

KLINIKUM AM STEINENBERG

KLINIK FÜR KINDER- UND JUGENDMEDIZIN

Klinikum am Steinberg
Klinik für Kinder- und Jugendmedizin
Steinbergstraße 31
72764 Reutlingen

Telefon: 07121 200-4051
Kinderambulanz: 07121 200-4060
E-Mail Sekretariat: handke_c@klin-rt.de

Ernährungsmedizinische Beratung

Wibke Tönjes-Batke
Ernährungswissenschaftlerin M.Sc.
Telefon: 07121 200-1810
E-Mail: toenjes_w@klin-rt.de

Aleksandra Fischer
Dipl. Ernährungswissenschaftlerin
Telefon: 07121 200-4057
E-Mail: fischer_al@klin-rt.de

www.kreiskliniken-reutlingen.de



KE-Tabelle für Kinder und Jugendliche mit Diabetes



KREISKLINIKEN
REUTLINGEN

KLINIKUM AM STEINENBERG
REUTLINGEN

ERMSTALKLINIK
BAD URACH

ALBKLINIK
MÜNSINGEN

INHALTSVERZEICHNIS

Seite	2	Notizen
Seite	3	Brot und Gebäck
Seite	4	Getreide und Getreideprodukte
Seite	5	Teigwaren; Hülsenfrüchte
Seite	6	Kartoffelprodukte; Obst
Seite	7	Obst
Seite	8	Obst; Gemüse
Seite	9	Gemüse
Seite	10	Gemüse
Seite	11	Nüsse und Samen
Seite	12	Milch und Milchprodukte
Seite	13	Eiweiß
Seite	14	Zucker; Traubenzucker
Seite	15	Zuckeraustauschstoffe; Süßstoffe
Seite	16	Bonbons/Kaugummis
Seite	17	Kekse
Seite	18	Schokolade
Seite	19	Schokolade; Dessert
Seite	20	Kuchen
Seite	21	Kuchen; Knabberartikel
Seite	22	Eis
Seite	23	Fertigprodukte
Seite	24	Verschiedenes
Seite	25	Getränke; Alkohol
Seite	26	McDonald's KE-Tabelle
Seite	27	McDonald's KE-Tabelle; Burger King KE-Tabelle
Seite	28	Subway KE-Tabelle
Seite	29 – 31	Glutenfreie Ernährung (Schär)
Seite	32	Berechnungen

GETREIDE UND GETREIDEPRODUKTE

Folgende Mengen entsprechen 1 KE



	roh	gekocht	
Amarant	18 g	ca. 50 g	
Bindemittel Kartoffelstärke, Maisstärke z. B. Gustin, Mondamin, Tapioka-Sago, Weizenstärke	12 g		1 Esslöffel
Bulgur	13 g	ca. 45 g	
Cornflakes* verschiedene Sorten/Durchschnittswert	ca. 12 g		
Couscous	14 g	ca. 50 g	
Grünkern geschrotet	15 g		
Grieß	13 g	ca. 100 g	
Haferflocken	15 g		
Hirse	15 g	ca. 60 g	
Maisgrieß (Polenta)	14 g	ca. 50 g	
Mehl Dinkel, Roggen, Weizen	14 g		1 Esslöffel
Vollkornmehl Dinkel, Roggen, Weizen	16 g		
Paniermehl	13 g		1 Esslöffel
Quinoa	17 g	ca. 50 g	
Reis geschält	13 g	ca. 45 g	
Vollkornreis/Naturreis	15 g	ca. 52 g	
Reispapier aus Reismehl (Asiaküche)	13 g		
Reiswaffel natur	13 g		ca. 2 Stück à 7 g
Reiswaffel Schokolade*	17 g		1 Stück à 17 g

*Bitte die Angaben des Herstellers beachten

TEIGWAREN

Folgende Mengen entsprechen 1 KE



	roh	gekocht
Blätterteig TK	30 g	1 Scheibe à 75 g = 2,5 KE
Hefeteig/Pizzateig frisch	25 g	
Flädle		ca. 33 g
Lasagneblätter	14 g	1 Blatt à 17 g = 1,2 KE
Nudeln/Spaghetti	15 g	ca. 40 g
Spätzle	16 g	ca. 45 g
Vollkornnudeln	17 g	ca. 50 g
Reisnudeln	12 g	ca. 30 g
Schupfnudeln		36 g

HÜLSENFRÜCHTE

Folgende Mengen entsprechen 1 KE



Auf Grund ihres hohen Ballaststoffgehaltes sind die Kohlenhydrate der Hülsenfrüchte nur gering blutzuckerwirksam. Deshalb kann eine kleine Menge Hülsenfrüchte ohne Berechnung verzehrt werden (**WICHTIG:** Blutzucker kontrollieren). Die Menge, die für eine Portion verwendet wird, sollte mit einer KE berechnet werden.

Hülsenfrüchte sollten **NUR** in Verbindung mit anderen Kohlenhydratträgern (z. B. Kartoffeln, Nudeln, Reis) verzehrt werden.

