Überarbeitete Version

Kohlenhydrate
im Fokus



sanofi

Kohlenhydrate:
Schauen Sie hin

Sämtliche Kohlenhydrate erhöhen den Blutzucker und Ihr Körper benötigt Insulin, um die Kohlenhydrate aus dem Blut in die Körperzellen zu transportieren. Kohlenhydrate dienen unserem Körper als Energielieferanten.

Wir werden dadurch leistungsfähig und fit. Mit Hilfe eines Blutzucker-Messgerätes können Sie den Einfluss auf Ihren Blutzucker selbst beobachten. Je besser Sie Kohlenhydrate auf Ihrem Teller erkennen, desto besser können Sie Ihren Blutzucker einstellen.

Kohlenhydrat-Quellen:

- **Stärkehaltiges:** Brot, Kartoffeln, Teigwaren, Reis, Polenta, Ebly, Hülsenfrüchte, Flocken, Mehl, Maroni
- **Früchte:** Früchte, Fruchtsaft, Dörrfrüchte
- **Süsses:** Zucker, Honig, Sirup, Schokolade, Patisserie, Süssgetränke, Bonbons
- **Milch & Milchprodukte:** Milch, Joghurt, Schoko-getränke, Kefir, Cremen
- **Gemüse:** Enthält sehr kleine, für den Blutzucker nicht relevante Mengen an Kohlenhydraten



Für die gesamte Broschüre: siehe Referenzen Seite 23.

Blutzucker-Messung:
Forschergeist ahoi

Die Selbstmessung des Blutzuckers ist nur dann sinnvoll, wenn Sie die gemessenen Werte verstehen und wenn Sie daraus einen direkten Nutzen erzielen. Sind Sie unsicher, was die Menge anbelangt, die Sie essen? Gehört ein „schneller“ Kohlenhydrat-Träger zu Ihren Leibgerichten? Mit einer strukturierten Blutzucker-Messung wissen Sie rasch Bescheid und können Ihre Mahlzeit mit gutem Gewissen geniessen. Schärfen Sie Ihre Achtsamkeit, sie verhilft Ihnen zu Selbständigkeit.

Blutzucker-Wert vor dem Essen	Beschreibung der Mahlzeit, inkl. Kohlen-hydrat-Menge	Blutzucker-Wert 1 – 2 Stunden nach dem Essen

Persönliche Blutzucker-Zielwerte:	
Vor dem Essen, nüchtern	
1 – 2 Stunden nach dem Essen	



Kohlenhydrat-Menge:
Präzision lohnt sich

Die Menge an Kohlenhydraten, die Sie pro Mahlzeit essen, ist entscheidend für Ihre aktuellen Blutzuckerwerte. Die empfohlene Menge ist individuell und richtet sich nach Ihrem täglichen Energieverbrauch und Ihren Bewegungsgewohnheiten.

Als Hilfsmittel zum Ermitteln der Kohlenhydratmenge dienen Ihnen diese Broschüre, eine Nährwerttabelle oder die Nährstoff-Analysen auf verpackten Nahrungsmitteln.

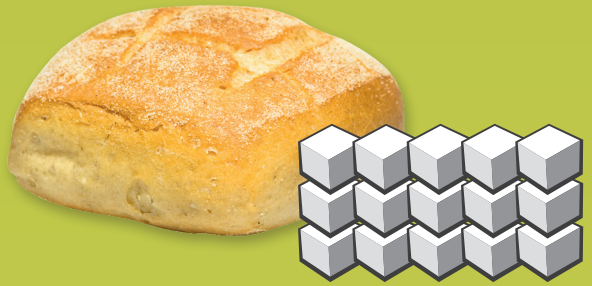
Um die ideale Menge kennenzulernen und ein Augenmass zu entwickeln, lohnt es sich, die Mengen zu Beginn mit einer Küchenwaage zu wiegen. Schauen Sie hin, die anfängliche Präzision zahlt sich aus!

10 g Kohlenhydrate (KH) entsprechen 3 Würfelzuckern oder 1 KH-Einheit.

10 g Kohlenhydrate, ohne Fett- und Eiweiss beigemischt, enthalten 40 kcal.



