

# So lesen Sie die Tabellen

In den nachfolgenden Tabellen finden Sie viele gängige Lebensmittel und Fertigprodukte mit wichtigen Nährstoffangaben für Sie als Diabetiker.

**R**echts neben dem Lebensmittel finden Sie Angaben zum Energiegehalt (kcal), Fettgehalt (g) und Kohlenhydratgehalt (g). In der letzten Spalte ist zudem ein Schätzwert für die Kohlenhydrateinheiten (KHE) aufgeführt. Angegeben ist immer, wie viele Kohlenhydrateinheiten (ungefähr) pro 100 g des Lebensmittels Sie anrechnen müssen. Sind in der Tabelle Portionsgrößen angegeben, zum Beispiel bei Eis am Stiel, Riegel oder Snacks, dann beziehen sich die KHE auf die angegebene Portionsgröße.

Bei Lebensmitteln, die aufgrund ihres geringen Kohlenhydratgehalts keine oder nur eine geringe Blutzuckerwirkung haben, finden Sie in der letzten Spalte keinen Wert, sondern einen Strich (-). Bei sehr zuckerreichen Lebensmitteln gibt es eine zusätzliche Spalte zum Zuckergehalt. Alle in den Tabellen angegebenen Werte sind Durchschnittswerte.

## Die Bewertung

Bei der Bewertung der Lebensmittel haben wir für Sie überprüft, wie gut sie für die Ernährung eines Diabetikers (vor allem vom Typ 2) geeignet sind. Gut bewertet wurden solche Lebensmittel und Produkte, die eine sehr gute Nährstoffzusammensetzung bieten. Das heißt, sie liefern beispielsweise viele Vitamine und Mineralstoffe, komplexe Kohlenhydrate oder Ballaststoffe. Ein hoher Gehalt an Kohlenhydraten oder Zucker, die den Blutzuckerspiegel schnell ansteigen lassen, führte zu einer weniger guten Bewertung.

Die Lebensmittelindustrie bietet eine so große Fülle an Produkten an, die es unmöglich macht, alle in diesem Buch aufzuführen. Die genannten Produkte sollen lediglich als Beispiele dienen. Wird bei einem Nahrungsmittel ein Hersteller genannt, dann stam-

men die angegebenen Werte vom Hersteller und gelten ausschließlich für das genannte Produkt.

Stand der jeweiligen Daten ist der Erscheinungstermin des Buches. Die meisten Hersteller ändern von Zeit zu Zeit ihre Rezepturen. Deshalb sollten Sie die Nährwertinformationen hin und wieder prüfen. Alle anderen Informationen sind dem Bundeslebensmittelschlüssel (BLS) oder Kohlenhydrataustausch-Tabellen entnommen.

Wenn Sie Ihre Lieblingsprodukte in den Tabellen nicht finden, können Sie die entsprechenden Daten den Etiketten entnehmen. Anhand unserer Kriterien und der Zutatenliste können Sie selbst abschätzen, ob das Produkt für Sie empfehlenswert ist.

### Was die Symbole bedeuten

▲ steht für erste Wahl. Mit diesen Lebensmitteln versorgen Sie Ihren Körper optimal mit wichtigen Nährstoffen. Wenn Kohlenhydrate enthalten sind, gehen Sie nur langsam ins Blut. Der Energie- und/oder Fettgehalt ist gering beziehungsweise das enthaltene Fett ist positiv zu bewerten, weil es die Blutfette nicht ungünstig beeinflusst.

► kennzeichnet Lebensmittel mit einer nicht ganz optimalen Nährstoffzusammensetzung. Dennoch können Sie diese Lebensmittel und Produkte maßvoll genießen. Der Blutzuckerspiegel wird mäßig belastet oder der Fett- bzw. Energiegehalt ist eher hoch.

▼ haben schließlich die Lebensmittel erhalten, die entweder viel Zucker, viele Kalorien oder einen hohen glykämischen Index aufweisen. Auch Lebensmittel mit hohem Fettgehalt, die dadurch sehr kalorienreich sind, und einer gleichzeitig ungünstigen Fettzusammensetzung wurden so bewertet. Diese Lebensmittel sollten Sie nur selten und in kleinen Mengen genießen. Ganz wichtig: Schaffen Sie mit »grünen« Produkten einen Ausgleich.