KARTOFFELPRODUKTE

Folgende Mengen entsprechen 1 KE



Gnocchi gekocht	47 g	
Kartoffeln gebraten	50 g	
Kartoffeln gekocht, ohne Schale	70 g	eine Kartoffel hühnereigroß
Kartoffelpüree klassische Art	90 g	
Kartoffelknödel gekocht	45 g	½ Knödel
Kartoffelpuffer	44 g	ein kleiner Kartoffelpuffer
Kartoffelsalat	90 g	
Kroketten	40 g	zwei Stück à 20 g
Süßkartoffeln (Batate) roh, mit Schale	40 g	
Pommes aus dem Backofen	30 g	je nach Größe 10–15 Stück
Pommes aus der Friteuse	40 g	

OBST

Folgende Mengen entsprechen 1 KE



Im Allgemeinen gilt: 1 tennisballgroßes Stück Obst (geschält und entkernt) entspricht ca. 1 KE!
Bei Konserven bitte die Angaben des Herstellers beachten.

	verzehrbarer Anteil	mit Schale und Stein gewogen	
Ananas frisch	80 g		1 fingerdicke Scheibe
Ananas in Scheiben Konserve (abgetropft)	50 g		
Apfel	90 g	100 g	
Apfelmus gezuckert	55 g		

OBST

Folgende Mengen entsprechen 1 KE

	verzehrbarer Anteil	mit Schale und Stein gewogen	
Apfelmus ungezuckert	80 g		
Aprikosen	120 g	130 g	3 Stück
Banane	50 g	80 g	ca. 1/3 - 1/2 Banane
Birne	80 g	90 g	1 kleine Birne
Brombeere	160 g		
Erdbeeren frisch	180 g	200 g	
Feigen frisch	80 g		eine mittelgroße Feige
Grapefruit	135 g	180 g	ca. 1/2 Grapefruit
Heidelbeeren	165 g		
Himbeeren	210 g		
Honigmelone	80 g	130 g	
Johannisbeeren rot	210 g		
Johannisbeeren schwarz	160 g		
Kaki	60 g		
Kirschen sauer	100 g	110 g	
Kirschen süß	75 g	85 g	10 Stück
Kiwi	110 g	120 g	1,5 Stück
Litschi	60 g	120 g	
Mandarinen	100 g	110 g	2 Stück
Mango	80 g		
Mirabellen	70 g	80 g	
Nektarinen	80 g	90 g	1 mittelgroße Nektarine
Orangen	120 g	140 g	
Papaya	140 g		1 Stück
Pfirsich	110 g	120 g	1 mittelgroßer Pfirsich

OBST Folgende Mengen entsprechen 1 KE

	verzehrbarer Anteil	mit Schale und Stein gewogen	
Pflaumen	100 g	110 g	3 Stück
Quitten	140 g		1 Stück
Rhabarber	735 g		
Stachelbeeren	140 g		
Wassermelone	120 g	160 g	
Weintrauben	65 g		8-10 mittelgroße Trauben

Trockenobst

Aprikosen	20 g
Rosinen/Datteln	15 g

GEMÜSE Folgende Mengen entsprechen 1 KE


Die meisten Gemüsesorten enthalten pro verzehrblicher Menge weniger als 1 KE und müssen nicht berechnet werden. Durch den hohen Anteil an Ballaststoffen ist die Blutzuckerwirksamkeit gering. Alle fett gedruckten Gemüsesorten sind kohlenhydratreicher und müssen als KE berechnet werden.

	roh	gekocht	Ballaststoffe
Artischocke	380 g		41,0 g
Aubergine	400 g		11,3 g
Bambussprossen	1040 g		
Bleichsellerie	460 g		11,7 g
Blumenkohl	430 g	495 g	11,7 g
Bohnen grün	200 g	630 g	9,4 g
Brokkoli	375 g	490 g	13,4 g

GEMÜSE Folgende Mengen entsprechen 1 KE

	roh	gekocht	Ballaststoffe
Brunnenkresse	490 g		7,2 g
Chicoree	410 g		5,1 g
Chinakohl	810 g		15,3 g
Endivien	810 g		9,8 g
Erbsen Schote und Frucht	80 g	100 g	3,4 g
Erbsensprossen	540 g		11,5 g
Essiggurke	330 g		3,0 g
Feldsalat	1235 g		18,7 g
Fenchel Blatt	350 g		14,7 g
Fenchel Knolle	330 g		6,6 g
Gartenkresse	400 g		14,1 g
Grünkohl	395 g		16,5 g
Gurke	550 g		9,9 g
Karotte	210 g	320 g	7,8 g
Knoblauch	35 g		0,6 g
Kohlrabi	270 g		3,9 g
Kohlrübe	175 g		5,0 g
Kopfsalat	945 g		13,5 g
Kürbis	220 g		4,7 g
Lauch	310 g		6,9 g
Linsensprossen	595 g		12,2 g
Löwenzahnblätter	410 g		12,3 g
Mangold	1450 g		
Mais Zuckermais	60 g	60-100 g	5,0 g
Maiskolben (gekocht)		100 g	1 Stück ca. 250 g = 2,5 KE
Mungobohnensprossen	570 g		7,0 g

GEMÜSE	Folgende Mengen entsprechen 1 KE		
	roh	gekocht	Ballaststoffe
Paprika	340 g		12,3 g
Pastinake	80 g		1,7 g
Petersilie Blatt	135 g		5,7 g
Portulak	1595 g		
Radieschen	470 g		7,6 g
Rettich	420 g		10,4 g
Rhabarber	735 g		23,5 g
Rosenkohl	300 g	410 g	16,3 g
Rote Beete	120 g	160 g	3,0 g
Rotkohl	280 g		7,0 g
Ruccola	480 g		7,6 g
Sauerkraut	1300 g		27,7 g
Schwarzwurzel	470 g	500 g	86,3 g
Sellerie (Knollensellerie)	445 g		18,7 g
Spargel	490 g	885 g	11,5 g
Spinat	1640 g	2220 g	45,7 g
Sojasprossen	210 g		5,0 g
Tapioka/Cassave	30 g		0,9 g
Tomate	385 g	400 g	3,7 g
Topinambur	250 g		30,2 g
Weißer Rübe	215 g		7,4 g
Weißkohl	240 g		7,0 g
Wirsing	340 g		8,8 g
Zucchini	440 g		4,7 g
Zwiebel	200 g		3,6 g

NÜSSE UND SAMEN

Folgende Mengen entsprechen 1 KE



Aufgrund des hohen Fettanteils werden nur 50 g Nüsse pro Tag empfohlen. Diese Menge muss nicht berechnet werden.

