



Angaben in Klammern beziehen sich auf das verarbeitete Produkt, z.B. ohne Küchenabfälle, im gekochten Zustand.

Brot, Backwaren



1/3-1/2	Brötchen	20 g
5 Stück	Kräcker	15 g
1/5	Laugenbrezel	18 g
1/2 Scheibe	Pumpernickel	25 g
2	Reiswaffeln mit Salz	13 g
1/2 Scheibe	Roggenvollkornbrot	25 g
15	Salzstangen	15 g
1/3	Tortilla-Wrap Weizen	19 g
1/3	Tortilla-Wrap Mais	20 g
2 Scheiben	Knäckebrot Hafer & Sesam, Wasa	20 g
1 1/3 Scheiben	Knäckebrot Vollkorn, Wasa	17 g
1 Scheibe	Vollkorntoast	25 g
1 Scheibe	Weißbrot, Toast	20 g
1/2 Scheibe	Weizenmischbrot	20 g
1 1/2 Stück	Zwiebäcke	15 g

1 EL (3 EL)	Couscous	15 g (35 g)
1 EL	Gerstenkörner	15 g
1 EL	Gerstengraupen	15 g
1 EL	Grünkern	15 g
1 EL	Haferkörner	15 g
1 EL	Haferflocken	15 g
1 EL	Hirse	15 g
1 EL	Maismehl	15 g
1 EL	Maisgrieß (Polenta)	15 g
	Nudeln, Teigwaren ohne Ei	15 g (45 g)
	Nudeln, Teigwaren mit Ei	15 g (45 g)
1 EL	Paniermehl	15 g
1 EL (3 EL)	Reis, parboiled	15 g (45 g)
1 EL (3 EL)	Reis, Natur-/Wild-	15 g (45 g)
	Reisnudeln	12 g (42 g)
1 EL	Roggenkörner	15 g
1 EL	Roggmehl	15 g
1 EL	Weizenkörner	15 g
1 EL	Weizenmehl	15 g
1 EL	Weizengrieß	15 g

Getreide (-produkte)



2 EL	Buchweizen	15 g
1 EL (3 EL)	Bulgur	15 g (45 g)
2 EL	Cornflakes	15 g

Kartoffelprodukte, Gemüse



1	Kartoffel (hühnereigroß)	65 g
	Kartoffelchips	25 g



Angaben in Klammern beziehen sich auf das verarbeitete Produkt, z.B. ohne Küchenabfälle, im gekochten Zustand.

2-3 EL	Kartoffelpüree	60 g	2 ½ Tassen	Erdbeeren	180 g
	Kastanien/Maronen	30 g	1 ½	Feigen	80 g
½ Stück	Knödel	45 g	½	Granatapfel (Kerne)	60 g
2 Stück	Kroketten	35 g	½	Grapefruit/ Pampelmuse	170 g (130 g)
3 EL	Maiskörner	65 g	3 Tassen	Himbeeren	210 g
	Maiskolben ohne Blätter	100 g	2 Tassen	Johannisbeeren, rot	210 g
	Pommes frites	30 g	¼	Kaki	65 g

Nudeln aus Hülsenfrüchten



	Kichererbsennudeln	20 g (25 g)	1 ½ Tassen	Kirschen (sauer)	120 g (100 g)
	Linsennudeln	20 g (40 g)	1 Tasse	Kirschen (süß)	90 g (70 g)
	Sojannudeln	45 g (75 g)	1-1 ½	Kiwi	120 g (110 g)

Obst, Saft



1-2 Scheiben	Ananas	110 g (80 g)	3 Stück	Kumquat	70 g
1	Apfel (klein)	90 g (80 g)	7-8	Litschis	80 g (60 g)
	Apfelsaft	90 ml	2	Mandarinen (klein)	120 g (100 g)
2-3	Aprikosen	130 g (120 g)	¼	Mango	110 g (80 g)
½	Banane	70 g (50 g)	3-4	Mirabellen	80 g (70 g)
1	Birne (klein)	90 g (80 g)	1	Orange/Apfelsine (mittel)	150 g (120 g)
1 ½ Tassen	Blau-/Heidelbeeren	160 g		Orangensaft	110 ml
2 Tassen	Brombeeren	160 g	1	Pfirsich	120 g (110 g)
			4	Pflaumen	100 g (90 g)
			1 ½ Tassen	Preiselbeeren	140 g
			1	Quitte	140 g
			1 ½ Tassen	Stachelbeeren	140 g
				Wassermelone	190 g (120 g)
			12	Weintrauben/Weinbeeren	70 g
				Weintraubensaft	60 ml



Angaben in Klammern beziehen sich auf das verarbeitete Produkt, z.B. ohne Küchenabfälle, im gekochten Zustand.