1 Reihe Schokolade à 20 g



1 grosses Bürli à 100 g

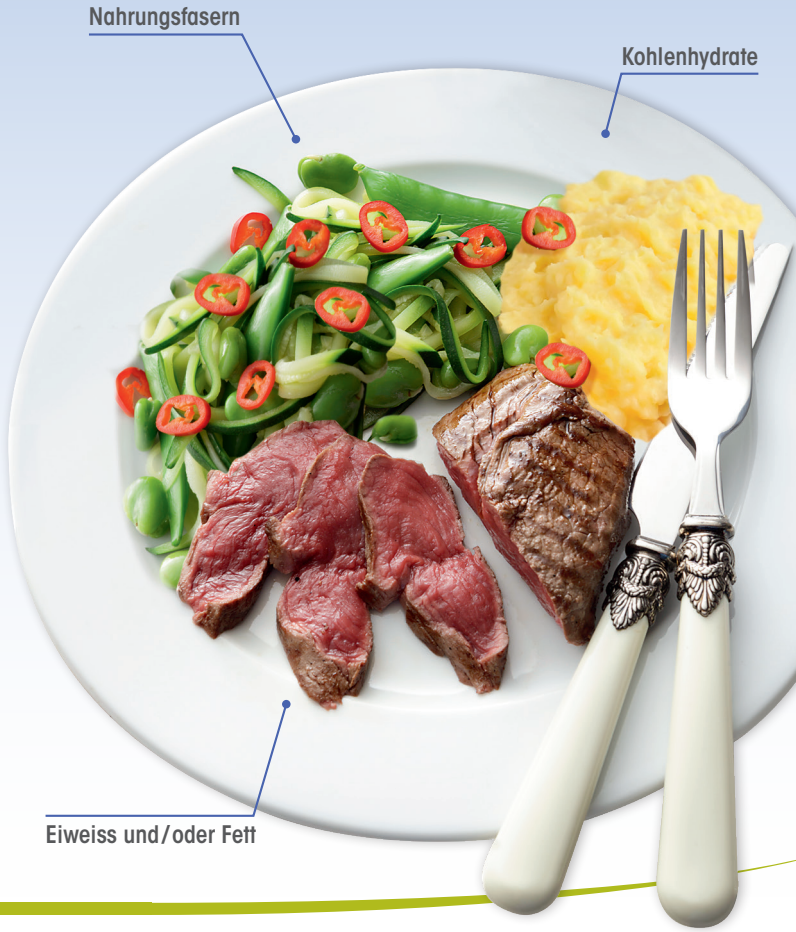
Kohlenhydrat-Qualität:
Klug einpacken

Ob Ihr Blutzucker nach dem Essen steil oder flach ansteigt, hängt davon ab, in welcher Konsistenz und in welcher Kombination Sie die Kohlenhydrate essen. Einen flachen Anstieg bewirken Kohlenhydrate in körniger oder fester Konsistenz (wie zum Beispiel Vollkornbrot) und wenn sie mit Nahrungsfasern, Eiweiss und / oder Fett kombiniert werden. Probieren Sie es aus!

Alle Kombinationen bewirken, dass unser Körper mehr Zeit für die Verdauung benötigt. Zeit, die der Körper nutzt, um die Insulinwirkung besser zu entfalten, was Ihnen zu einem tieferen Blutzuckerwert nach dem Essen verhilft.

Im traditionellen Drei-Komponenten-Menu finden Sie eine alltagstaugliche Lösung:

In den folgenden Tabellen finden Sie die Kohlenhydrat-Angaben zu üblichen Nahrungsmitteln.



Stärkehaltiges

10 g Kohlenhydrate (KH) entsprechen 3 Würfelzuckern oder 1 KH-Einheit.

Nahrungsmittel	Menge in Stück*	Menge in Gramm	Gramm KH	Würfel-zucker
Ruchbrot	1 Stück	45	20	6
Weggli	1 Stück	60	30	9
Toast, weiss	1 Stück	30	15	4.5
Gipfeli	1 Stück	35	15	4.5
Haferflocken	3–4 EL	35	20	6
Cornflakes	1 Portion	20	15	4.5
Kartoffeln	3 eigrosse	190	30	9
Pommes frites, zubereitet	15–18 Stück	60	20	6
Eierteigwaren, al dente gekocht	4–7 EL	140	35	10.5
Teigwaren, Reis, Polenta, Ebly, roh	3 EL	45	35	10.5
Trockenreis, gekocht	6 EL	120	30	9
Risotto, Polenta, Ebly, gekocht	7 EL	150	30	9
Hülsenfrüchte wie Kichererbsen, roh	3–4 EL	45	20	6
Maroni	9 Stück	100	30	9

Beispiele:



1 Stück Vollkornbrot-Toast (25 g)
Kohlenhydrate: 10 g



¼ Teller Kartoffelstock (210 g)
Kohlenhydrate: 30 g



⅓ Teller Rösti, zubereitet (140 g)
Kohlenhydrate: 35 g



1 Teller Tortelloni (250 g)
Kohlenhydrate: 85 g

* Esslöffel (EL) ist ein Zirka-Mass, führen Sie einmalig eine Kontrollmessung mit Ihren Esslöffeln durch, um Ihre präzisen Esslöffel-Mengen zu ermitteln.

