

**Tabelle 1**  
**Kohlenhydrat-Austauschtabelle**

Die Berechnung der Nährstoffe geht vom essbaren Anteil der Nahrungsmittel aus.

	Eiweiß	Fett	Kohlen- hydrate	BE	Kalo- rien	Joule
schwarzer Kaffee	-	-	-	-	-	-
schwarzer Tee	-	-	-	-	-	-
Kräutertee	-	-	-	-	-	-
Süßstoff, flüssig, als Pulver oder Tablette	-	-	-	-	-	-
12 g Fruchtzucker oder Sorbit ca. 2 gehäufte Teelöffel	-	-	12 g	<b>1</b>	<b>40</b>	170

**Milch und Milcherzeugnisse**

10 g Kondensmilch m. 7,5 % Fett* (2 Teelöffel)	1 g	1 g	1 g	-	<b>14</b>	57
250 g Vollmilch m. 3,5 % Fett (ca. 1/4 l)	9 g	9 g	12 g	<b>1</b>	<b>168</b>	704
250 g fettarme Milch m. 1,5 % Fett (1/4 l)	8 g	4 g	12 g	<b>1</b>	<b>125</b>	523
250 g Magermilch (1/4 l)	10 g	-	12 g	<b>1</b>	<b>87</b>	365
23 g Magermilchpulver (ca. 2 1/2 gehäufte Esslöffel)	8 g	-	12 g	<b>1</b>	<b>85</b>	356
250 g Buttermilch (ca. 1/4 l)	8 g	1 g	12 g	<b>1</b>	<b>103</b>	429
150 g Joghurt aus fettarm. Milch m. 1,5 % Fettgehalt (1 Becher)	4 g	2 g	7 g <i>ca.1/2</i>	-	<b>76</b>	319
150 g Joghurt aus Magermilch (1 Becher)	7 g	-	7 g <i>ca.1/2</i>	-	<b>58</b>	244
250 g Sauermilch od. Dickmilch m. 3,5 % Fettgehalt (1/2 großer Becher)	12 g	9 g	12 g	<b>1</b>	<b>165</b>	690
125 g saure Sahne (1 Becher)	4 g	14 g	5 g <i>ca.1/2</i>	-	<b>165</b>	690
25 g Camembert m. 30 % Fett i. Tr. (1 Portion)	5 g	3 g	-	-	<b>56</b>	236
25 g Edamer m. 30 % Fett i. Tr. (1 Scheibe)	6 g	4 g	-	-	<b>69</b>	288
25 g Tilsiter m. 30 % Fett i. Tr. (1 Sch.)	7 g	4 g	-	-	<b>74</b>	310
25 g Limburger m. 20 % Fett i. Tr. (1 Portion)	6 g	2 g	-	-	<b>51</b>	213
30 g Schmelzkäse (ca. 1/2 Ecke) m. 20 % Fett i. Tr.	5 g	3 g	2 g	-	<b>59</b>	246
50 g Speisequark mag. (ca. 1 geh. Essl.)	8 g	-	2 g	-	<b>41</b>	173

**Eier**

60 g (1 mittelgroßes) Hühnerei	7 g	6 g	-	-	<b>88</b>	368
--------------------------------	-----	-----	---	---	-----------	-----

