

**Dr.med.Matthias Gloge**  
Facharzt für Innere Medizin  
Naturheilverfahren,Physik.Therapie  
Belegarzt in der Margarethenklinik  
Diabetes-Schwerpunktpraxis

24376 Kappeln  
Konsul-Lorentzen-Straße 9  
Tel.: 04642 / 1404  
Fax: 04642 / 920404  
[www.gloge-kappeln.de](http://www.gloge-kappeln.de)

## **Kohlenhydrat-Austausch-Tabelle**

(entnommen der Broschüre „Mehr Wissen für Diabetiker“ von Dr. Ernst von Kriegstein, erschienen im Verlag Kirchheim, Mainz)

### **Brot-Kartoffelgruppe 1 KE entspricht:** **Getreideerzeugnisse:**

- 15g Zwieback, Kräcker, Salzstangen
- 20g Knäckebrot, Vollkornknäckebrot, Vollkornzwieback
- 25g Brötchen (Weißmehl), Weizenbrot, Weißbrot, Toast, Weizenmischbrot, Roggenmischbrot, Roggenbrot
- 30g Brötchen (Vollkornmehl), Grahambrot, Pumpernickel, Roggenvollkornbrot, Weizenvollkornbrot, Steinmetzbrot

### **Mehl, Körner, Frühstücksflocken, Teigwaren:**

- 15g Cornflakes, Grieß, Stärkemehl (aus Mais, Reis, Weizen oder Kartoffeln), Puddingpulver, Sago, Buchweizen, Paniermehl, Roggenmehl, Weizenmehl, Reis roh
- 20g Haferflocken, Roggenvollkornmehl, Hirse, Weizenvollkornmehl, Müslimischung ohne Zuckerzusatz, Körner (Grünkern, Dinkel, Hafer, Weizen, Roggen, Nudeln)
- 50g Weizenkeime, Reis gekocht,
- 65g Nudeln gekocht
- 60g Weizenkleie

### **Kartoffeln, Kartoffelerzeugnisse, Mais:**

- 15g Kartoffelknödelmehl, -püremehl, -puffermehl
- 30g Kartoffelchips (Fettgehalt beachten!)
- 35g Pommes frites (Fettgehalt beachten!)
- 45g Kartoffelkroketten (Fettgehalt beachten!)
- 70g Mais
- 80g Kartoffeln

### **Nüsse und Samen (ohne Schale, Fettgehalt beachten!)**

- 30g Maronen
- 40g Cashewnüsse
- 60g Pistazienkerne
- 100g Erdnüsse, Sonnenblumenkerne
- 110g Haselnüsse
- 130g Mandeln
- 200g Kokosraspel
- 250g Kokosnuss

### **Milch-Gruppe 1 KE entspricht:**

- 100g Kondensmilch
- 220g Joghurt
- 250g Trinkmilch (Vollmilch, Buttermilch, Dickmilch, Kefir)
- 300g Magerquark (muss bis 200g am Tag nicht berechnet werden)

## Obst-Gruppe 1 KE entspricht:

### Frischobst

- 90g Ananas
- 100g Apfel m. Schale
- 130g Apfelsine ohne Schale
- 180g Apfelsine m. Schale
- 120g Aprikose ohne Stein
- 130g Aprikose m. Stein
- 60g Banane ohne Schale
- 90g Banane mit Schale
- 100g Birne m. Schale
- 170g Brombeeren
- 190g Erdbeeren
- 70g Granatapfel ohne Schale
- 200g Granatapfel mit Schale
- 130g Grapefruit ohne Schale
- 200g Grapefruit mit Schale
- 160g Heidelbeeren
- 160g Holunderbeeren
- 160g rote Johannisbeeren
- 170g Himbeeren
- 120g Johannisbeeren, schwarz
- 130g Johannisbeeren, weiß
- 80g Kakipflaume
- 100g Kirschen, sauer, ohne Stein
- 110g Kirschen, sauer, mit Stein
- 80g Kirschen süß, ohne Stein
- 100g Kirschen, süß, mit Stein
- 110g Kiwi ohne Schale
- 140g Kiwi mit Schale
- 70g Litchi
- 120g Mandarinen ohne Schale

