b>1</b>	<b>40</b>	<b>0 g</b>
Rübensirup (Rübenkraut), 2 TL	20 g	<b>1</b>	<b>50</b>	<b>0 g</b>

**Süßigkeiten**

After Eight, 1 Stck.	8 g	<b>0,5</b>	<b>33</b>	<b>1 g</b>
Balisto, Korn-Mix, 1 Doppelriegel	41 g	<b>2,5</b>	<b>205</b>	<b>10 g</b>
Bitterschokolade i. D., 1 Riegel	20 g	<b>1</b>	<b>99</b>	<b>7 g</b>
Bonbons i. D., 1 Bonbon	5 g	<b>0,5</b>	<b>20</b>	<b>0 g</b>
Bounty, 1 Doppelriegel	57 g	<b>3</b>	<b>266</b>	<b>14 g</b>
Choco Crossies, 1 Port.	20 g	<b>1</b>	<b>100</b>	<b>5 g</b>
Duplo, 1 Riegel	18 g	<b>1</b>	<b>98</b>	<b>6 g</b>
Fruchtgummi/Gummibärchen, Weingummi, ca. 25 Stck.	50 g	<b>3,5</b>	<b>172</b>	<b>0 g</b>
Hanuta, 1 Stck.	22 g	<b>1</b>	<b>115</b>	<b>7 g</b>

**Lebensmittel / Speise****Menge****KH-  
Port.****kcal****Fett**

Kinderschokolade, 1 Riegel	21 g	<b>1</b>	<b>116</b>	<b>7 g</b>
KitKat, 4-Finger-Riegel	45 g	<b>2,5</b>	<b>228</b>	<b>12 g</b>
Lakritzschnecken, 1 Port.	50 g	<b>3</b>	<b>144</b>	<b>0 g</b>
Lindt Edelbitter, Diätschokolade, 1 Riegel	17 g	<b>0,5</b>	<b>81</b>	<b>7 g</b>
M&M Peanuts, 1 kleine Tüte	45 g	<b>2,5</b>	<b>232</b>	<b>12 g</b>
Maoam, 1 Würfel	22 g	<b>1,5</b>	<b>85</b>	<b>1 g</b>
Mars, 1 Riegel	54 g	<b>3,5</b>	<b>246</b>	<b>10 g</b>
Marzipan, 1 Stck.	10 g	<b>0,5</b>	<b>46</b>	<b>2 g</b>
Marshmallows („Mäusespeck“)	50 g	<b>3,5</b>	<b>159</b>	<b>0 g</b>
Milka Diätschokolade, 1 Riegel	17 g	<b>0,5</b>	<b>84</b>	<b>5 g</b>
Milky Way, 1 Riegel	26 g	<b>1,5</b>	<b>118</b>	<b>4 g</b>
Mini Dickmann's, 1 Schaumkuss	8 g	<b>0,5</b>	<b>34</b>	<b>1 g</b>
Mon Cherie, 1 Stck.	11 g	<b>0,5</b>	<b>45</b>	<b>2 g</b>
Nougat, 1 Stck.	10 g	<b>0,5</b>	<b>47</b>	<b>2 g</b>
Nuts, 1 Riegel	50 g	<b>3</b>	<b>244</b>	<b>12 g</b>
Pralinen i. D., 1 Praline	12 g	<b>0,5</b>	<b>60</b>	<b>4 g</b>
Raffaello, 1 Stck.	10 g	<b>0,5</b>	<b>62</b>	<b>5 g</b>
Rocher, Ferrero, 1 Stck.	13 g	<b>0,5</b>	<b>73</b>	<b>5 g</b>
Smarties, 1 kleine Packung	38 g	<b>2,5</b>	<b>173</b>	<b>7 g</b>
Snickers, 1 Riegel	60 g	<b>3</b>	<b>304</b>	<b>16 g</b>
Super Dickmann's, 1 Stck.	28 g	<b>1,5</b>	<b>99</b>	<b>3 g</b>
Toffifee, 1 Stck.	8 g	<b>0,5</b>	<b>44</b>	<b>3 g</b>
Twix, 1 Doppelriegel	58 g	<b>3,5</b>	<b>285</b>	<b>14 g</b>
Vollmilkschokolade, 1 Riegel	20 g	<b>1</b>	<b>107</b>	<b>6 g</b>
Weißer Schokolade, 1 Riegel	20 g	<b>1</b>	<b>108</b>	<b>6 g</b>
Yogurette, 1 Riegel	13 g	<b>0,5</b>	<b>71</b>	<b>4 g</b>

