



Heusch, M./ Lemloh, A. BE bequem berechnet



zum Bestellen [hier](#) klicken

by naturmed Fachbuchvertrieb

Aidenbachstr. 78, 81379 München

Tel.: + 49 89 7499-156, Fax: + 49 89 7499-157

Email: info@naturmed.de, Web: <http://www.naturmed.de>

5	Ihre BE-Tabelle
6	Einführung
8	Gut essen und genießen
10	Zucker, süße Brotaufstriche, Backzutaten
11	Frühstücksflocken, Müsli, Müsliriegel
14	Fertigteige
14	Brotspezialitäten, Zwieback
16	Knabberartikel
17	Kuchen, Torten, Gebäckteilchen
20	Kekse, Plätzchen, Weihnachtsgebäck
21	Süßigkeiten
27	Eis
30	Exotische Früchte, Obstkonserven, Trockenfrüchte
32	Desserts und Milchprodukte
37	Beilagen
38	Fast Food
40	Fertiggerichte
54	Getränke

Einführung

Gesunde Ernährung ist für Sie als Diabetiker von großer Bedeutung. Sie hilft Ihnen, Ihre persönlichen Therapieziele zu erreichen, Folgeerkrankungen aktiv vorzubeugen und Ihre Lebensqualität zu erhalten oder zu verbessern.

Ein Besuch im Schnellimbiss, das köstliche Eis beim Italiener oder die Tiefkühlpizza vor dem Fernseher gehören hin und wieder zu Ihrem Leben mit Diabetes! Voraussetzung ist allerdings, dass Sie den BE-Gehalt dieser Nahrungsmittel sicher abschätzen können bzw. eine möglichst kalorienarme Variante wählen, wenn das Thema »Abnehmen« für Sie eine Rolle spielt.

Unsere BE-Tabelle hilft Ihnen dabei. Während sich der BE-Gehalt zahlreicher Grundnahrungsmittel wie Getreideprodukte, Milch und Milchprodukte oder Obst in üblichen Kohlenhydrat-Austauschtabellen nachlesen lässt, suchen Sie Kalorien- und BE-Angaben zu Süßigkeiten, Fertigprodukten, exotischen Obstsorten und zahlreichen Getränken dort jedoch meist vergebens. Diese Lücke füllt unsere Tabelle! Klein, handlich, übersichtlich passt sie in jede Hand- oder Hosentasche und ist so auch beim Einkaufen und unterwegs immer dabei.

Für die »Alltagstauglichkeit« haben wir auf Angaben in üblichen Portionsgrößen geachtet. Bitte denken Sie aber

daran, dass es gerade bei selbst zubereiteten Gerichten aufgrund unterschiedlicher Rezepturen und Verzehrsmengen zu erheblichen Abweichungen kommen kann! Auch war es bei dem immer größer werdenden Warenangebot im Lebensmittelbereich nicht möglich, alle Hersteller und sämtliche Produkte aufzuführen. Mit der von uns getroffenen Markenartikel-Auswahl ist keine Empfehlung verbunden. Viele Produkte unterschiedlicher Anbieter ähneln sich in Rezeptur und Packungsgröße, so dass der BE-Gehalt oft vergleichbar ist.

Obwohl wir uns um Aktualität bemüht haben, können wir nicht ausschließen, dass Hersteller ihre Rezepturen oder Portionsgrößen von Zeit zu Zeit ändern. Beachten Sie daher auch die angegebenen Nährstoffangaben auf den Verpackungen bzw. die Nährwertanalysen im Internet. Alle Angaben unserer Tabelle haben wir sorgfältig recherchiert, trotzdem können wir keine Gewähr für eventuelle Fehler übernehmen.

WISSEN

Grundlagen der Berechnung

Bei der Berechnung sind wir davon ausgegangen, dass 1 BE 10 g Blutzucker erhöhenden Kohlenhydraten entspricht. Häufig verwendet man für den Begriff BE (Broteinheit) auch die Bezeichnungen KE (Kohlenhydrateinheit) oder KH-Portion (Kohlenhydrat-Portion).

Gut essen und genießen

Essen und Trinken ist ein wichtiger Baustein Ihrer Diabetestherapie. In einer Schulung bei Ihrem Hausarzt oder Diabetologen können Sie sich ausführlich darüber informieren, welche Aspekte bei Ihrer Therapieform von besonderer Bedeutung sind. Wenn Sie übergewichtig sind, sollten Sie versuchen, Gewicht abzunehmen, indem Sie den Verzehr von kalorienreichen Lebensmitteln einschränken, die reichlich Fett, Haushaltszucker und Alkohol enthalten. Die Kalorienangaben in unserer Tabelle können Ihnen dabei helfen, auch bei Süßigkeiten und Fertiggerichten eine geeignete Auswahl zu treffen.

Auch wenn sich das noch vor einigen Jahren übliche strenge Diät-Regime für »Zuckerkrank« deutlich gelockert hat: Einige wichtige Punkte müssen Sie beim Essen und Trinken dennoch beachten! Die Nährstoffverteilung, die in den Leitlinien der Deutschen Diabetes Gesellschaft empfohlen wird, können Sie der Tabelle auf der nächsten Seite entnehmen.

Optimale Nährstoffverteilung

Die meisten Diabetiker essen zu wenig Kohlenhydrate, aus Angst vor einer möglichen Blutzuckererhöhung. Fett und Eiweiß werden dagegen häufig bedenkenlos verzehrt. Die für Sie optimale BE-Menge sollten Sie mit Ihrem Diabetesteam besprechen.

