Das ist eine KE/BE

MEDIAS 2
Mehr Diabetes-Selbstmanagement für Typ 2

Brot

⅓ Bagel (20 g)

1 Scheibe Baguette (25 g)

½ Croissant (30 g)

1 kleines Stück Fladenbrot (15 g)

2 Scheiben Knäckebrot (20 g)

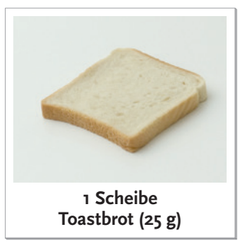
⅓ Laugenbrezel (20 g)

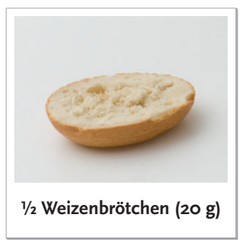
Brot, Brötchen, Zwieback

½ Scheibe Mehrkornbrot (25 g)

½ Scheibe Pumpernickel (30 g)

½ Scheibe Mischbrot (25 g)


1 Scheibe Toastbrot (25 g)


½ Weizenbrötchen (20 g)

2 Scheiben Zwieback (20 g)

Müsli, Cerealien und Getreide

1–2 Esslöffel (15 g) Weizen-Cerealien mit Schoko

1–2 Esslöffel (15 g) Cornflakes

1–2 Esslöffel (20 g) Haferflocken

1–2 Esslöffel (15 g) Knusperflakes

1–2 Esslöffel (15 g) Müslimischung

1–2 Esslöffel (15 g) Gepuffter Weizen mit Honig

Kartoffeln, Kartoffelprodukte (zubereitet)

2–3 Esslöffel Gnocchi (30 g)

1 hühnereigroße Kartoffel (70 g)

½ Kartoffelkloß (50 g)

2 Esslöffel Kartoffelpüree (80 g)

2 Kroketten (40 g)

10–15 Stück Pommes frites (30 g)

Reis, Nudeln (gekocht)

2–3 Esslöffel Naturreis (45 g)

2–3 Esslöffel Vollkornreis (45 g)

2–3 Esslöffel Bandnudeln (45 g)

2–3 Esslöffel Spaghetti (45 g)

2–3 Esslöffel Tortellini (45 g)

2–3 Esslöffel Vollkornspiralen (45 g)

Gemüse, Hülsenfrüchte (zubereitet)

4 Esskastanien (25 g)

4–5 Esslöffel Mais (60 g)

4–5 Esslöffel Linsen (60 g)

4–5 Esslöffel Erbsen (100 g)

4–5 Esslöffel Kichererbsen (75 g)

4–5 Esslöffel Kidneybohnen (120 g)

Obst

1 Scheibe Ananas (80 g)

1 kleiner Apfel (80 g)

1 Orange (130 g)

½ Banane (50 g)

1 kleine Birne (80 g)

1 Scheibe Wassermelone (130 g)

Obst

1–2 Handvoll Erdbeeren (180 g)

3–4 Handvoll Heidelbeeren (160 g)

3–4 Handvoll Himbeeren (210 g)

1 Kiwi (110 g)

2 Mandarinen (100 g)

10–15 Weintrauben (70 g)

Milch, Milchprodukte

1 Glas Buttermilch (250 ml)

1 Becher Light-Fruchtjoghurt (150 g)

1 großes Glas Naturjoghurt (250 g)

1 Glas Kefir (250 ml)

1 Glas Milch (250 ml)

½ Becher Fruchtjoghurt (80 g)

Kuchen, Torten

⅓ Stück Frankfurter Kranz (35 g)

⅓ Stück Hefezopf mit Rosinen (20 g)

⅓ Stück Käsekuchen (35 g)

⅓ Stück Marmorkuchen (20 g)

⅓ Stück Obstkuchen (40 g)

¼ Stück Schwarzwälder Kirschtorte (35 g)