Ausnahme: Cashewnüsse*, Erdnüsse*, Maronen*, Pinienkerne*, Pistazien*, Sonnenblumenkerne*

Auch Samen wie Mohn, Sesam, Leinsaat und Kürbiskerne können in kleinen Mengen (ca. 20 g / Tag) ebenfalls ohne KE-Berechnung verzehrt werden.

Cashewnüsse* geröstet und gesalzen	40 g	
Erdnüsse* geröstet und gesalzen	75 g	
Haselnusskerne	100 g	
Kokosnuss frisch	250 g	
Kokosnuss geraspelt	125 g	
Kürbiskerne	300 g	
Leinsaat (geschrotet)	130 g	
Mandeln	150 g	100 Stück
Maronen*		
gekocht (geschält)	20 g	ca. 4 Stück à 5 g = 1KE
geröstet (in der Schale)	30 g	ca. 6 Stück à 5 g = 1KE
Mohn	240 g	
Pinienkerne*	50 g	
Pistazien* geröstet und gesalzen	75 g	
Sesam	100 g	
Sonnenblumenkerne*	80 g	
Walnusskerne	100 g	

MILCH UND MILCHPRODUKTE

Folgende Mengen entsprechen 1 KE



Ayran	300 ml	1 Becher à 250 ml = 0,8 KE
Buttermilch, Dickmilch, Kefir, Molke, Sauermilch	250 ml	1 Glas
Kondensmilch ungesüßt, alle Fettstufen	80 ml	
Milch alle Fettstufen	200 ml	1 Glas
Naturjoghurt	200 g	
Quark natur		bis 250 g ohne Berechnung
Saure Sahne, Schlagsahne	300ml	ohne Berechnung

MILCHERSATZPRODUKTE

Folgende Mengen entsprechen 1 KE

Haferdrink natur, ungesüßt	120ml
Kokosdrink natur, ungesüßt	ca. 300ml
Mandeldrink natur, ungesüßt	ca. 300ml
Reisdrink natur, ungesüßt	100ml
Sojadrink natur, ungesüßt	ca. 300ml

EIWEISS

50 g Eiweiß sind enthalten in



Nicht nur Kohlenhydrate haben einen Einfluss auf den Blutzucker, sondern auch das Eiweiß erhöht bei großen Mengen den Blutzuckerspiegel. Ab einer Eiweißmenge von mehr als 30 g Eiweiß in einer Mahlzeit, wie bei einem Grillabend oder einer Pizza, sollte die Insulinmenge wie folgt angepasst werden:

50 g Eiweiß erfordern die gleiche Menge Insulin wie 1 KE.

50 g Eiweiß sind enthalten in:

Käse	180 g – 220 g	6 bis 7 Scheiben
Mozzarella, Camembert, Feta Grillkäse	250 g	2 runde Mozzarellakugeln
Quark	400 g	
Fisch	230 g	1,5 Erwachsenenhände
Fleisch	170 – 210 g	1 Erwachsenehand
fettes Fleisch	250 g	1,5 Erwachsenenhände
Bratwurst	300 g	ca. 3 Stück
Fleischkäse	400 g	2 dicke Scheiben

Belag einer gut belegten Pizza

Für die zusätzliche Insulingabe empfehlen wir ein Normalinsulin (z. B. Actrapid) oder die Verwendung eines über 3 bis 4 Stunden verzögerten Bolus.

Quelle: Kohlenhydrattabelle für Kinder und Jugendliche mit Diabetes; S. Herrlich, A. Schneider; Universitätsklinik für Kinder- und Jugendmedizin Tübingen

ZUCKER

Folgende Mengen entsprechen 1 KE



Agavendicksaft	13 g	20 g = 2 TL = 1,5 KE
Ahornsirup	15 g	20 g = 2 TL = 1,3 KE
Honig	13 g	20 g = 2 TL = 1,5 KE
Zucker Haushaltszucker, brauner Zucker, Puderzucker, Vanillezucker	10 g	ca. 1 Esslöffel, bzw. 3 Würfelzucker à 3 g

Bei einem Blutzuckerwert unter 60 mg/dl sollten 1–2 KE in Form von schnell wirksamen Kohlenhydraten eingenommen werden:

TRAUBENZUCKER

Folgende Mengen entsprechen 1 KE



Falls kein Traubenzucker vorhanden ist, 100 ml Fruchtsaft, Limonade z. B. Cola, Fanta (keine Light oder Zero Produkte!!!) trinken!

Dextro Energy	10 g	ca. 2 Täfelchen à 5 g
Dextro Energy minis	12 g	ca. 8 Stück à 1,5 g
Jubin Flüssigtraubenzucker	16 g	1 Tube à 40 g = 2,5 KE
Traubenzucker Pulver	10 g	ca. 1 Esslöffel
Traubenzucker Rolle mit 10 Vitaminen (Drogeriemarkt/Apotheke)	11 g	ca. 4 Stück à 2,5 g
Traubenzucker-Bonbons rund (Apotheke, einzeln verpackt)	11 g	ca. 5 Stück à 2 g

ZUCKERAUSTAUSCHSTOFFE

Sie werden im Gegensatz zu Zucker vom Körper langsamer aufgenommen und erhöhen somit den Blutzucker langsamer. Die Anrechnung ist unterschiedlich.