Optimale Verteilung von Nährstoffen

Nährstoff	Empfohlene Menge
Kohlenhydrate	45–60 % der täglichen Kalorienmenge. Dabei sollten Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst und Getreideprodukte aus vollem Korn die Haupt-Kohlenhydratlieferanten sein.
Fett	30–35 % der täglichen Kalorienmenge.
Eiweiß	10–20 % der täglichen Kalorienmenge.

»Diabetiker-Lebensmittel« sind out!

Diätetische Lebensmittel haben eine spezielle Zusammensetzung, um bestimmten Ernährungserfordernissen gerecht zu werden. Die sogenannte Diätverordnung aus dem Jahr 1963 enthielt bisher auch spezifische Anforderungen an diätetische Lebensmittel für Diabetiker, z. B. Vorgaben für die Verwendung bestimmter Zuckeraustauschstoffe und Süßungsmittel. Außerdem gab es besondere Kennzeichnungsvorschriften wie die Angabe von Broteinheiten.

Solche speziellen Lebensmittel sind nach heutigem wissenschaftlichem Kenntnisstand in der Kost von Diabetikern nicht erforderlich, da sie gegenüber regulären Lebensmitteln keine Vorteile bieten. Vielmehr tragen sie durch einen häufig höheren Fettanteil zu einer vermehrten Energieaufnahme bei oder haben sogar ungünstige Auswirkungen auf den Stoffwechsel (Fruchtzucker z. B. kann die Plasmakonzentration von Triglyzeriden und das LDL-Cholesterin erhöhen).

Am 9. Oktober 2010 ist die Diätverordnung geändert worden: Die Kategorie Diabetiker-Lebensmittel wird komplett gestrichen. Bis 2012 mussten alle Hersteller nicht nur ihre Hinweise auf den Verpackungen ändern, sondern bei bestimmten Produkten auch Rezepturen anpassen. Die Angaben »Zur besonderen Ernährung im Rahmen eines Diätplans«, »für Diabetiker geeignet« oder die BE-Kennzeichnung entfallen.

In Zukunft kann anhand der Nährwertkennzeichnung jedes Lebensmittels der BE-Gehalt einfach ermittelt werden, indem die auf der Verpackung angegebene Kohlenhydratmenge einer Portion durch 10 geteilt wird.

Zucker, süße Brotaufstriche, Backzutaten

Produktbezeichnung	BE	kcal
Zucker		
Haushaltszucker, brauner Zucker, 1 EL, 10 g	1,0	40
Kandiszucker, 5 Stück, 10 g	1,0	40
Milchzucker, 1 EL, 10 g	1,0	40
Süße Brotaufstriche		
Ahornsirup, 1 EL, 25 g	1,5	65
Apfel- oder Rübenkraut, 1 EL, 25 g	2,0	70
Erdnusscreme, 1 EL, 25 g	0,5	150
Eszet-Schnitten, Vollmilch/Zartbitter, 1 Stück, i. D.	0,5	50
Honig, 1 EL, 25 g	2,0	75
Konfitüre, Marmelade, 1 EL, 25 g	1,5	65
Nussnougatcreme, 1 EL, 20 g	1,0	105

Produktbezeichnung	BE	kcal
Nutella & Go! (Ferrero), 1 Becher, 52 g	3,0	275
Pflaumenmus, 1 EL, 25 g	1,5	50
Philadelphia mit Milka, 30 g	1,0	90
Backzutaten		
Marzipanrohmasse, 100 g	5,0	450
Nougat, 100 g	6,5	500
Schokoladenstreusel, 2 EL, 30 g	2,0	130
Tortenguss, klar und rot, 1 Beutel, 13 g	1,0	40
Tortenguss mit Zucker, 1 Beutel, 20 g	1,5	70
Vanillinzucker, 1 Beutel, 8 g	1,0	30
Zitronat, Orangeat, 100 g	7,0	295

Frühstücksflocken, Müsli, Müsliriegel

Produktbezeichnung	BE	kcal
Frühstücksflocken, Müsli, Müsliriegel (1 Portion ohne Milch)		
Birchermüsli, Früchtemüsli ohne Zucker, 30 g, i. D.	2,0	95
Cornflakes, 30 g, i. D.	2,5	105
Frucht-Müsli mit 40 % Fruchtanteil, 50 g, i. D.	3,0	170
Gebackenes Knuspermüsli, 65 g, i. D.	2,5	180
Honey Balls, Schoko Chips, 30 g, i. D.	2,5	115
Hoops, 30 g, i. D.	2,5	105
Nougat Bits, 30 g, i. D.	2,0	135
Nuss-Müsli, 50 g, i. D.	2,0	200
Schoko-Müsli, 50 g, i. D.	3,0	195
Weetabix Original, 2 Stück, 38 g	2,5	125
Zimt Chips, 30 g, i. D.	2,0	130



**Hat Ihnen das Buch von Heusch, M./ Lemloh,
A.
BE bequem berechnet gefallen?**

zum Bestellen [hier](#) klicken

by naturmed Fachbuchvertrieb

Aidenbachstr. 78, 81379 München

Tel.: + 49 89 7499-156, Fax: + 49 89 7499-157

Email: info@naturmed.de, Web: <http://www.naturmed.de>