Kekse, Kleingebäck

3 Butterkekse (15 g)

3 Mürbekekse (20 g)

2 Spritzgebäck (20 g)

3 Vanillekipferl (20 g)

3 Waffeln mit Cremefüllung (20 g)

4 Waffelröllchen (20 g)

Fruchtgummis, Bonbons

3 Colafläschchen (15 g)

2 Frucht-Bonbons (10 g)

6 Gummibärchen (15 g)

3 Lakritz-Konfekt (15 g)

2 Karamell-Bonbons (15 g)

1 Lakritz-Schnecke (15 g)

Schokolade, Pralinen

2 Schoko-Minz-Täfelchen (15 g)

2 Rocher (25 g)

2 Mon Cheri (20 g)

3 Raffaelo (30 g)

2 Toffifee (20 g)

1 Rippe Vollmilch-schokolade (15 g)

Schokoladenriegel

1 Balisto (20 g)

⅓ Kokos-Schokoriegel (20 g)

1 Haselnuss-Schnitte (25 g)

⅓ Mars (15 g)

1 Milchschnitte (30 g)

½ Milky Way (15 g)

Knabbereien

1–2 Handvoll Erdnussflips (20 g)

1–2 Handvoll Kartoffelchips (25 g)

3 Käsestangen (Blätterteig) (25 g)

5 kleine Kräcker (15 g)

1–2 Handvoll süßes Popcorn (15 g)

10–15 Salzstangen (15 g)

Trockenobst

2 Aprikosen (20 g)

4 Apfelringe (20 g)

2 Datteln (20 g)

1 kleine Handvoll Rosinen (20 g)

1 Feige (20 g)

2 Pflaumen (20 g)

Getränke, alkoholfrei

½ Glas alkoholfreies Bier (0,2 l)

½ Glas Apfelsaft (0,1 l)

½ Glas Cola (0,1 l)

½ Glas Limonade (0,1 l)

½ Glas Malzbier (0,1 l)

½ Glas Traubensaft (0,1 l)

Sonstiges

1 kleine Kugel Milcheis (Frucht) (35 g)

1 Kugel Milcheis (Vanille) (45 g)

1 Teelöffel Honig (10 g)

1 Esslöffel Marmelade (15 g)

2 Plättchen Traubenzucker (10 g)

4 Stück Würfelzucker (10 g)

Das ist eine KE/BE

MEDIAS 2
Mehr Diabetes-Selbstmanagement für Typ 2

Lebensmittel	Küchenmaß	Menge
Brot, Brötchen, Zwieback		
Bagel	1/3 Stück	20 g
Baguette, Weißbrot	1 Scheibe	25 g
Croissant, Butterhörnchen	1/2 Stück	30 g
Fladenbrot	1 Stück, klein	20 g
Knäckebrot	2 Scheiben	20 g
Laugenbrezel	1/3 Stück	20 g
Mehrkorn-/Vollkornbrot	1/2 Scheibe	25 g
Mehrkorn-/Vollkornbrötchen	1/2 Stück	25 g
Pumpernickel	1/2 Scheibe	30 g
Roggenbrot, Weizenmischbrot	1/2 Scheibe	25 g
Toastbrot	1 Scheibe	25 g
Weizenbrötchen	1/2 Stück	20 g
Zwieback	2 Scheiben	20 g
Müsli, Cerealien		
Weizen-Cerealien mit Schoko	1–2 Esslöffel	15 g
Cornflakes, ungezuckert	1–2 Esslöffel	15 g
Cornflakes, Zucker ummantelt	1–2 Esslöffel	15 g
Haferflocken	1–2 Esslöffel	20 g