Die Beurteilung war nicht immer einfach. Manchmal hätte vielleicht ein zweifarbiges Dreieck die Bewertung genauer getroffen. Die Einteilung in nur 3 Kategorien erleichtert jedoch die Handhabung.

## Nur in der Gruppe vergleichen

Vergleichen Sie die Lebensmittel nur innerhalb einer Gruppe. Die Vergabe der Ampelfarben ist keine absolute Beurteilung. Sie stellt vor allem eine Rangfolge innerhalb der Lebensmittelgruppe dar. Der Vergleich von Lebensmitteln unterschiedlicher Gruppen kann anhand der angegebenen Kalorien-, Fett- und Kohlenhydratwerte erfolgen.

### Zeichenerklärung und Abkürzungen:

- kcal: x kcal/100 g Lebensmittel
- Fett: x g Fett/100 g Lebensmittel
- KH: x g Kohlenhydrate/100 g Lebensmittel
- KHE: Schätzwert für die Kohlenhydrateinheiten (KHE) des Lebensmittels

- F. i. Tr.: Fettgehalt in der Trockenmasse
- -: Bei einer üblichen Portion enthält das Lebensmittel keine oder nur wenige blutzuckerwirksame Kohlenhydrate.

## Milch & Co.

Milch, Joghurt, Quark und Käse enthalten kaum bzw. keine Kohlenhydrate, dafür aber wertvolles Eiweiß, eine nennenswerte Menge der Vitamine A und D sowie den Knochenbaustoff Kalzium. Wenn Milch & Co. einen geringen oder mittleren Fettgehalt aufweisen, eignen sie sich im Allgemeinen gut für Ihre Ernährung. Ein Blick auf die Zutatenliste ist dennoch wichtig, denn manche Milchprodukte enthalten vielleicht kaum Fett, dafür aber reichlich Zucker. Magere Milchprodukte, zum Beispiel Quark, sind sehr eiweißreich. Große Portionen können deshalb die Nieren belasten.

### Fetter Käse – magerer Käse

Ob lose oder abgepackt, Käse muss immer Angaben zum Fettgehalt enthalten. Die Angabe erfolgt als Fettgehalt in der Trockenmasse, abgekürzt F. i. Tr. oder als tatsächlicher oder absoluter Fettgehalt. Der Fettgehalt i. Tr. ist jedoch nicht der tatsächliche Fettgehalt. Für eine grobe Annäherung kann man diesen Wert durch 2 teilen und erhält so den tatsächlichen oder absoluten Fettgehalt. Genauere Werte ergeben sich, wenn die Fett-i.-Tr.-Angaben mit folgenden Faktoren multipliziert werden:

- Frischkäse:  $\times 0,3$
- Hartkäse:  $\times 0,7$
- Schnittkäse:  $\times 0,6$
- Weichkäse:  $\times 0,5$

Frischkäse mit 60% Fett i. Tr. enthält  $60\% \times 0,3 = 18\%$  Fett absolut beziehungsweise 18 g/100 g. Achten Sie auf das Kleingedruckte! Nur so erkennen Sie, ob es sich beim angegebenen Fettgehalt um den tatsächlichen oder den in der Trockenmasse handelt.

Bewertung	Lebensmittel	kcal	Fett	KH	KHE
Milch und Milchprodukte					
▶	Actimel Classic, Danone	70	2	11	1,0
▲	Actimel Classic 0,1 %, Danone	30	< 1	3	< 0,5
▲	Ayran	35	2	2	< 0,5
▼	Bio Pfirsich Maracuja, Söbbeke	105	3	14	1,0
▲	Buttermilch	40	< 1	4	< 0,5
▼	Buttermilch mit Früchten	105	< 1	21	1,5
▼	Crème double/Schmand, 40 % Fett	375	40	2	< 0,5
▼	Crème fraîche, 30 % Fett	275	30	7	< 0,5
▶	Crème légère classic, Dr. Oetker	170	15	4	< 0,5
▲	Der Große Bauer »Brombeere-Holunder« (weniger Kalorien)	45	< 1	6	0,5
▼	Der Große Bauer »Schokosplit«	110	4	16	1,5
▼	Frischer Fruchtquark Kirsche, Weihenstephan	145	6	16	1,5
▲	Fruchtjoghurt Erdbeere, Optiwell	50	< 1	8	0,5
▼	Fruchtquark Erdbeere	135	6	14	1,0
▶	Fruchtquark mit Süßstoff	70	< 1	4	< 0,5