	Eiweiß	Fett	Kohlen- hydrate	BE	Kalo- rien	Joule
<b>Fette</b>						
10 g Diätmargarine (2 gestr. Teel.)	-	8 g	-	-	<b>76</b>	319
10 g Butter (2 gestr. Teel.)	-	8 g	-	-	<b>77</b>	324
10 g Diätöl (1 Essl.)	-	10 g	-	-	<b>93</b>	389
<b>Marmelade</b>						
20 g Diabetikerkonfitüre (1 Portion)	-	-	11 g	ca.1	<b>46</b>	197
20 g „Lihn kalorienreduzierte Frucht- zucker-Konfitüre“ (1 Portion)	-	-	6 g	1/2	<b>24</b>	103
<b>Fleischerzeugnisse und Fleisch</b>						
30 g roh. mag. Schinken (ca. 1 Scheibe)	5 g	9 g	-	-	<b>103</b>	432
30 g magerer gekochter Schinken (ca. 1 Scheibe)	6 g	6 g	-	-	<b>82</b>	344
30 g Lachsschinken (ca. 3 kl. Scheiben)	5 g	1 g	-	-	<b>42</b>	176
30 g Leberwurst, fettarm (Fertigprodukt von Rademann)	5 g	3 g	-	-	<b>46</b>	195
30 g Mortadella, fettarm (Fertigprodukt von Rademann)	4 g	3 g	-	-	<b>43</b>	185
30 g Mortadella (ca. 1 Scheibe)	4 g	10 g	-	-	<b>110</b>	461
50 g deutsches Corned Beef (ca. 1 Scheibe)	11 g	3 g	-	-	<b>76</b>	320
150 g Hammelschnitzel (1 Portion)	28 g	9 g	-	-	<b>213</b>	891
150 g Kalbsschulter (1 Portion)	31 g	4 g	-	-	<b>177</b>	741
150 g Kalbskeule (1 Portion)	30 g	2 g	-	-	<b>159</b>	666
150 g Kalbsschnitzel	31 g	2 g	-	-	<b>162</b>	678
100 g Tatar, reines Muskelfleisch (1 Portion)	21 g	4 g	-	-	<b>133</b>	556
150 g Rindfleischschulter (1 Portion)	31 g	9 g	-	-	<b>226</b>	948
150 g Rindfleischfilet (1 Portion)	29 g	7 g	-	-	<b>189</b>	790
150 g Roastbeef (1 Portion)	24 g	15 g	-	-	<b>282</b>	1180
125 g Rinderleber (1 Portion)	24 g	4 g	-	-	<b>174</b>	727
150 g Schweinefilet (1 Portion)	28 g	15 g	-	-	<b>264</b>	1104
150 g Schweineschnitzel (1 Portion)	31 g	12 g	-	-	<b>252</b>	1054
150 g Schweineherz (1 Portion)	25 g	7 g	-	-	<b>183</b>	765
150 g Kaninchenfleisch (1 Portion)	31 g	11 g	-	-	<b>250</b>	1048
150 g Brathuhn (1 Portion)	31 g	8 g	-	-	<b>216</b>	903
125 g Hühnerbrust (1 Portion)	28 g	1 g	-	-	<b>136</b>	570
150 g Truthahnschnitzel (1 Portion)	30 g	1 g	-	-	<b>178</b>	747
150 g Hase (1 Portion)	32 g	4 g	-	-	<b>186</b>	778
150 g Rehkeule (1 Portion)	31 g	2 g	-	-	<b>159</b>	666

	Eiweiß	Fett	Kohlen- hydrate	BE	Kalo- rien	Joule
<b>Fische</b>						
200 g Forelle (1 Portion)	38 g	5 g	-	-	<b>224</b>	938
200 g Heilbutt (1 Portion)	37 g	4 g	-	-	<b>220</b>	920
200 g Kabeljau (1 Portion)	34 g	1 g	-	-	<b>156</b>	652
200 g Schellfisch (1 Portion)	36 g	-	-	-	<b>160</b>	670
200 g Scholle (1 Portion)	34 g	2 g	-	-	<b>166</b>	694
200 g Seelachs (1 Portion)	36 g	2 g	-	-	<b>176</b>	736
200 g Seezunge (1 Portion)	35 g	3 g	-	-	<b>180</b>	754
100 g Speisekrabben	19 g	1 g	-	-	<b>96</b>	402