Lebensmittel	Küchenmaß	Menge
Knusperflakes	1–2 Esslöffel	15 g
Müslimischung gemischt	1–2 Esslöffel	15 g
Gepuffter Weizen mit Honig	1–2 Esslöffel	15 g
Kartoffeln, Kartoffelprodukte		
Bratkartoffeln, zubereitet	1 Esslöffel	50 g
Gnocchi, gekocht	2–3 Esslöffel	30 g
Kartoffel	1 Stück, hühnereigroß	70 g
Kartoffel-, Semmelkloß	1/2 Stück	50 g
Kartoffelpuffer, Reibekuchen	1 Stück, klein	50 g
Kartoffelpüree, zubereitet	2 Esslöffel	80 g
Kroketten, frittiert	2 Stück	40 g
Pommes frites	10 –15 Stück	30 g
Süßkartoffel, Batate	1 Stück, mittelgroß	40 g
Reis, Nudeln		
Reis, roh (Natur-, Vollkornreis)	1 Esslöffel	15 g
Reis, gekocht	2–3 Esslöffel	45 g
Teigwaren, roh	1–2 Esslöffel	15 g
Teigwaren, gekocht	2–3 Esslöffel	45 g
Instantsuppe im Becher, Nudeltopf	1/2 Becher	70 g

Lebensmittel	Küchenmaß	Menge
Getreide, Mehl		
Getreide (Buchweizen, Dinkel, Gerste, Grünkern, Hafer, Hirse, Roggen, Weizen) sowie deren Vollkornmehle und Getreideflocken	1 Esslöffel	15 g
Hartweizengrieß	1 Esslöffel	15 g
Panier-, Semmelmehl	1 Esslöffel	15 g
Polenta, Maisgrieß	1 Esslöffel	15 g
Puddingpulver	1 Esslöffel	15 g
Quinoa	1 Esslöffel	20 g
Stärke	1 Esslöffel	15 g
Obst		
Ananas	1 Scheibe, dünn	80 g
Ananas (gezuckert), Konserve	2–3 Esslöffel	50 g
Apfel	1 Stück, klein	80 g
Apfelmus, ungezuckert	1–2 Esslöffel	70 g
Apfelringe, getrocknet	4 Stück	20 g
Apfelsine, Orange	1 Stück	130 g
Aprikosen	2 Stück, groß	130 g
Aprikosen, getrocknet	2 Stück	20 g

Lebensmittel	Küchenmaß	Menge
Aprikosen (gezuckert), Konserve	3–4 Esslöffel	70 g
Banane	1/2 Stück, klein	50 g
Bananenchips, getrocknet	1 Handvoll, klein	15 g
Birne	1 Stück, klein	80 g
Brombeeren	3–4 Handvoll	160 g
Datteln, getrocknet	2 Stück	20 g
Erdbeeren	1–2 Handvoll	180 g
Feige	1 Stück, groß	80 g
Feige, getrocknet	1 Stück	20 g
Frucht-Cocktail, Konserve	6–7 Esslöffel	140 g
Granatapfel (ohne Schale)	1/2 Stück, klein	70 g
Grapefruit, Pampelmuse	1/2 Stück	140 g
Heidelbeeren, Blaubeeren	3–4 Handvoll	160 g
Himbeeren	3–4 Handvoll	210 g
Holunderbeeren	3–4 Handvoll	160 g
Honigmelone (ohne Schale)	1 Scheibe, dünn	80 g
Johannisbeeren, rot	3–4 Handvoll	210 g
Johannisbeeren, schwarz	3 Handvoll	160 g
Kakifrucht	1 Stück, klein	70 g
Kaktusfeige, Opuntie	1 Stück, groß	150 g
Kirschen, sauer	3 Handvoll	100 g

