



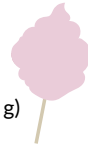
# Diabetes-Spickzettel

## für die Weihnachtszeit und Neujahr



### Snacks:

- Plätzchen aus Mürbeteig  
57,7 KH/100 g | 4,6 KH/Stück (8 g)
- Zimtsterne  
53 KH/100 g | 3 KH/Stück (6 g)
- Gewürz-Spekulatius  
70,1 KH/100 g | 8,4 KH/Stück (12 g)
- Vanillekipferl  
46,5 KH/100 g | 4,7 KH/Stück (10 g)
- Vollmilchschokolade  
54 KH/100 g
- Schokoladen-Lebkuchen-Herzen  
64 KH/100 g | 12,6 KH/Stück (12 g)
- Gebrannte Mandeln  
46 KH/100 g
- Zuckerwatte  
99 KH/100 g | 40 KH/Portion (40 g)
- Crêpe mit Zimt und Zucker  
29,8 KH/100 g | 46,2 KH/Portion (155 g)
- Bratwurst im Brötchen mit Senf  
9,2 KH/100 g | 18,1 KH/Portion (197 g)



### Getränke:

- Bier  
2,2 KH/100 ml | 7,2 KH/kl. Flasche (330 ml)
- Radler (süß)  
6,2 KH/100 ml | 20,5 KH/kl. Flasche (330 ml)
- Rotwein (trocken)  
2,4 KH/100 ml | 4,8 KH/Glas (200 ml)
- Weißwein (trocken)  
0,3 KH/100 ml | 0,6 KH/Glas (200 ml)
- Sekt (halbtrocken)  
3,6 KH/100 ml | 3,6 KH/Glas (100 ml)
- Heiße Schokolade  
33,3 KH/Tasse (30 g Pulver in 250 ml Milch)
- Glühwein (mit Alkohol)  
8,6 KH/100 ml | 21,5 KH/Tasse (250 ml)
- Kinderpunsch  
13,5 KH/100 ml | 33,7 KH/Tasse (250 ml)

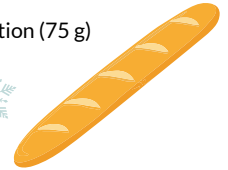


Der Alkoholkonsum kann bei insulinpflichtigem Diabetes das Unterzuckerungsrisiko erhöhen.



### Beilagen:

- Kartoffelsalat (Essig und Öl)  
11,3 KH/100 g | 28,3 KH/Portion (250 g)
- Kartoffelpüree (zum Anrühren)  
10 KH/100 g | 20 KH/Portion (200 g)
- Semmelknödel  
23 KH/100 g | 22 KH/Stück (95 g)
- Rotkohl (aus dem Glas)  
9 KH/100 g | 22,5 KH/Portion (250 g)
- Baguette  
55 KH/100 g | 41 KH/Portion (75 g)



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