10 g Fruchtzucker/Fructose = 1KE

Zuckeralkohole/mehrwertige Alkohole

Im Gegensatz zu Zucker entspricht 1 KE:

20 g Sorbit(-ol)	d. h. 2/3 der angegebenen Menge ist blutzuckerwirksam
30 g Isomalt(-sirup)	d. h. 1/3 der angegebenen Menge ist blutzuckerwirksam
30 g Maltit(-ol, -sirup)	d. h. 1/3 der angegebenen Menge ist blutzuckerwirksam
30 g Mannit(-ol)	d. h. 1/3 der angegebenen Menge ist blutzuckerwirksam
30 g Lactit(-ol)	d. h. 1/3 der angegebenen Menge ist blutzuckerwirksam
30 g Xylit(-ol)	d. h. 1/3 der angegebenen Menge ist blutzuckerwirksam
100 g Erythrit(-ol)	d. h. 1/10 der angegebenen Menge ist blutzuckerwirksam

SÜSSSTOFFE

Sie können ohne KE-Berechnung gegeben werden und haben keine Kalorien. Süßstoffe haben eine viel höhere Süßkraft als Zucker und sollten daher vorsichtig dosiert werden. Süßstoffe sind flüssig oder in Form von Tabletten und Pulver erhältlich.

Saccarin

Cyclamat

Acesulfam K

Aspartam

Thaumatococcus

Neohesperidin DC

Sucralose

Stevia

Quelle: Kohlenhydrattabelle für Kinder und Jugendliche mit Diabetes; S. Herrlich, A. Schneider; Universitätsklinik für Kinder- und Jugendmedizin Tübingen

BONBONS/KAUGUMMIS

Folgende Mengen entsprechen 1 KE



Bonbons mit Zucker	10 g	ca. 2 Stück à 5 g	ungeeignet
Bonbons ohne Zucker* mit Zuckeraustauschstoffen! z. B. Emeukal, Fishermans Friend, Pulmol, Ricola, Vivil, Wick Halsbonbons		5 Stück über den Tag verteilt ohne Berechnung	
Gummibärchen	13 g	5 Stück à 2,5 g	ungeeignet
		1 kl. Tüte Goldären minis à 14 g	
Gummibärchen ohne Zucker* mit Zuckeraustauschstoffen		5 Stück über den Tag verteilt ohne Berechnung	
Kaugummis mit Zucker z. B. Huba Bubba	14 g	1– 2 Stück	ungeeignet
Kaugummis ohne Zucker* mit Zuckeraustauschstoffen z. B. Airwaves, Extra, Mentos, Orbit		5 Stück über den Tag verteilt ohne Berechnung	
Maoam	12 g	1 Würfel ca. 22 g	ungeeignet
		ca. 1,8 KE	
Tic Tac	10 g	20 Stück à 0,5 g	ungeeignet

Zuckerfreie Süßigkeiten die Zuckeraustauschstoffe enthalten, können abführend wirken, daher sind sie für Kinder nur in geringen Mengen geeignet!

KEKSE

Folgende Mengen entsprechen 1 KE



Butterkeks	13 g	2,5 Stück à 5 g
Butterkeks mit Vollmilchschokolade	16 g	1 Stück à 14 g = 0,8 KE
Doppelkeks	15 g	1 Stück à 26 g = 1,8 KE
Lebkuchen mit Schokoladenüberzug z. B. Sterne, Brezeln	15 g	1 Stück ca. 28 g = 1,8 KE
Löffelbiskuit	12 g	2,5 Stück à 5 g
Spekulatius	14 g	1 Stück à 10 g = 0,7 KE
Vanillekipferl	20 g	3 Stück à 7 g
Vollkornkekse	15 g	1 Stück a 6 g = 0,4 KE
Waffelkeks	18 g	3 Stück à 6 g
Weihnachtsplätzchen aus Mürbteig z. B. Spitzbuben	16 g	2,5 Stück à 7 g
Zimtsterne	20 g	3 Stück à 6 g

SCHOKOLADE

Folgende Mengen entsprechen 1 KE



After Eight	13 g	3 Stück à 8 g = 2 KE
Balisto	16 g	1 Stück à 18,5 g = 1,2 KE
Bounty	17 g	1 Stück à 28,5 g = 1,7 KE
Choco-Crossies	16 g	ca. 3 Stück à 5 g
Duplo	18 g	1 Riegel
Dominostein	17 g	ca. 1,5 Stück
Ferrero Küsschen	23 g	1 Stück à 9 g = 0,4 KE
Ferrero Rocher	22 g	1 Stück à 13 g = 0,6 KE
Giotto	20 g	5 Stück à 4 g
Hanuta	18 g	1 Stück = 1,2 KE
Kinderbueno	20 g	1 Riegel à 22 g = 1,1 KE
Kindercountry	18 g	1 Stück à 24 g = 1,3 KE
Kinderpingui	25 g	1 Stück à 30 g = 1,2 KE
Kinderschokolade	19 g	1 großer Riegel à 20 g 1 kleiner Riegel (13 g) = 0,7 KE
Kitkat mini	17 g	1 Stück
Knoppers	19 g	1 Stück à 25 g = 1,3 KE
Lila Pause	18 g	1 Riegel à 38 g = 2,1 KE
Mars	14 g	1 Riegel à 45 g = 3,2 KE
Milchschnitte	28 g	1 Stück
Milky Way	14 g	1 Riegel à 21,5 g = 1,5 KE
M&Ms	15 g	1 Päckchen à 45 g = 3 KE 1 Packung à 165 g = 11 KE