Aufstriche



Honig	13 g
Marmelade	14 g
Nutella	17 g

1/3 Stück	Bienenstich	30 g
1/2 Stück	Biskuitrolle	25 g
1/4 Stück	Buttercremetorte	30 g
1/2 Stück	Butterkuchen	30 g
1/3 Stück	Christstollen	25 g
1/4 Stück	Donauwelle	30 g
1/3 Stück	Früchtekuchen	15 g

Milchprodukte, Alternativen



1 Glas	Buttermilch	200 ml
2/3 Glas	Haferdrink, ungesüßt	150 ml
1 Glas	Joghurt	200 ml
1 Glas	Kefir	200 ml
2 Gläser	Mandeldrink, ungesüßt	400 ml
1 Glas	Milch	200 ml
1/2 Glas	Reisdrink, ungesüßt	100 ml
3 Gläser	Sojadrink, ungesüßt	600 ml

1/2 Stück	Frankfurter Kranz	30 g
1/4 Stück	Holländer Kirschnitte	30 g
1/4 Stück	Honigkuchen	15 g
1/3 Stück	Käse-Sahne-Torte	40 g
1/3 Stück	Käsekuchen	35 g
1/3 Stück	Linzertorte	25 g
1/3 Stück	Marmorkuchen	20 g
1/3 Stück	Napfkuchen, Gugelhupf	20 g
1/3 Stück	Nusstorte	25 g
1/4 Stück	Obstkuchen	30 g
1/3 Stück	Rührkuchen	30 g
1/4 Stück	Sachertorte	25 g
1/4 Stück	Sahnetorte	30 g
1/4 Stück	Schwarzwälder Kirschtorte	30 g
1/3 Stück	Zitronenkuchen	25 g

Kuchen, Torten, Kekse



1/3 Stück	Apfelkuchen (Rührteig)	35 g
1/3 Stück	Apfelstrudel	35 g
1/3 Stück	Apfeltorte, gedeckt	35 g

1 Stück	Aachener Printen	20 g
1/3 Stück	Amerikaner	20 g
2 Stück	Anisplätzchen	20 g
1/3 Stück	Berliner	20 g



Angaben in Klammern beziehen sich auf das verarbeitete Produkt, z.B. ohne Küchenabfälle, im gekochten Zustand.

3 Stück	Butterkekse	15 g	2 Stück	Ferrero Rocher, Ferrero	25 g
1 Stück	Dominosteine	14 g	1 Stück	Hanuta, Ferrero	20 g
1½ Stück	Gewürzspekulatius	15 g	1 gestr. EL	Kakaogetränkpulver, gesüßt	13 g
3 Stück	Heidesand	15 g	1 Riegel	Kinder Bueno, Ferrero	22 g
⅓ Stück	Elisen-, Nürnberger Lebkuchen	15 g	1 Riegel	Kinder Happy Hippo, Ferrero	20 g
3 Stück	Mürbeteiggebäck	15 g	1 Riegel	Kinder Riegel, Ferrero	19 g
3 Stück	Müslikekse	15 g	1½ Riegel	Kinder Schokolade, Ferrero	19 g
2½ Stück	Makronen	15 g	1 Stück	Kinder Überraschung, Ferrero	20 g
⅓ Stück	Nussecke	20 g	1 Stück	KitKat Mini, Nestlé	17 g
2 Stück	Pfeffernüsse	20 g	⅓ Riegel	Lion (Einzelriegel), Nestlé	15 g
⅓ Stück	Rosinenschncke	25 g	¼–⅓ Riegel	Mars (Einzelriegel), Mars	14 g
5 Stück	Russisch Brot, Bahlsen	11 g		Marzipan	17 g
2 Stück	Spritzgebäck	20 g	1 Stück	Milchschnitte, Ferrero	28 g
2½ Stück	Vanillekipferl	20 g	1 Rippe	Alpenmilch Schokolade, Milka	17 g
⅓ Stück	Waffeln, frisch	30 g	1 Rippe	Weißer Schokolade, Milka	15 g
⅔ Stück	Windbeutel mit Sahne	20 g	2 Stück	Mon Chéri, Ferrero	20 g
1½ Stück	Zimtsterne	20 g		Nougat	16 g

Schokolade, Schokoriegel, Pralinen



1½ Stück	After Eight, Nestlé	13 g	⅓–½ Riegel	Nuts, Nestlé	16 g
⅔ Riegel	Bounty (Pck. mit 2 Riegeln), Mars	17 g	1 EL	Puddingpulver (Schokolade)	15 g
2½ Stück	Daim Mini, Mondelez	16 g	2½ Stück	Raffaello, Ferrero	26 g
1 Riegel	Duplo, Ferrero	18 g	4 Stück	Rolo, Nestlé	15 g
3 Stück	Ferrero Küsschen, Ferrero	25 g	13 Stück	Smarties, Nestlé	15 g
			⅓ Riegel	Snickers (Einzelriegel), Mars	16 g
			2 Ecken	Toblerone, Mondelez	16 g
			2 Stück	Toffee, Storck	17 g
			½–⅔ Riegel	Twix (Pck. mit 2 Riegeln), Mars	15 g



Angaben in Klammern beziehen sich auf das verarbeitete Produkt, z.B. ohne Küchenabfälle, im gekochten Zustand.