Lebensmittel	Küchenmaß	Menge
Kirschen, süß	2 Handvoll	70 g
Kirschen, Konserve	2–3 Esslöffel	50 g
Kiwi	1 Stück, groß	110 g
Litschi	3 Stück	70 g
Mandarinen, Clementinen	2 Stück	100 g
Mandarinen (gezuckert), Konserve	3–4 Esslöffel	70 g
Mango (ohne Kern)	1/2 Stück	80 g
Mirabellen	3–4 Stück	70 g
Nektarine	1 Stück, klein	120 g
Papaya, Baummelone	2 Stück	400 g
Pfirsich	1 Stück, klein	120 g
Pfirsiche (gezuckert), Konserve	3–4 Esslöffel	70 g
Pflaume	1 Stück, groß	100 g
Pflaumen, getrocknet	2 Stück	20 g
Pitahaya, Drachenfrucht, mit Schale	1/3 Stück	90 g
Quitte	1 Stück	140 g
Rosinen, Sultaninen, Weinbeeren	1 Handvoll, klein	20 g
Stachelbeeren	2–3 Handvoll	140 g
Wassermelone (ohne Schale)	1 Scheibe, dünn	130 g
Weintrauben, blau	10–15 Stück	70 g
Weintrauben, grün	10–15 Stück	70 g

Lebensmittel	Küchenmaß	Menge
Gemüse		
Esskastanien, Maronen	4 Stück	25 g
Kürbis (Hokkaido)	1 Scheibe, klein	80 g
Kürbis (süß-sauer), im Glas	4–5 Esslöffel	60 g
Mais, Zuckermais, gegart	4–5 Esslöffel	60 g
Maiskolben	3/4 Stück	50 g
Pastinake, Hammelmöhre	1 Stück, klein	90 g
Rote Beete (in Scheiben), im Glas	1/2 Glas	130 g
Hülsenfrüchte		
Bohnen (weiß), Konserve	4–5 Esslöffel	90 g
Erbsen (grün), gegart	4–5 Esslöffel	100 g
Erbsen (grün), trocken	2 Esslöffel	30 g
Kichererbsen, gegart	4–5 Esslöffel	75 g
Kichererbsen, roh	2 Esslöffel	25 g
Kidneybohnen, Konserve	5–6 Esslöffel	120 g
Kidneybohnen, trocken	3 Esslöffel	60 g
Linsen, gegart	4–5 Esslöffel	60 g
Linsen, trocken	2 Esslöffel	20 g
Sojabohnensprossen, Konserve	7–8 Esslöffel	170 g

Lebensmittel	Küchenmaß	Menge
Zucker		
Fruchtzucker	1 Teelöffel	10 g
Haushaltszucker	1 Teelöffel	10 g
Kandiszucker	5 Würfel, klein	10 g
Traubenzucker	2 Plättchen	10 g
Würfelzucker	4 Stück	10 g
Nüsse, Samen (ohne Schale)		
Cashewkerne	2 Handvoll	40 g
Erdnüsse, geröstet	6 Handvoll	120 g
Haselnüsse	5–6 Handvoll	110 g
Kokosnuss, frisch	1 Stück	250 g
Kürbiskerne	3–4 Esslöffel	80 g
Macadamianüsse	3 Handvoll	60 g
Mandeln	10 Handvoll	200 g
Pinienkerne	1–2 Handvoll	50 g
Pistazien	5 Handvoll	100 g
Sesamsamen	5–6 Esslöffel	110 g
Sonnenblumenkerne	4–5 Esslöffel	90 g
Walnüsse	5–6 Handvoll	110 g

Lebensmittel	Küchenmaß	Menge
Milch, Milchprodukte		
Buttermilch, Frucht	1 Glas, klein	100 ml
Buttermilch, natur	1 Glas, groß	250 ml
Light-Joghurt, Frucht	1 Becher	150 g
Joghurt, Frucht	1/2 Becher	80 g
Joghurt, natur	1 Glas, groß	250 g
Kefir, Frucht	1/2 Becher	80 ml
Kefir, natur	1 Glas, groß	250 ml
Milch	1 Glas	250 ml
Molke, süß	1/2 Glas	100 ml
Kuchen, Torten		
Apfelkuchen	1/3 Stück	30 g
Apfelstrudel	1/4 Stück	40 g
Bienenstich	1/3 Stück	35 g
Biskuitrolle (Frucht)	1/2 Stück	45 g
Buttercremetorte	1/4 Stück	30 g
Butterkuchen	1/3 Stück	25 g
Christstollen	1/4 Stück	25 g
Donauwelle	1/3 Stück	30 g