- 180g Mandarinen mit Schale
- 90g Mango ohne Schale
- 80g Mirabellen ohne Stein
- 90g Mirabellen mit Stein
- 100g Nektarinen ohne Schale
- 110g Nektarinen mit Schale
- 90g Passionsfrucht ohne Schale
- 130g Passionsfrucht mit Schale
- 130g Pfirsich ohne Stein
- 140g Pfirsich mit Stein
- 110g Pflaumen ohne Stein
- 120g Pflaumen mit Stein
- 160g Preiselbeeren
- 150g Quitte
- 90g Renekloden ohne Stein
- 230g Sanddornbeeren
- 140g Stachelbeeren
- 100g Renekloden mit Stein
- 140g Wassermelone ohne Stein
- 250g Wassermelone mit Schale
- 70g Weintrauben
- 100g Zuckermelone (Honigmelone) ohne Schale
- 150g Zuckermelone (Honigmelone) mit Schale

### **Trockenobst:**

- 20g Apfel, Aprikosen, Datteln ohne Stein, Feigen, Rosinen, Pflaumen ohne Stein
- 25g Datteln mit Stein, Pflaumen mit Stein

### **Obst- und Gemüsesäfte ohne Zuckerzusatz:**

- 80g Johannisbeersaft schwarz

- 90g Johannisbeersaft rot
- 100g Apfelsaft
- 120g Orangensaft
- 140g Grapefruitsaft
- 150g Rote-Beete-Saft
- 170g Zitronensaft
- 250g Karottensaft
- 400g Tomatensaft
- (Diätobstnektare = Angaben des Herstellers bezüglich der KE-Werte beachten!)

### Sonstiges:

- 12g Zuckeraustauschstoff (Fruktose = Fruchtzucker,
- Sorbit, Xylit
- 22g Isomalt

## Gemüse – Gruppe

### Folgendes Gemüse muss bis 100g am Tag nicht berechnet werden:

- Grüne Erbsen, auch als Schoten
- Meerrettich
- Rote Beete

Darüber liegende Mengen sollten je 100g mit 1 KE berechnet werden.

**Folgendes Gemüse muss bis 200g am Tag nicht berechnet werden:**

- Grüne Bohnen, Wachsbohnen
- Karotten
- Kürbis
- Sojabohnen
- Sojasprossen
- Weißkohl
- Weiße Rüben
- Zwiebel

Darüber liegende Mengen sollten je 200g mit 1 KE verrechnet werden.

***Folgendes Gemüse muss nicht berechnet werden:***

Artischocken, Auberginen, Avocado (Fettgehalt beachten!),  
Bambussprossen, Blumenkohl, Brokkoli, Butterpilze,  
Champignons, Chicoreè, Chinakohl,  
Eisbergsalat, Endiviensalat,  
Feldsalat, Fenchel,  
Grünkohl, Gurken,  
Kohlrüben, Kohlrabi, Kopfsalat, Kresse,  
Lauch  
Mangold  
Paprika, Pfifferlinge, Porree  
Radicchio, Radieschen, Rettich, Rhabarber, Rosenkohl,  
Rotkohl,  
Sauerkraut, Sellerie, Spargel, Spinat, Schwarzwurzeln,  
Steckrüben, Steinpilze,  
Tomaten, Topinambur,  
Wirsing  
Zucchini.

***Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen) haben einen hohen Kohlenhydratgehalt. 1 KE entspricht 25g Hülsenfrüchte.***

***Diese Kohlenhydrate werden jedoch nur sehr langsam aufgenommen, daher steigt der Blutzucker meist nicht so stark an wie bei Kohlenhydraten anderer Nahrungsmittel.***

***Ob der Kohlenhydratgehalt der Hülsenfrüchte in vollem Umfang berücksichtigt werden muss, sollte jeder Diabetiker an seiner eigenen Stoffwechselreaktion prüfen.***