**Kuchen, Torten und Kleingebäck – pro Stück**

Apfelkuchen (gedeckt mit Mürbeteig)	100 g	<b>3</b>	<b>229</b>	<b>9 g</b>
Apfelkuchen (Hefeteig)	150 g	<b>3,5</b>	<b>217</b>	<b>5 g</b>
Apfelstrudel	150 g	<b>5</b>	<b>327</b>	<b>10 g</b>
Bienenstich	120 g	<b>3,5</b>	<b>360</b>	<b>19 g</b>
Bisquitrolle mit Sahnefüllung	80 g	<b>2</b>	<b>173</b>	<b>9 g</b>
Brownies	45 g	<b>2,5</b>	<b>185</b>	<b>8 g</b>



Lebensmittel / Speise	Menge	KH- Port.	kcal	Fett
Buttercremetorte	100 g	<b>3</b>	<b>396</b>	<b>27 g</b>
Butterkuchen	75 g	<b>3</b>	<b>279</b>	<b>15 g</b>
Donauwelle	100 g	<b>3</b>	<b>313</b>	<b>19 g</b>
Frankfurter Kranz	80 g	<b>2,5</b>	<b>291</b>	<b>19 g</b>
Hefezopf mit Rosinen	70 g	<b>3</b>	<b>211</b>	<b>6 g</b>
Käsekuchen	140 g	<b>3</b>	<b>273</b>	<b>9 g</b>
Nusskuchen	80 g	<b>3</b>	<b>341</b>	<b>22 g</b>
Obstkuchen (Quark-Öl-Teig)	100 g	<b>3</b>	<b>292</b>	<b>13 g</b>
Pflaumenkuchen (Hefeteig)	150 g	<b>3,5</b>	<b>207</b>	<b>5 g</b>
Quarkstrudel	150 g	<b>4</b>	<b>336</b>	<b>12 g</b>
Rübli-Torte (Möhren-Nuss-Torte)	120 g	<b>4</b>	<b>380</b>	<b>20 g</b>
Sachertorte	110 g	<b>5</b>	<b>488</b>	<b>27 g</b>
Schokoladenkuchen (Rührteig)	80 g	<b>3</b>	<b>287</b>	<b>15 g</b>
Schwarzwälder Kirschtorte	140 g	<b>2,5</b>	<b>346</b>	<b>23 g</b>
Streuselkuchen (m. Hefeteig)	75 g	<b>3,5</b>	<b>252</b>	<b>10 g</b>
Zitronenkuchen (Rührteig)	80g	<b>3</b>	<b>265</b>	<b>12 g</b>
Amerikaner	100 g	<b>5</b>	<b>315</b>	<b>9 g</b>
Apfeltasche (Blätterteig)	70 g	<b>2</b>	<b>217</b>	<b>14 g</b>
Berliner	60 g	<b>2,5</b>	<b>194</b>	<b>8 g</b>
Donuts	75 g	<b>3</b>	<b>258</b>	<b>11 g</b>
Muffins	45 g	<b>2</b>	<b>147</b>	<b>6 g</b>
Waffeln	55 g	<b>2</b>	<b>180</b>	<b>9 g</b>
Nussecke	50 g	<b>2</b>	<b>270</b>	<b>18 g</b>
Windbeutel m. Sahne u. Kirschen	100 g	<b>2,5</b>	<b>315</b>	<b>20 g</b>
Butterkeks	5 g	<b>0,5</b>	<b>24</b>	<b>1 g</b>
Haferkeks	10 g	<b>0,5</b>	<b>42</b>	<b>2 g</b>
Löffelbiscuits	7 g	<b>0,5</b>	<b>29</b>	<b>0 g</b>
Prinzenrolle	24 g	<b>1,5</b>	<b>112</b>	<b>5 g</b>
Russisch Brot (ABC-Gebäck), 1 Buchstabe	5 g	<b>0,5</b>	<b>19</b>	<b>0 g</b>
Spritzgebäck	10 g	<b>0,5</b>	<b>53</b>	<b>3 g</b>
Vollkornkeks	10 g	<b>0,5</b>	<b>47</b>	<b>2 g</b>
Waffelkeks	10 g	<b>0,5</b>	<b>55</b>	<b>4 g</b>
Aachener Printen	20 g	<b>1,5</b>	<b>76</b>	<b>2 g</b>
Anisplätzchen	8 g	<b>0,5</b>	<b>31</b>	<b>0 g</b>

Lebensmittel / Speise	Menge	KH-Port.	kcal	Fett
-----------------------	-------	----------	------	------