Bonbons, Fruchtgummi, Lakritz



2 Stück	Campino Früchte, Storck	11 g
8 Stück	Goldbären, Haribo	13 g
1 kl. Tüte	Goldbären Mini, Haribo	12 g
3-4 Stück	Happy Cola, Haribo	13 g
3-4 Stück	Konfekt, Haribo	13 g
1 Stück	Lakritzschnecken, Haribo	13 g
2 Stück	Nimm 2, Storck	12 g
2-3 Stück	Nimm 2 Soft, Storck	12 g
2-3 Stück	Nimm 2 Lachgummi, Storck	13 g
3-4 Stück	Katzenpfötchen, Katjes	11 g
3 Stück	Salzige Heringe, Katjes	11 g
2-3 Stück	Tropenfrüchte, Katjes	12 g
2 Stück	Werther's Original, Storck	10 g
2-3 Stück	Yoghurt-Gums, Katjes	13 g

Eis, Eisspezialitäten



1/2	Calippo Cola, Langnese	50 ml/50 g
1	Capri, Langnese	50 ml/50 g
1/2	Cornetto Buttermilch Zitrone, Langnese	50 ml/35 g

1/3	Cornetto Erdbeer, Langnese	40 ml/25 g
1/3	Cornetto Haselnuss, Langnese	45 ml/30 g
1 Stück	Domino, Langnese	80 ml/42 g
2/3 Glas	Eiskaffee mit Sahne	150 ml
6 Stück	Eiskonfekt, Langnese	60 ml/40 g
1/2 Glas	Eisschokolade mit Sahne	100 ml
1/2 Kugel	Fruchteis (klein)	35 g
1/3-1/2	Magnum Classic/Mandel/Weiß, Langnese	45 ml/33 g
1 Kugel	Milchspeiseeis (klein)	80 g
1/2	Nogger, Langnese	50 ml/33 g
1/2	Nogger Choc, Langnese	40 ml/30 g
2/3 Stück	Riesenhappen, Langnese	90 ml/33 g

Fast Food / Convenience Food



1/3	Apfeltasche (McDonald's)	30 g
1 Port.	BBQ-Sauce (Burger King)	25 ml
1/3	Big King (Burger King)	65 g
1/4	Big Mac (McDonald's)	55 g
1/3	Cheeseburger (McDonald's)	40 g
1/4	Chickenburger (McDonald's)	30 g
3 Stück	Chicken McNuggets (McDonald's)	50 g



Angaben in Klammern beziehen sich auf das verarbeitete Produkt, z.B. ohne Küchenabfälle, im gekochten Zustand.

2/3 Port.	Chili-Sauce (McDonald's)	15 ml	1/6	Plant based Whopper (Burger King)	50 g
1/3	Hamburger (McDonald's)	35 g	3 Stück	Plant based Nuggets	50 g
	Hot Brownie mit Eis (Burger King)	20 g		Pommes Frites	30 g
1/4	McChicken (McDonald's)	40 g	3 EL	Tomatenketchup	42 g
1/2	McCroissant (McDonald's)	45 g			
1/3	McMuffin Bacon and Eggs (McDonald's)	65 g			
1/4	McPlant (McDonald's)	60 g			
1/4	McRib (McDonald's)	50 g	2-3 Stück	Maki Sushi (Hosomaki)	25 g
1/10	Pizza Margherita	40 g	1 Stück	Nigiri Sushi	25 g

Sushi



Die in der Tabelle angegebenen Mengen in Gramm entsprechen jeweils 10 g Kohlenhydraten = 1 KE (Kohlenhydrateinheit). Da die einzelnen Lebensmittel in Größe und Gewicht variieren, können Abweichungen bei den angegebenen Maßeinheiten entstehen. Daher dienen die Maßeinheiten nur der Einschätzung einer KE. Für eine genauere Bestimmung sollte das Lebensmittel abgewogen werden. Wenn von Stück die Rede ist, bezieht sich dies immer auf ein ganzes. Da Alkoholverzehr sich immer individuell auf die/den Einzelne:n auswirkt und mit sehr vielen Risiken verbunden ist, gibt es hierzu keine Angaben. Bitte sprechen Sie dies immer mit Ihrer Diabetesfachkraft ab.

Quellen:

Kalorien Mundgerecht (Neuer Umschau Verlag GmbH; 15. Aufl. 2014, 1. erw. Nachdruck 2016 Edition), Bundeslebensmittelschlüssel (Bundeslebensmittelschlüssel 3.02, abgerufen über DEBInet <https://www.ernaehrung.de/>), Herstellerangaben



Herausgeber

Verband der Diabetes-Beratungs- und Schulungsberufe in Deutschland e.V. (VDBD)
Habersaathstr. 31 • 10115 Berlin
info@vdbd.de • www.vdbd.de
Stand: 31.08.2023