Lebensmittel	Küchenmaß	Menge
Frankfurter Kranz	1/3 Stück	35 g
Hefezopf mit Rosinen	1/3 Stück	20 g
Käsekuchen	1/3 Stück	35 g
Käse-Sahnetorte	1/3 Stück	40 g
Linzer Torte	1/3 Stück	25 g
Marmorkuchen	1/3 Stück	20 g
Mohnkuchen	1/3 Stück	30 g
Napfkuchen	1/3 Stück	25 g
Nusstorte	1/4 Stück	25 g
Obstkuchen	1/3 Stück	40 g
Quarkstrudel	1/4 Stück	40 g
Sachertorte	1/5 Stück	20 g
Schwarzwälder Kirschtorte	1/4 Stück	35 g
Streuselkuchen	1/4 Stück	20 g
Waffeln	1/3 Stück	30 g
Gebäck		
Amerikaner	1/3 Stück	30 g
Berliner, Krapfen	1/3 Stück	25 g
Donuts	1/3 Stück	20 g
Nussecken	1/2 Stück	25 g

Lebensmittel	Küchenmaß	Menge
Plunderstück (mit Marzipan)	1/3 Stück	30 g
Quarktasche	1/3 Stück	35 g
Rosinenschnecke	1/3 Stück	25 g
Kekse, Kleingebäck		
Aachener Printen	1 Stück	20 g
Anisplätzchen	2 Stück	15 g
Butterkekse	3 Stück	15 g
Dominosteine	1 Stück	15 g
Doppelkeks mit Kakaocremefüllung	1 Stück, klein	15 g
Heidesand	4 Stück	15 g
Lebkuchen (Elisen)	1/3 Stück, klein	15 g
Mürbekekse	3 Stück	15 g
Pfeffernüsse	2 Stück	15 g
Russisch Brot	3 Stück	15 g
Spekulatius	2 Stück	20 g
Spritzgebäck	2 Stück	20 g
Vanillekipferl	3 Stück	20 g
Waffeln mit Cremefüllung	3 Stück	20 g
Waffelröllchen	4 Stück	20 g
Zimtsterne	2 Stück	20 g

Lebensmittel	Küchenmaß	Menge
Schokolade, Pralinen		
Schoko-Minz-Täfelchen	2 Stück	15 g
Küsschen	2 Stück	25 g
Rocher	2 Stück	25 g
Katzenzungen	4 Stück	20 g
Kinder Bueno	1 Stück	25 g
Kinder Schoko-Bons	3 Stück	20 g
Kinder Schokolade	1 Riegel	20 g
Marzipan-Kartoffel	3 Stück	15 g
Merci, pur	3 Stück	20 g
Mon Cheri	2 Stück	20 g
Raffaello	3 Stück	30 g
Riesen	2 Stück	20 g
Schokokuss	1/2 Stück	15 g
Schokokuss (mini)	2 Stück	20 g
Schokolinsen	10 Stück	10 g
Toblerone	2 Ecken	20 g
Toffifee	2 Stück	20 g
Überraschungs-Ei	1 Stück	20 g
Vollmilchschokolade	1 Rippe	15 g

Bibliographische Informationen der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliographie; detaillierte bibliographische Daten sind im Internet über https://portal.dnb.de/ abrufbar.