Früchte

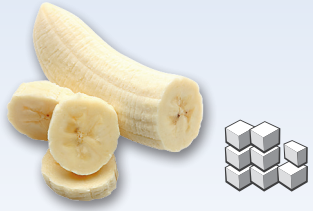
10 g Kohlenhydrate (KH) entsprechen 3 Würfelzuckern oder 1 KH-Einheit.

Nahrungsmittel	Menge in Stück	Menge in Gramm*	Gramm KH	Würfel-zucker
Apfelmus, gezuckert	1 Schale	150	30	9
Aprikose	3 Stück	150	15	4.5
Birne	1 Stück	120	15	4.5
Clementine	2 Stück	150	15	4.5
Feige	1 Stück	65	10	3
Feige, getrocknet	1 Stück	20	10	3
Grapefruit	1 Stück	330	20	6
Heidelbeeren	1 Schale	180	20	6
Himbeeren	1 handvoll	150	10	3
Honigmelone	1 Stück	130	10	3
Kiwi	1 Stück	100	10	3
Nektarine	1 Stück	150	15	4.5
Orange	1 Stück	240	20	6
Rhabarber	2 Stengel	200	+	+
Trauben	11 Stück	100	15	4.5

Beispiele:



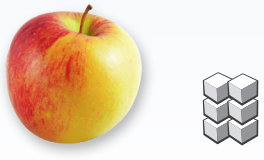
3 Stück Zwetschgen (110 g)
Kohlenhydrate: 10 g



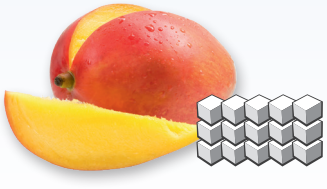
1 Banane (120 g)
Kohlenhydrate: 25 g



1 Schale Erdbeeren (150 g)
Kohlenhydrate: 10 g



1 Apfel (170 g)
Kohlenhydrate: 20 g



1 Mango (380 g)
Kohlenhydrate: 50 g

* Mengen der Nahrungsmittel entsprechen dem essbaren Anteil des Lebensmittels, d. h. ohne Stein, ohne Kerne, ohne Schale abgemessen.

\+ in Spuren vorhanden

Süssigkeiten

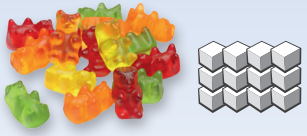
10 g Kohlenhydrate (KH) entsprechen 3 Würfelzuckern oder 1 KH-Einheit.

Nahrungsmittel	Menge in Stück	Menge in Gramm	Gramm KH	Würfel-zucker
Pralinés	2 Stück	25	10	3
Schokoladenkuchen	1 Stück	150	50	15
Rüblitorte	1 Stück	150	75	22.5
Schwarzwäldertorte	1 Stück	120	35	10.5
Basler Leckerli	2 Stück	20	15	4.5
Brunsli	3 Stück	45	25	7.5
Hefeschnecke	1 Stück	90	50	15
Nussgipfel	1 Stück	95	50	15
Madeleine	1 Stück	35	20	6
Vogelnestli	1 Stück	75	45	13.5
Doppelrahmglacé, Schokolade	1 Kugel	50 Gramm /90 ml	15	4.5
Sorbet, Frucht	1 Kugel	50 Gramm /65 ml	15	4.5
Honig	1 Portion	25	20	6
Konfitüre	1 Portion	25	15	4.5
Konfitüre, energievermindert	1 Portion	30	10	3

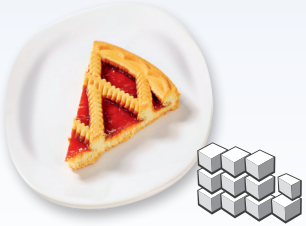
Beispiele:



Reihe Milchschokolade (20 g)
Kohlenhydrate: 10 g



1 handvoll Gummibärli (50 g)
Kohlenhydrate: 40 g



1 Stück Linzer Torte (60 g)
Kohlenhydrate: 35 g



1 Glacé-Coupe (280 g)
Kohlenhydrate: 60 g

Milchprodukte

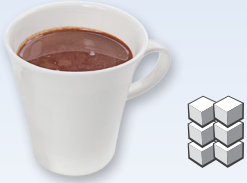
10 g Kohlenhydrate (KH) entsprechen 3 Würfelzuckern oder 1 KH-Einheit.