SCHOKOLADE

Folgende Mengen entsprechen 1 KE

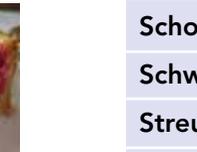
Mon Cheri	18 g	1 Stück à 10,5 g = 0,6 KE
Rafaello	25 g	1 Stück à 10 g = 0,4 KE
Schokobons	20 g	3 Stück à 6 g
Schokokuss	15 g	1 Stück à 25 g = 1,7 KE 1 kleiner à 8 g = 0,5 KE
Schokolade Vollmilch	20 g	100 g = 5 KE
Schokolade mit Maltit	ca. 50 g	10 g /Tag ohne Berechnung
Smarties	14 g	12 große Smarties oder 1 Packung kleine Smarties
Snickers	16 g	1 Riegel à 50 g = 3 KE
Toffifee	16 g	2 Stück à 8 g
Überraschungsei	18 g	1 Stück à 20 g = 1,1 KE

DESSERT

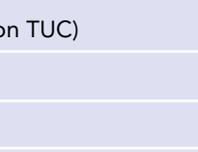
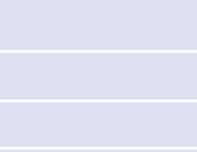
Folgende Mengen entsprechen 1 KE



Actimel	90 ml	1 Becher à 100 ml = 1,1 KE
Fruchtyoghurt	75 g	150 g = 2 KE
Fruchtzwerge classic	85 g	1 Becher à 50 g = 0,6 KE 1 Becher à 100 g = 1,2 KE
Griesbrei nach klassischer Art	60 g	1 Portion ca 200 g = 3,3 KE
Monte Schoko (Zott)	63 g	1 Becher à 55 g = 0,9 KE 1 Becher à 100 g = 1,6 KE
Mousse au Chocolat	50 g	100 g = ca. 2 KE
Pudding	60 g	150 g = 2,5 KE
Rote Grütze	45 g	125 g = 3 KE
Vanillesoße	60 ml	

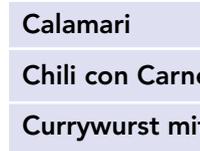
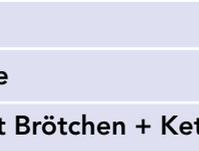
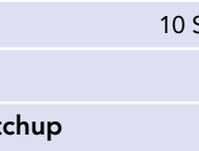
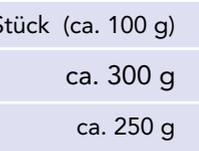
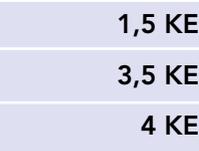
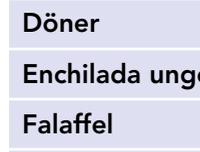
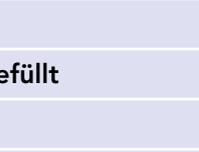
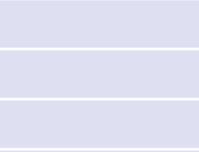
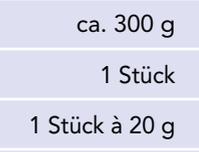
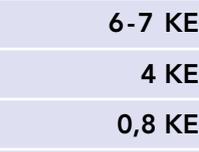
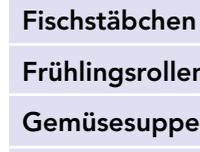
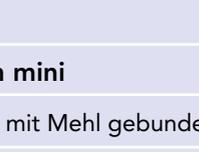
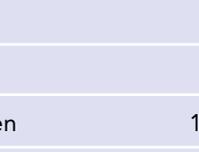
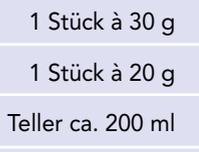
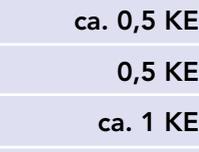
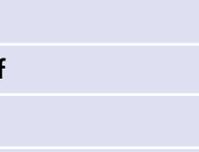
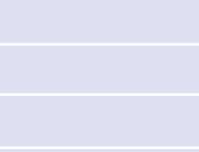
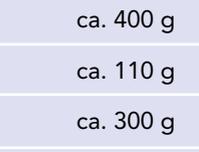
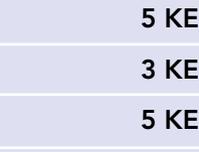
KUCHEN		KE pro Stück/Portion
		
		
Apfelstrudel	150 g	4 KE
Apfeltasche	100 g	3 KE
Baklava	25 g	1 KE
Berliner	60 g	2,5 KE
Bienenstich	75 g	2,5 KE
Biskuitrolle mit Erdbeersahne	60 g	1,5 KE
Buttercremetorte z. B. Sacher	120 g	4 KE
Christstollen	50 g	2,5 KE
Crêpe/Pfannkuchen ohne Füllung	100 g	2 KE
Crêpe mit Banane und Nutella ½ Banane + 2 Teelöffel Nutella	200 g	5 KE
Dampfnudel	2 Stück ca. 100 g	3,7 KE
Donauwelle	120 g	4,2 KE
Donut	50 g	2,4 KE
Hefezopf mit Rosinen	70 g	3,5 KE
Käsekuchen	100 g	3 KE
Marmorkuchen	70 g	3 KE
Nussecke	100 g	5 KE
Nusskuchen	70 g	2,5 KE
Obstkuchen aus Hefeteig	100 g	2,8 KE
Obstkuchen aus Rührteig	100 g	3 KE
Obstkuchen aus Mürbteig	100 g	3,5 KE
Obstkuchen aus Biskuitteig	100 g	4 KE