### **Brot und Gebäck**

20 g Brötchen (ca. 1/2 Stück)	1 g	-	12 g	<b>1</b>	<b>58</b>	244
15 g Knäckebrot (ca. 2 dünne Scheiben)	2 g	-	12 g	<b>1</b>	<b>61</b>	256
25 g Grahambrot (Weizenschrotbrot)	2 g	-	12 g	<b>1</b>	<b>62</b>	260
25 g Roggenvollkornbrot	2 g	-	12 g	<b>1</b>	<b>62</b>	260
25 g Weiß- oder Toastbrot (ca. 1 Scheibe)	2 g	-	12 g	<b>1</b>	<b>62</b>	260
15 g Cornflakes	1 g	-	12 g	<b>1</b>	<b>54</b>	227
20 g Haferflocken	2 g	1 g	12 g	<b>1</b>	<b>72</b>	303
15 g Weizenmehl Type 405	2 g	-	12 g	<b>1</b>	<b>59</b>	246
15 g Salzstangen	2 g	-	12 g	<b>1</b>	<b>58</b>	244
15 g Zwieback	2 g	1 g	12 g	<b>1</b>	<b>67</b>	282

### **1. Gemüsegruppe ohne Anrechnung erlaubt**

Bleichsellerie	Chinakohl	Kopfsalat	Rhabarber
Blumenkohl	Eisbergsalat	Mangold	Sauerkraut
Broccoli	Endivien	Pfifferlinge	Spargel
Butterpilze	Feldsalat	Radiochio	Spinat
Champignons	Gurken	Radieschen	Tomaten
Chicorée	Kohlrabi	Rettich	Weißkohl, Wirsing

### **2. Gemüsegruppe ohne Anrechnung bis zu 200 g am Tag erlaubt**

Auberginen	Grünkohl	Morcheln	Sellerieknollen
Bambussprossen	Karotten (Möhren)	Paprikaschoten	Steinpilze
Bohnen, grün	Kohlrüben (Steckrüben)	Rosenkohl	Zucchini
Schnittbohnen	Kürbis	Rote Bete	
Gemüsezwiebel	Lauch (Porree)	Rotkohl	

	Erweiß	Fett	Kohlen- hydrate	BE	Kalo- rien	Joule
--	--------	------	--------------------	----	---------------	-------

### 3. Gemüsegruppe ohne Anrechnung bis zu 100 g am Tag erlaubt

Artischocken	Schwarzwurzeln
Erbsen, grün	Speisemais
Fenchel	Weißer Rüben
Maiskolben	(Herbstrüben)
Meerrettich	Zwiebel, frisch

### 4. Gruppe der Hülsenfrüchte:

*nur mit Anrechnung auf die Kohlenhydratverordnung erlaubt*

20 g Bohnen	4 g	-	12 g	<b>1</b>	<b>74</b>	310
20 g Erbsen	4 g	-	12 g	<b>1</b>	<b>74</b>	310
20 g Linsen	4 g	-	12 g	<b>1</b>	<b>74</b>	310

### Obst

100 g Apfel	-	-	12 g	<b>1</b>	<b>52</b>	218
100 g Apfelsine	1 g	-	12 g	<b>1</b>	<b>54</b>	226
150 g Erdbeeren	1 g	-	12 g	<b>1</b>	<b>59</b>	248
150 g Himbeeren	2 g	-	12 g	<b>1</b>	<b>60</b>	250
80 g süße Kirschen	-	-	12 g	<b>1</b>	<b>54</b>	224
100 g Pfirsiche	1 g	-	12 g	<b>1</b>	<b>53</b>	220

### Nüsse

70 g geröstete Erdnüsse	18 g	34 g	12 g	<b>1</b>	<b>455</b>	1904
90 g Haselnüsse	12 g	55 g	12 g	<b>1</b>	<b>625</b>	2614
85 g Walnüsse	12 g	53 g	12 g	<b>1</b>	<b>600</b>	2507

### Alkoholische Getränke

200 g (0,2 l) Diät-Bier (1 kleines Bierglas)	-	-	1 g	-	<b>82</b>	344
250 g (1/4 l) Diabetikerwein	-	-	1 g	-	<b>157</b>	660
100 g (ca. 1 Glas) Sekt, trocken	-	-	1 g	-	<b>80</b>	335
20 g Weinbrand/Whisky 38 Vol. % (ca. 1 Schnapsgläschen)	-	-	-	-	<b>48</b>	200
20 g klarer Schnaps, 40 Vol. % (ca. 1 Schnapsgläschen)	-	-	-	-	<b>48</b>	200