Dominosteine, 1 Dominostein	13 g	<b>0,5</b>	<b>52</b>	<b>2 g</b>
Gewürzkuchen, 1 Stck.	60 g	<b>2,5</b>	<b>216</b>	<b>10 g</b>
Lebkuchen	40 g	<b>2</b>	<b>165</b>	<b>8 g</b>
Nussplätzchen	10 g	<b>0,5</b>	<b>47</b>	<b>3 g</b>
Pfeffernüsse	12 g	<b>1</b>	<b>47</b>	<b>1 g</b>
Schokoladenprinten	20 g	<b>1</b>	<b>93</b>	<b>4 g</b>
Spekulatius	10 g	<b>0,5</b>	<b>49</b>	<b>3 g</b>
Stollen (Dresdner- Christ-), 1 Scheibe	70 g	<b>3</b>	<b>286</b>	<b>15 g</b>
Vanillekipferl	7 g	<b>0,5</b>	<b>34</b>	<b>2 g</b>
Zimtsterne	7 g	<b>0,5</b>	<b>32</b>	<b>2 g</b>

### **Süßspeisen und Desserts – 1 Portion**

Bayerische Creme	125 g	<b>1,5</b>	<b>257</b>	<b>21 g</b>
Birne Helene	180 g	<b>3</b>	<b>390</b>	<b>27 g</b>
Germknödel mit Vanillesoße	260 g	<b>5,5</b>	<b>566</b>	<b>31 g</b>
Götterspeise	125 g	<b>1,5</b>	<b>72</b>	<b>0 g</b>
Mousse au chocolat	90 g	<b>1</b>	<b>275</b>	<b>23 g</b>
Panna Cotta	150 g	<b>2,5</b>	<b>285</b>	<b>17 g</b>
Rote Grütze mit Vanillesoße	185 g	<b>3,5</b>	<b>213</b>	<b>2 g</b>
Tiramisu	125 g	<b>2,5</b>	<b>391</b>	<b>27 g</b>
Karamelcreme	125 g	<b>1,5</b>	<b>125</b>	<b>5 g</b>
Pfirsich Melba	200 g	<b>3</b>	<b>367</b>	<b>25 g</b>

### **Eis – 1 Kugel, 1 Eis**

Bottermelk Fresh	86 g	<b>2,5</b>	<b>201</b>	<b>10 g</b>
Capri	58 g	<b>1</b>	<b>52</b>	<b>0 g</b>
Cornetto Erdbeer/Vanille/Nuss	82 g	<b>2,5</b>	<b>253</b>	<b>15 g</b>
Eiskaffee mit Sahne	200 g	<b>1,5</b>	<b>182</b>	<b>13 g</b>
Eisschokolade mit Sahne	200 g	<b>2,5</b>	<b>274</b>	<b>17 g</b>
Fruchteis i. D.	65 g	<b>1,5</b>	<b>125</b>	<b>5 g</b>
Fruchtsorbet	65 g	<b>1,5</b>	<b>86</b>	<b>1 g</b>
Happen	43 g	<b>1</b>	<b>85</b>	<b>4 g</b>
Magnum Classic/Mandel/Weiss i. D.	86 g	<b>2,5</b>	<b>261</b>	<b>16 g</b>
Nogger	67 g	<b>1,5</b>	<b>208</b>	<b>14 g</b>
Schokoladeneis	65 g	<b>1,5</b>	<b>140</b>	<b>7 g</b>