KUCHEN		KE pro Stück/Portion
Schokomuffin	100 g	3,5 KE
Schwarzwälder-Kirsch-Torte	140 g	4,5 KE
Streuselkuchen	70 g	4 KE
Tiramisu	125 g	4 KE
Waffeln	100 g	4,5 KE
Zitronenkuchen	70 g	3 KE

KNABBERARTIKEL		Folgende Mengen entsprechen 1 KE	
			
			
Cracker (z. B. von TUC)	15 g	4 Stück à 3,5 g	
Erdnussflips	20 g	ca. 1 gehäufte Hand	
Esspapier	12 g		
Gebrannte Mandeln	20 g	1 Tüte (100 g) = 5 KE	
Kartoffelchips	20 g	ca. 1 gehäufte Hand	
Krupuk Krabbenchips	15 g		
Popcorn salzig	18 g		
Popcorn süß	15 g		
Kinopopcorn	gesalzen	süß	
Kinder-Portion (72 g)	4 KE	4,7 KE	
Kleine Tüte (145 g)	8 KE	9,5 KE	
Mittlere Tüte (260 g)	14 KE	17 KE	
Große Tüte (290 g)	16 KE	19 KE	
Salzbrezeln	14 g	ca. 6 Stück	
Salzstangen	14 g	ca. 10 Stück	
Tortilla Chips	15 g		

EIS		KE pro Stück
		
		
Calippo verschiedene Sorten	105 g	2,3 KE
Capri	58 g	1,2 KE
Cornetto Erdbeere	75 g	3 KE
Cornetto Nuss	75 g	2,5 KE
Domino Eis	50 g	1,2 KE
Eiskonfekt	6,5 g	0,3 KE
Eiswaffel	14 g	0,8 KE
Flutschfinger	64 g	1,3 KE
Fruchteis	1 Kugel à 60 g	2 KE
Kaktus-Eis	48 g	1,1 KE
Milcheis	1 Kugel à 60 g	1,5 KE
Mini-Milk Vanille	23 g	0,5 KE
Nogger, Nogger Choc	67 g	2 KE
Magnum Classic	86 g	2,5 KE
Riesen happen (Langnese)	54 g	1,7 KE

Bitte die Angaben des Herstellers beachten

FERTIGPRODUKTE		KE pro Portion
		
		
		
		
		
		
		
		
		
		
Calamari	10 Stück (ca. 100 g)	1,5 KE
Chili con Carne	ca. 300 g	3,5 KE
Currywurst mit Brötchen + Ketchup	ca. 250 g	4 KE
Döner	ca. 300 g	6-7 KE
Enchilada ungefüllt	1 Stück	4 KE
Falaffel	1 Stück à 20 g	0,8 KE
Fischstäbchen	1 Stück à 30 g	ca. 0,5 KE
Frühlingsrollen mini	1 Stück à 20 g	0,5 KE
Gemüsesuppe mit Mehl gebunden	1 Teller ca. 200 ml	ca. 1 KE
Gyros in Pitta	ca. 400 g	5 KE
Hotdog + Senf	ca. 110 g	3 KE
Käsespätzle	ca. 300 g	5 KE
Lasagne	ca. 350 g	ca. 6 KE
Maultaschen (schwäbisch)	1 Stück à 50 g	1,5 KE
Moussaka	ca. 400 g	4 KE
Paella	ca. 300 g	5 KE
Pizza Lieferservice/Pizzeria/Tiefkühl verschiedene Sorten/Durchschnittswert	350 - 400 g eine mittelgroße Pizza	ca. 10 KE
Quiche Lorraine	1 Stück ca. 150 g	2,4 KE
Schnitzel paniert	1 Stück ca. 150 g	1,5 KE
Spaghetti mit Soße z. B. Bolognese, Carbonara, Tomaten	ca. 350 g	ca. 7 KE
Sushi, 1 kleiner Sushi (17 g)/1 großer Sushi (32 g)		0,4 KE/0,8 KE

FERTIGPRODUKTE		KE pro Portion
Tortellini	ca. 250 g	ca. 7 KE
Zwiebelkuchen	1 Stück ca. 150 g	3 KE

VERSCHIEDENES		Folgenden Mengen entsprechen 1 KE	
			
Kaba, Nesquick	13 g	ca. 1 gehäufter Esslöffel	
Kakaopulver ohne Zuckerzusatz	100 g	ohne Berechnung	
Ketchup	37 g	ca. 3 Esslöffel	
Ketchup Diät ca. 5 g Kohlenhydrate/100 g	200 g	ohne Berechnung	
Marmelade verschiedene Sorten ca. 70 g Kohlenhydrate/100g	15 g	20 g = 2 TL = 1,3 KE	
Diätmarmelade (mit Süßstoff oder Zuckeraustauschstoff)	40 g	= 4 TL	
Nuss Nougat Creme	17 g	ca. 2 Teelöffel	
Nuss Nougat Creme mit Stevia oder Erythrit	40 g pro Tag	ohne Berechnung	
Puddingpulver	11 g	1 Esslöffel	
Sojasauce	200 ml		
Soße mit Mehl bzw. Stärke gebunden	1 Portion	½ KE	
Soße dünn z. B. Bratenfond		ohne Berechnung	

Bitte die Angaben des Herstellers beachten

GETRÄNKE		Folgende Mengen entsprechen 1 KE		
				

Im Fall einer Unterzuckerung sind Fruchtsäfte oder Limonaden zur schnellen Zuckerzufuhr ideal, ansonsten aber ungeeignet!