Nahrungsmittel	Menge in Stück	Menge in Gramm	Gramm KH	Würfel-zucker
Ovomaltine	1 B. Milch + 1 Beutel	215	20	6
Schoko-Drink	1 Flasche	500	50	15
Milchkaffee	1 Tasse	200	5	1.5
Cappuccino	1 Tasse	200	5	1.5
Kondensmilch, gez.[2]	1 EL	18	10	3
Aromajoghurt[1]	1 Becher	180	30	9
Light Joghurt	1 Becher	180	10	3
Kefir	1 Becher	150	10	3
Vanillecreme	1 Becher	125	20	6
Mozzarella[3]	½ Stück	75	+	+
Feta[3]	½ Pack	100	+	+
Rahmquark nature[3]	½ Becher	75	+	+
Hüttenkäse[3]	2 Esslöffel	60	+	+
Brie/Tilsiter[3]	1 Stück	40	0	0
Parmesan[3]	2 Esslöffel	20	0	0

Beispiele:



1 Caramellköpfchen (150 g)
Kohlenhydrate: 30 g



1 Tasse heiße Schokolade (200 ml)
Kohlenhydrate: 20 g



1 Glas Milch (200 ml)
Kohlenhydrate: 10 g



1 Becher Fruchtjoghurt, gezuckert (180 g)
Kohlenhydrate: 30 g



1 Becher Joghurt Nature (180 g)
Kohlenhydrate: 10 g

\+ in Spuren vorhanden
1) wie Vanille, Schoggi
2) gezuckert
3) Käse enthält Eiweiss, keine Kohlenhydrate

Getränke

10 g Kohlenhydrate (KH) entsprechen 3 Würfelzuckern oder 1 KH-Einheit.

Nahrungsmittel	Menge in Stück	Menge in Milliliter	Gramm KH	Würfel-zucker
Cola light, zero	1 Glas	250	0	0
Eistee, gezuckert	1 Glas	250	20	6
Energy Drink	1 Dose	250	30	9
Energy Drink sugarfree	1 Dose	250	0	0
Apfelsaft	1 Glas	250	25	7.5
Multifit-Saft	1 Glas	250	30	9
Orangensaft	1 Glas	250	25	7.5
Kaffee Creme[4]	1 Tasse	150	0	0
Bier	1 Stange	300	10	3
Bier, alkoholfrei[5]	1 Flasche	330	15	4.5
Saurer Most	1 Glas	300	10	3
Eierlikör	1 Glas	4 cl	10	3
Sekt, trocken/brut	1 Glas	100	+	+
Schnaps wie Kirsch, Cognac, Whisky	1 Glas	4 cl	0	0
Wein, rot oder weiss	1 Glas	100	+	+

Beispiele:



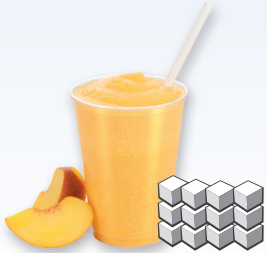
1 Glas Wasser mit Kohlensäure (250 ml)
Kohlenhydrate: 0 g



1 Glas Tee ungezuckert (250 ml)
Kohlenhydrate: 0 g



1 Glas gezuckertes Süssgetränk (250 ml)
Kohlenhydrate: 25 g



1 Glas Frucht-Smoothie (250 ml)
Kohlenhydrate: 40 g



1 Glas Tomatensaft (200 ml)
Kohlenhydrate: 5 g



1 Longdrinkglas Campari Orange (200 ml)
Kohlenhydrate: 35 g

+ in Spuren vorhanden
4) ungezuckert
5) Analyse beachten, Kohlenhydratgehalt kann je nach Produkt schwanken

Persönliche Ergänzungen

10 g Kohlenhydrate (KH) entsprechen 3 Würfelzuckern oder 1 KH-Einheit.

Nahrungsmittel	Menge in Stück	Menge in Gramm	Gramm KH

Nahrungsmittel	Menge in Stück	Menge in Gramm	Gramm KH

Notizen

Erstellt in Zusammenarbeit mit KEP – Kompetenzzentrum für Ernährungspsychologie, Natalie Zumbrunn-Loosli, dipl. Ernährungsberaterin FH. www.kep-zh.ch

Die Kohlenhydrate sind auf 1 Dezimalstelle hinter dem Komma berechnet und zur einfacheren Handhabung auf die nächste 5-er Zahl auf- oder abgerundet.

Quellen: • Schweizer Nährwertdatenbank BLV, V 6.3 - 08.03.2021
• Firmenangaben, Stand 2021

Unsere Dienstleistungen
für Menschen mit Diabetes

Hohe Qualität und langjährige Erfahrung sind die Basis für das Rundum-Angebot von Sanofi.

Als Ihr Partner im Gesundheitswesen bieten wir Ihnen einen kompetenten Service zur Beantwortung all Ihrer Fragen zu Diabetes und unseren Produkten.

346611-MAT-CH-2001534-3.0-12/2022

sanofi-aventis (schweiz) ag – 3, Route de Montfleury CH-1214 Vernier
Tel.: +41 (0)58 440 21 00 – Fax +41 (0)58 440 31 00 – www.sanofi.ch

sanofi