Lebensmittel / Speise	Menge	KH-Port.	kcal	Fett
Softeis	90 g	<b>2</b>	<b>117</b>	<b>2 g</b>
Vanilleeis	65 g	<b>1,5</b>	<b>131</b>	<b>7 g</b>
Walnusseis	65 g	<b>2</b>	<b>153</b>	<b>7 g</b>
<b>Knabberwaren – pro Portion</b>				
Erdnussflips	40 g	<b>1,5</b>	<b>212</b>	<b>14 g</b>
Kartoffelchips i. D.	25 g	<b>1</b>	<b>135</b>	<b>9 g</b>
Käsegebäck (Blätterteig)	40 g	<b>1,5</b>	<b>211</b>	<b>15 g</b>
Kräcker, 1 Stck.	5g	<b>0,5</b>	<b>19</b>	<b>0 g</b>
Popcorn süß	40 g	<b>3</b>	<b>155</b>	<b>2 g</b>
Reiswaffeln, ungesalzen	7 g	<b>0,5</b>	<b>27</b>	<b>0 g</b>
Salzstangen, Salzbrezeln, 10 Stck.	15 g	<b>1</b>	<b>52</b>	<b>0 g</b>
Tacco-Chips	25 g	<b>1,5</b>	<b>123</b>	<b>6 g</b>
<b>Getränke – Kaffee- und Milchgetränke</b>				
Bananenmilch (aus Vollmilch)	200 ml	<b>1,5</b>	<b>150</b>	<b>5 g</b>
Irish Coffee	200 ml	<b>2,5</b>	<b>430</b>	<b>13 g</b>
Kakaotrunk (aus Vollmilch)	200 ml	<b>1,5</b>	<b>157</b>	<b>7 g</b>
Latte Macchiato	200 ml	<b>1</b>	<b>130</b>	<b>7 g</b>
Milchkaffee (ohne Zucker)	200 ml	<b>0,5</b>	<b>66</b>	<b>4 g</b>
Milchshake Schoko, Mc Donald's	200 ml	<b>3</b>	<b>220</b>	<b>6 g</b>
<b>Säfte und Erfrischungsgetränke</b>				
Apfel-/Birnsaft	200 ml	<b>2</b>	<b>99</b>	<b>0 g</b>
Apfelsaftschorle (1:1)	200 ml	<b>1</b>	<b>49</b>	<b>0 g</b>
Johannisbeernektar, rot	200 ml	<b>3</b>	<b>135</b>	<b>0 g</b>
Traubensaft	200 ml	<b>3</b>	<b>140</b>	<b>0 g</b>
Grapefruitsaft	200 ml	<b>2</b>	<b>94</b>	<b>0 g</b>
Cola	200 ml	<b>2</b>	<b>86</b>	<b>0 g</b>
Cola light / Erfrischungsgetränke light	200 ml	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0 g</b>
Fanta, Limonade	200 ml	<b>2</b>	<b>83</b>	<b>0 g</b>
Tonic-Wasser	200 ml	<b>1,5</b>	<b>76</b>	<b>0 g</b>
Ungesüßte Früchte- und Kräutertees	200 ml	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0 g</b>
Wasser/Mineralwasser	200 ml	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0 g</b>
Malzbier	300 ml	<b>3</b>	<b>123</b>	<b>0 g</b>
Alkoholfreies Bier	300 ml	<b>1,5</b>	<b>75</b>	<b>0 g</b>

**Alkoholische Getränke !!!**

Alkohol wird über die Leber abgebaut. In dieser Zeit kann in der Leber gespeicherte Glukose nicht ins Blut abgegeben werden. Gerade nachts, wenn nichts mehr gegessen wird, aber vorher Alkohol getrunken wurde, kann der Blutzuckerspiegel deutlich absinken. Daher bei Alkoholkonsum unbedingt zwei KH-Portionen verzehren, die möglichst langsam verdaut werden, z. B. Kracker, Brot o. Ä.

Gin & Tonic	200 ml	<b>1,5</b>	<b>121</b>	<b>0 g</b>
Altbier	300 ml	<b>1</b>	<b>123</b>	<b>0 g</b>
Bier mit Limonade (Radler/Alster) o. Cola (Diesel)	300 ml	<b>2</b>	<b>135</b>	<b>0 g</b>
Kölsch	300 ml	<b>1</b>	<b>126</b>	<b>0 g</b>
Pils	300 ml	<b>1</b>	<b>126</b>	<b>0 g</b>
Weißwein	150 ml	<b>0,5</b>	<b>68</b>	<b>0 g</b>
Champagner, Sekt	150 ml	<b>0</b>	<b>80</b>	<b>0 g</b>
Rotwein	150 ml	<b>0,5</b>	<b>128</b>	<b>0 g</b>

**Abkürzungen**

**Stck.** = Stück                      **EL** = Eszlöffel                      **geh.** = gehäuft  
**i. D.** = im Durchschnitt        **TL** = Teelöffel                      **Port.** = Portion  
**pan.** = paniert                      **gebr.** = gebraten  
**KH-Portion** = BE/KE (10–12 g) blutzuckerwirksame Kohlenhydrate

**Quellen:**

Trias, Die große Wahrburg/Egert Kalorien- & Nährwerttabelle, 2009  
 Umschau Verlag, Kalorien mundgerecht, 13. Aufl., 2006  
 GU, Die große Nährwert-Kalorientabelle, 2008/2009

FreeStyle und damit verbundene Markennamen sind eingetragene Marken von Abbott Diabetes Care Inc. in verschiedenen Ländern.

Printed in Germany / Copyright Abbott Diabetes Care / AM 1025 / Diabetes-Tagebuch / Juni 2012 / 40.0 d / RD