ISBN 978-3-87409-770-3

Impressum

MedTriX Group
we care for media solutions

Alle Rechte vorbehalten
©MedTriX GmbH
Unter den Eichen 5, 65195 Wiesbaden
de-shop@medtrix.group, www.mtx-shop.de

2026, unveränderter Nachdruck der 3. Auflage 2021

FIDAM
FORSCHUNGSINSTITUT DIABETES

FIDAM GmbH Forschungsinstitut Diabetes-Akademie Bad Mergentheim

Kulzer, B., Hermanns, N., Maier, B., Mahr, M., Haak, T.

„Das ist eine BE/KE“ ist Bestandteil der Schulungs- und Behandlungsprogramme MEDIAS 2 ICT und MEDIAS 2 BOT+SIT+CT für Patienten mit insulinpflichtigem Typ-2-Diabetes. MEDIAS 2 ICT wurde von FIDAM GmbH – Forschungsinstitut der Diabetes-Akademie Bad Mergentheim mit Unterstützung von Lilly Deutschland GmbH entwickelt und getestet. MEDIAS 2 BOT+SIT+CT wurde von FIDAM GmbH – Forschungsinstitut der Diabetes-Akademie Bad Mergentheim entwickelt und getestet.

Die Tabelle stellt eine Auswahl an Lebensmitteln und Getränken dar. Eine BE/KE enthält als Schätzgröße 10 –12 g Kohlenhydrate. Die im Poster angeführten Angaben basieren auf 10 g Kohlenhydrate pro BE/KE. Wenn Sie mehr wissen möchten, finden Sie im Buchhandel und im Internet weitere Tabellen. Zusätzliche Informationen erhalten Sie durch die Nährwertangaben auf den Verpackungen. Die Angaben wurden entnommen aus: „Kalorien mundgerecht“ (Umschau Verlag 2006), Nährwertberechnungsprogramm Prodi 5.0/05, Produktinformationen der Hersteller.

Fotographie: Harry Falk, Würzburg
Design: Lothar Steyer, Mainz

Nachdruck oder Vervielfältigung jeder Art, auch nur auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung. Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- oder Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürfen.

Lebensmittel	Küchenmaß	Menge
Schokoladenriegel		
Balisto	1 Stück	20 g
Kokos-Schokoriegel	1/3 Stück	20 g
Duplo	1 Stück	20 g
Haselnuss-Schnitte	1 Stück	25 g
Knoppers	1 Stück	25 g
Lila Pause, Nuss	1/2 Stück	20 g
Lion	1/3 Stück	15 g
Mars	1/3 Stück	15 g
Marzipan-Riegel	1/5 Stück	15 g
Milchschnitte	1 Stück	30 g
Nussini	1/2 Stück	20 g
Milky Tender	1/2 Stück	20 g
Milky Way	1/2 Stück	15 g
Müsli-Riegel	1 Stück, klein	25 g
Nuts	1/3 Stück	15 g
Snickers	1/3 Stück	20 g
Twix	1/2 Packung	30 g
Marzipan-Riegel mit Nougatkern	1/3 Stück	20 g

Lebensmittel	Küchenmaß	Menge
Fruchtgummis, Bonbons		
Colafläschchen	3 Stück	15 g
Fruchtbonbons	2 Stück	10 g
Gummibärchen	6 Stück	15 g
Lakritz-Konfekt	3 Stück	15 g
Fruchtgummi mit Schaumzucker	3 Stück	15 g
Karamellbonbons	2 Stück	15 g
Lakritzschnecke	1 Stück	15 g
Fruchtige Kaubonbons	3 Stück	15 g
Saure Fruchtgummis	3 Stück	15 g
Weingummis	3 Stück	15 g
Weiße Mäuse, Schaumzucker	2 Stück	15 g
Fruchtgummi mit Joghurt	3 Stück	15 g
Knabbereien		
Erdnussflips	1–2 Handvoll	20 g
Knusper-Fische	1–2 Handvoll	20 g
Kartoffelchips	1–2 Handvoll	25 g
Käsestangen/-gebäck (Blätterteig)	3 Stück	25 g
Kräcker, klein	5 Stück	15 g