Bewertung	Lebensmittel	kcal	Fett	KH	KHE
▲	Joghurt natur, 0,1 % Fett (mager)	35	< 1	5	< 0,5
▲	Joghurt natur, 1,5 % Fett (fettarm)	50	2	5	< 0,5
▼	Joghurt mit Früchten, 1,5 % Fett (fettarm)	85	1	14	1,0
▼	Joghurt mit Früchten, 3,5 % Fett	105	3	16	1,0
▲	Joghurt mit Früchten und Süßstoff, 3,5 % Fett	70	3	5	0,5
▲	Joghurt natur, 3,5 % Fett	70	4	4	< 0,5
▶	Joghurt natur, 10 % Fett (Rahmjoghurt)	120	10	4	< 0,5
▼	Kaffeesahne, 20 % Fett	200	20	4	–
▲	Kefir, 3,5 % Fett	65	4	4	< 0,5
▶	Kondensmilch, 4 % Fett	110	4	11	1,0
▼	Kondensmilch, 10 % Fett	155	10	11	1,0
▲	Kräuterquark, 20 %	105	6	4	–
▶	LC1 Pur, Nestlé	75	4	6	0,5
▼	LC1 Vanilla, Nestlé	105	3	14	1,0
▲	Milch, 0,1 % Fett (Magermilch)	35	< 1	5	< 0,5
▲	Milch, 1,5 % Fett (fettarme Milch)	50	2	5	< 0,5
▲	Milch, 3,5 % Fett (Vollmilch)	65	4	5	< 0,5
▼	Milchshake Erdbeergeschmack, McDonald's	120	2	21	2,0
▼	Minus L Joghurt Erdbeere	100	3	14	1,5
▲	Molke	25	< 1	5	< 0,5
▼	Obstgarten Erdbeere, Ehrmann	120	4	16	1,5
▲	Quark, Magerstufe	75	< 1	3	–
▶	Quark, 20 % Fett	110	5	3	–
▶	Quark, 40 % Fett	160	11	3	–
▼	Rahmjoghurt mit Traubenzucker, Weihenstephan	135	10	8	0,5

Bewertung	Lebensmittel	kcal	Fett	KH	KHE
▶	Saure Sahne, 10 % Fett	120	10	4	< 0,5
▶	Schafsjoghurt, Heirler (R)	95	6	5	< 0,5
▼	Schlagsahne, 30 % Fett	305	32	3	–
▶	Stevia Bio-Joghurt Apfel, Andechser natur	95	3	13	1,0
▶	Stevia Bio-Joghurt Banane Sanddorn, Andechser natur	95	3	12	1,0
▼	Vanillequark	150	6	16	1,5
▼	Vollkorn Pfirsich Joghurt, Onken	110	3	16	1,5
▲	Ziegenjoghurt mild, Heirler (R)	65	4	4	< 0,5

## Käse

▶	Appenzeller, 50 % F. i. Tr.	385	32	0	–
▼	Bavaria Blu, 50 % F. i. Tr.	450	44	0	–
▶	Bergkäse, 45 % F. i. Tr.	385	30	0	–
▶	Brie, 45 % F. i. Tr.	285	22	0	–
▶	Brie, 60 % F. i. Tr.	365	33	0	–
▲	Butterkäse, 30 % F. i. Tr.	245	15	0	–
▼	Butterkäse, 60 % F. i. Tr.	380	35	0	–
▲	Camembert, 30 % F. i. Tr.	215	13	0	–
▶	Camembert, 60 % F. i. Tr.	375	34	0	–
▶	Cheddar, 50 % F. i. Tr.	395	32	0	–
▲	Edamer, 30 % F. i. Tr.	255	16	0	–
▶	Edamer, 40 % F. i. Tr.	315	23	0	–
▶	Emmentaler, 45 % F. i. Tr.	385	30	0	–
▶	Frischkäse, 60 % F. i. Tr.	335	31	3	–
▲	Frischkäse, körniger	105	4	3	–
▲	Frischkäse mit Kräutern, 40 % F. i. Tr.	145	10	3	–
▲	Frischkäsezubereitung 30 % F. i. Tr.	120	6	3	–