Wasser, Tee, Kaffee und mit Süßstoff gesüßte Diätlimonaden (z. B. Coca Cola oder Fanta Light oder Zero) enthalten keine Kohlenhydrate und haben keinen Einfluss auf den Blutzuckerspiegel.

Apfelsaftschorle (1:1)	200 ml
Alkoholfreies Bier	200 ml
Eistee	110 ml
Fruchtsaft ohne Zuckerzusatz z. B. Apfelsaft, Orangensaft	100 ml
Fruchtsirup	15 ml
Karottensaft	140 ml
Limonade mit Zucker	100 ml
Malzbier	100 ml
Tomatensaft	340 ml
Traubensaft 100 %	60 ml

ALKOHOL				
				

Alkohol kann zu gefährlichen Unterzuckerungen führen. Dieser Effekt tritt häufig verzögert auf, z. B. spätnachts oder erst am nächsten Morgen.

MC DONALD'S KE-TABELLE	Menge	KE
Hamburger, Cheesburger	1 Burger	3 KE
Hamburger Royal, Hamburger Royal TS	1 Burger	3,5 KE
BigMac,	1 Burger	4 KE
McChicken, McFisch, McRib	1 Burger	4,5 KE
Big Tasty, Big Tasty Bacon, Chickenburger (mit Chilli-Sauce)	1 Burger	4,7 KE
Chicken McNuggets pro Portion	4 Stück	1,2 KE
	6 Stück	1,8 KE
	9 Stück	2,7 KE
	20 Stück	6 KE
Crispy Chicken Ceasar Salad ohne Dressing	1 Portion	1,3 KE
Pommes frites pro Portion	klein	3 KE
	mittel	4 KE
	groß	5,5 KE

Dressings/ Saucen		
Balsamico-, Haus-, Honig-Minze-Vinaigrette	1 Portion	0,5 KE
Ketchup/Senf Sauce	1 Portion	0,5 KE
Barbecue-, Curry-, Süßsauer-Sauce	1 Portion	1 KE
Chilli-Sauce	1 Portion	1,6 KE

MC DONALD'S KE-TABELLE	Menge	KE
Süßes		
Apfeltasche, Kirschtasche	1 Portion	2,8 KE
Bio Apfeltüte	1 Portion	1 KE
McFlurry ohne Topping	1 Portion à 167 g	3,8 KE
McFlurry Topping Karamellsauce	1 Portion à 40 g	2,7 KE
McFlurry Topping Schokosauce	1 Portion à 40 g	1,8 KE
McFlurry Topping Smarties	1 Portion à 40 g	2,5 KE
McFlurry Kitkat	1 Portion à 40 g	1,9 KE
McSundae mit Karamellsauce	1 Portion	5,2 KE
McSundae mit Schokosauce	1 Portion	4,5 KE
Milchshake verschiedene Geschmacksrichtungen	klein	3,6 KE

BURGER KING KE-TABELLE	Menge	KE
Hamburger, Cheesburger	1 Burger	3 KE
Big King	1 Burger	3,2 KE
Whopper	1 Burger	4,5 KE
Delight Salad	1 Portion	0,5 KE
King Shake verschiedene Geschmacksrichtungen	klein 156 ml	3,5 KE

SUBWAY KE-TABELLE		Subs pro 15 cm	KE
BBQ Rib			5,7 KE
Italien B. M. T.			4,1 KE
Salami			4 KE
Pulled Pork			5 KE
Turkey, Ham & Bacon Melt			4,1 KE
Philly Beet&Cheese			4,3 KE
Tuna			4,1 KE
Veggy Patty			4,7 KE
Fettarme Subs pro 15 cm			KE
Chicken Fajita			4,1 KE
Chicken Breast			4,4 KE
Ham			4 KE
Turky			4 KE
Turky & Ham			4 KE
Veggi Delite			4 KE
Mini Subs pro 10 cm			KE
Chicken Breast			3 KE
Ham			2,7 KE
Turky			2,7 KE
Veggi Delite			2,6 KE

DR. SCHÄR/GLUTENFREIE ERNÄHRUNG

Folgende Mengen entsprechen 1 KE



Mehl		
Brot Mix dunkel	16 g	
Brot Mix Mix B	12 g	
Kuchen und Kekse Mehl Mehl-Mix C	12 g	
Mix it Universal Kuchenbackmischung	12 g	
Mehl	12 g	
Pangrati Paniermehl	16 g	
Brot/Brötchen		
Baguette Minibaguette	19 g	1 mini Baguette ca. 75 g = 3,9 KE
Bon matin-Brötchen	20 g	1 Brötchen ca. 50 g = 2,5 KE
Ciabatta Ciabatta Rustica	25 g	1 Brötchen ca. 50 g = 2 KE
Foccacia	24 g	1 Stück ca. 66 g = 2,7 KE
Landbrot	25 g	1 Scheibe ca. 48 g = 2 KE
Laugenbrötchen	21 g	1 Stück à 50 g = 2,4 KE
Mehrkornbrötchen	26 g	1 Stück à 53 g = 2 KE
Pan carre	25 g	1 Scheibe ca. 20 g = 0,8 KE
Panini	22 g	1 Brötchen ca. 50 g = 2,2 KE
Piadina Wrapp	20 g	1 Stück ca. 80 g = 4 KE
Solena Vollkornbrot	32 g	

