

Diabetes-Spickzettel für die Sommertage



Obst:

- Erdbeeren
5,5 KH/100 g
- Wassermelone
8 KH/100 g
- Nektarinen
8,9 KH/100 g
- Aprikosen
8,6 KH/100 g
- Himbeeren
4,8 KH/100 g
- Honigmelone
9 KH/100 g
- Ananas
13 KH/100 g
- Mango
15 KH/100 g

Einen Sommer-Saisonkalender mit weiteren Obst- und Gemüsesorten sowie Kohlenhydratangaben finden Sie auf diabinfo.de.

Eis:

- Vanilleeis
26 KH/100 g | 13 KH/Kugel (50 g)
- Schokoladeneis
30 KH/100 g | 15 KH/Kugel (50 g)
- Stracciatellaeis
28 KH/100 g | 14 KH/Kugel (50 g)
- Zitronen-Sorbet
29 KH/100 g | 14,5 KH/Kugel (50 g)
- Mango-Sorbet
29 KH/100 g | 14,5 KH/Kugel (50 g)
- Himbeer-Sorbet
27 KH/100 g | 13,5 KH/Kugel (50 g)
- Eiswaffel
9,5 KH/Eiswaffel (15 g)



Speisen:

- Pommes mit Ketchup oder Mayonnaise
36 KH/100 g | 54 KH/Portion (150 g)
3,9 KH/EL Ketchup
0,1 KH/EL Mayonnaise
- Bratwurst im Brötchen mit Senf
9,2 KH/100 g | 18,1 KH/Portion (197 g)

• Baguette

- 55 KH/100 g | 41 KH/Portion (75 g)
- Nudelsalat mit Gemüse und Salatmayonnaise
21,4 KH/100 g | 53,5 KH/Portion (250 g)
- Kartoffelsalat (Essig und Öl)
11,3 KH/100 g | 28,3 KH/Portion (250 g)
- Zuckermaiskolben (gegrillt)
17,7 KH/100 g
- Erdbeerkuchen (Biskuitkuchenboden)
45 KH/Kuchenstück (150 g)
- Streuselkuchen mit Zwetschen
52 KH/Kuchenstück (150 g)

Getränke:

- Apfelsaftschorle
7,8 KH/100 ml | 19,4 KH/Glas (250 ml)
- Rhabarberschorle
7 KH/100 ml | 17,5 KH/Glas (250 ml)
- Eistee Pfirsich, gesüßt
6,4 KH/100 ml | 16 KH/Glas (250 ml)
- Eiskaffee
29 KH/Portion (mit 1 Kugel Vanilleeis und Schlagsahne)



• Aperol Spritz

- 23 KH/100 ml | 46 KH/Glas (200 ml)
- Mojito
15 KH/Glas (120 ml)
- Radler (süß)
6,2 KH/100 ml |
20,5 KH/kl. Flasche (330 ml)
- Bier
2,2 KH/100 ml |
7,2 KH/kl. Flasche (330 ml)
- Weißwein
0,6 KH/Glas (200 ml) (trocken)
5,2 KH/Glas (200 ml) (halbtrocken)
11,8 KH/Glas (200 ml) (lieblich)



Der Alkoholkonsum kann bei insulinpflichtigem Diabetes das Unterzuckerungsrisiko erhöhen.

KH/100 g = Kohlenhydrate je 100 Gramm Lebensmittel

Die Kohlenhydratangaben können je nach Hersteller oder Rezept variieren und stellen lediglich einen Orientierungswert dar.

Quelle: Max Rubner-Institut: Bundeslebensmittelschlüssel, Version 3.02

