

10 g KH =

Ihr praktischer Ratgeber für zu Hause
und unterwegs – zum Austauschen
kohlenhydrathaltiger Nahrungsmittel



Lilly

Antworten, auf die es ankommt.

Liebe Patientin, lieber Patient,

für Sie als Insulin spritzenden Diabetiker spielt die Berechnung von Kohlenhydraten eine besonders wichtige Rolle, da Kohlenhydrate den Blutzucker erhöhen. Um Ihnen das Abschätzen von kohlenhydratreichen Nahrungsmitteln zu erleichtern, gibt es Hilfsgrößen, die so genannten Schätzeinheiten BE (Broteinheiten), KH bzw. KHE (Kohlenhydrateinheiten). Die Schätzeinheiten BE, KH und KHE entsprechen immer 10–12 Gramm blutzuckererhöhenden Kohlenhydraten. Kohlenhydrateinheiten (KH) sollten nicht als Berechnungseinheiten abgewogen, sondern

KH-Umrechnungstabelle



Milch



Buttermilch



Obstsäfte



Brötchen



Knäckebrot



Pumpernickel



Roggenvollkornbrot



Baguette



Croissant



Reis (gekocht)



Teigwaren (roh, eihaltig)



Teigwaren (gekocht)



Pampelmuse



Pfirsich



Pflaumen



Stachelbeeren



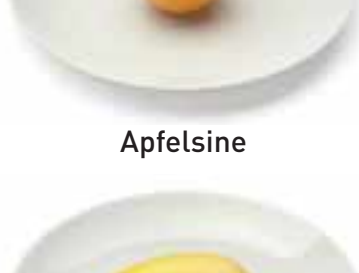
Weintrauben



Ananas



Apfel



Apfelsine



Aprikosen



Banane



Birne



Heidelbeeren



Erdbeeren



Feige



Honigmelone



Himbeeren



Johannisbeeren



Kirschen



Kiwi



Aprikosen (getrocknet)



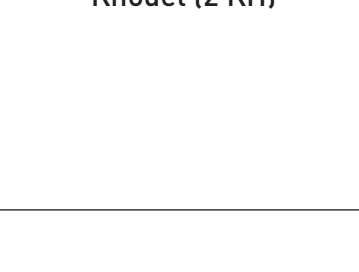
Pflaumen (getrocknet)



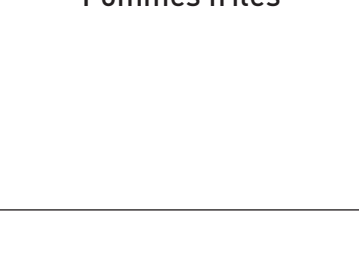
Kartoffel



Kartoffelpüree



Knödel (2 KH)



Pommes frites