DR. SCHÄR/GLUTENFREIE ERNÄHRUNG

Folgende Mengen entsprechen 1 KE



Snacks und Brotersatz

Crackers	13 g	1 Stück ca. 6 g = 0,5 KE
Crackers Pocket	17 g	1 Stück ca. 6 g = 0,3 KE
Petit crisp sharpar	13 g	1 Stück ca. 10 g = 0,8 KE
Croissant	22 g	1 Stück ca. 62,5 g = 2,8 KE
Grissini	12 g	1 Stück ca. 5 g = 0,4 KE
Knäckebröd	16 g	1 Scheibe ca. 12 g = 0,75 KE
Knusperbrot	13 g	1 Stück ca. 7 g = 0,5 KE
Pizza Margherita	23 g	1 Stück ca. 70 g = 3 KE
Sallinis	14 g	1 Packung ca. 60 g = 4,2 KE
Salti	13 g	1 Stück ca. 5 g = 0,4 KE
Zwieback	13 g	1 Stück ca. 7 g = 0,5 KE

Pasta

	roh	gekocht
Anelli, Capelli, Conchigliette, Farfalle, Fusilli, Lasagne, Penne, Pipette, Rigatti, Spaghetti	13 g	40 g

Cerealien

Cornflakes	13 g
Crunchy Müsli	17 g
Milly Magic 1-2-3	13 g
Müsli Fruit	16 g

DR. SCHÄR/GLUTENFREIE ERNÄHRUNG

Folgende Mengen entsprechen 1 KE



Kekse und Süßes

Butterkeks	13 g	1 Stück ca. 8 g = 0,6 KE
Choco Butterkeks	15 g	
Cereal Bar, Cereal Bar Banana	17 g	1 Riegel ca. 25 g = 1,5 KE
Cereal Disco	14 g	1 Stück ca. 12 g = 0,8 KE
Cioccolini	17 g	1 Stück ca. 9 g = 0,5 KE
Ciocko Sticks	16 g	1 Stück ca. 7 g = 0,4 KE
Digestive Choc	16 g	1 Stück ca. 7 g = 0,4 KE
Magdalenas	17 g	1 Stück ca. 50 g = 3 KE
Meranetti	19 g	1 Stück ca. 50 g = 2,6 KE
Milly Friends	15 g	1 Stück ca. 4 g = 0,25 KE
Milly Gris & Ciocc	15 g	1 Pck. 52 g = 3,5 KE
Noccioli	18 g	1 Stück ca. 21 g = 1,2 KE
Orangino	14 g	1 Stück ca. 13 g = 0,9 KE
Plum Cake, Yogo Cake	18 g	1 Stück ca. 33 g = 1,8 KE
Quadritos	18 g	
Savoiard	14 g	1 Stück ca. 10 g = 0,7 KE
Snack	14 g	1 Riegel ca. 35 g = 2,5 KE
Sorrisi	15 g	1 Stück ca. 11 g = 0,7 KE

BERECHNUNG DER KOHLENHYDRATE

In der Nahrungsmittelliste entsprechen die errechneten Grammzahlen jeweils 10 g verwertbaren Kohlenhydraten. 1 KohlehydratEinheit = 1 KE = 10 g Kohlenhydraten.

DREISATZBERECHNUNG

Beispiel 1

Gegeben aus KE-Tabelle: Spaghetti mit Soße, in einer Portion zu 350 g sind 7 KE.

Frage: Wie viele KE sind in 400 g Spaghetti mit Soße?

Rechnung 1 (schulisch):

$$350 \text{ g} \hat{=} 7 \text{ KE}$$

$$1 \text{ g} \hat{=} 7 : 350 = 0,02$$

$$400 \text{ g} \hat{=} 0,02 \times 400 = 8 \text{ KE}$$

Rechnung 2 (vereinfacht):

$$350 \text{ g} \hat{=} 7 \text{ KE}$$

$$400 \text{ g} \hat{=} ? \text{ KE}$$

$$\frac{400 \times 7}{350} = 8 \text{ KE}; \quad \frac{400}{350} \times 7 = 8 \text{ KE}$$

Antwort: In 400 g Spaghetti mit Soße sind also 8 KE.

Beispiel 2

Gegeben von Lebensmittelverpackung: 100 g Kekse enthalten 75 g Kohlenhydrate (KH).

Frage: Wie viele Kohlenhydrate sind in 9 Keksen (27 g)

Rechnung 1 (schulisch):

$$100 \text{ g} \hat{=} 75 \text{ g KH}$$

$$1 \text{ g} \hat{=} 75 : 100 = 0,75$$

$$27 \text{ g} \hat{=} 0,75 \times 27 = 20,25 \text{ g KH}$$

Rechnung 2 (vereinfacht):

$$100 \text{ g} \hat{=} 75 \text{ g KH}$$

$$27 \text{ g} \hat{=} ? \text{ g KH}$$

$$\frac{27 \times 75}{100} = 20,25 \text{ KH}; \quad \frac{27}{100} \times 75 = 20,25 \text{ KH}$$

Rechnung 3 (von g KH in KE):

$$10 \text{ g KH sind } 1 \text{ KE}$$

$$20,25 : 10 = 2,0 \text{ KE}$$

Antwort: In 9 Keksen sind ca. 20 g Kohlenhydrate enthalten, also 2 KE.