Lebensmittel	Küchenmaß	Menge
Popcorn, gesalzen	2 Handvoll	20 g
Popcorn, süß	1–2 Handvoll	15 g
Salzbrezeln	10 –15 Stück, klein	10 g
Salzstangen	10 –15 Stück	10 g
Studentenfutter	1–2 Handvoll	30 g
Kräcker, groß	3 Stück	20 g
Eis		
Calippo, Beach	1/2 Stück	50 g
Capri, Caretta	1 Stück	60 g
Cornetto (Frucht), Nucki (Erdbeer/Exotic)	1/3 Stück	30 g
Cornetto (Nuss), Nucki (Nuss)	1/2 Stück	40 g
Domino, Big Sandwich	1 Stück	70 g
Eiskonfekt	3–4 Stück	40 g
Milcheis (Frucht)	1 Kugel, klein	35 g
Magnum (Classic), Macao (Vanille)	1/3 Stück	35 g
Milcheis (Vanille, Schokolade)	1 Kugel	45 g
Mini-Milk, Milk Flip	2 Stück	50 g
Nogger	1/2 Stück	40 g
Solero, Himbi	1/2 Stück	40 g

Lebensmittel	Küchenmaß	Menge
Brotaufstriche		
Honig	1 Teelöffel	10 g
Marmelade, Konfitüre	1 Esslöffel	15 g
Nuss-Nougat-Creme	1 Esslöffel	15 g
Pflaumenmus	1 Esslöffel	20 g
Zuckerrübensirup	1 Esslöffel	15 g
Kalte Saucen, Dressing		
Cocktail-Sauce	3 Esslöffel	60 g
Ketchup, Curry-, Tomaten-	2 Esslöffel	40 g
Knoblauch-Sauce	2 Esslöffel	40 g
Mexikanische Grill-Sauce	2 Esslöffel	40 g
Schaschlik-Sauce	2 Esslöffel	40 g
Getränke, alkoholfrei		
Alkoholfreies Bier	1/2 Glas	0,2 l
Cappuccino	1 Tasse	0,2 l
Cola, gezuckert	1/2 Glas	0,1 l
Eiskaffee	1 Glas	0,2 l
Karottensaft	1 Glas	0,2 l

Lebensmittel	Küchenmaß	Menge
Fruchtsaft (Apfel-, Johannisbeer-, Kirsch-, Multivitamin-, Orangen-, Traubensaft)	1/2 Glas	0,1 l
Kakao	1/2 Tasse	0,1 l
Limonade, gezuckert	1/2 Glas	0,1 l
Malzbier	1/2 Glas	0,1 l
Eistee, gezuckert	3/4 Glas	0,15 l
Latte Macchiato/Cappuccino (gezuckert)	1 Glas	0,25 l
Tomatensaft	1 Glas, groß	0,3 l
Tonic Water	3/4 Glas	0,15 l
Getränke, alkoholisch		
BE/KE-haltige alkoholische Getränke in der Regel nicht mit Insulin abdecken!		
Bier, Pils	1 Flasche, klein	0,3 l
Bowle, Erdbeer	1 Glas	0,2 l
Dessertwein, süß	1/2 Glas	0,1 l
Federweißer	1/2 Glas	0,1 l
Likör	1 Glas, klein	5 cl
Portwein	1/2 Glas	0,1 l
Sekt, süß	1/2 Glas	0,1 l
Starkbier, Bockbier	1/2 Flasche, groß	0,25 l
Wein, süß	1 Glas, klein	0,3 l

Gut essen und trinken, gute Blutzuckerwerte

MEDIAS 2

Das ist eine KE/BE

- Lebensmittelposter zum Aufklappen
- Tabelle zum Nachschlagen

ISBN 978-3-87409-770-3

Kulzer, B. · Hermanns, N. · Maier, B.
Mahr, M. · Haak, T.

BOT+SIT+CT ICT