

STADA

Kohlenhydrate- / Broteinheitenumrechnungstabelle



KH- / BE-Umrechnungstabelle

In dieser Tabelle entspricht 1 KHE = 10 g Kohlenhydrate und 1 BE = 12 g Kohlenhydrate, die Werte für KHE (Kohlenhydrateinheiten), BE (Proteinheiten) und Kilokalorien sind gerundet. Die Angaben für zubereitete Lebensmittel hängen von den verwendeten Zutaten ab. Die Angaben dieser Tabelle eignen sich daher nur für eine grobe Einschätzung. Das Abwiegen von Nahrungsmitteln und das kritische Hinterfragen einzelner Angaben – insbesondere bei zubereiteten Lebensmitteln – bleiben unverzichtbar!

Lebensmittel	Fett %	g oder ml	Stück oder Portion	kcal	KHE gerundet	BE gerundet
Milch und Milchprodukte						
Buttermilch (natur)	max. 1	200 ml	1 Glas	70	1	0,7
Dickmilch (natur)	0,3	200 g	1 Glas	70	1	0,7
Dickmilch (natur)	3,5	200 g	1 Glas	130	1	0,8
Joghurt (natur)	0,3	150 g	1 Becher	60	0,5	0,3
Joghurt (natur)	1,5	150 g	1 Becher	70	0,5	0,6
Joghurt (natur)	3,5	150 g	1 Becher	100	0,5	0,6
Kefir (natur)	1,5	125 g	1 kleines Glas	60	0,5	0,4
Kefir (natur)	3,5	125 g	1 kleines Glas	85	0,5	0,4
Kefir (natur)	10	125 g	1 kleines Glas	150	0,5	0,4
Milch	0,3	200 ml	1 Glas	70	1	0,9
Milch	1,5	200 ml	1 Glas	95	1	0,9
Milch	3,5	200 ml	1 Glas	130	1	1,2
Sahne-Joghurt mit Frucht	0	150 g	1 Becher	210	2	2,4
Brot und Backwaren						
Weizenbrötchen		45 g	1 Stück	110	2	2,0
Croissant		45 g	1 Stück	230	2	1,7
Graubrot (Roggenbrot)		45 g	1 Scheibe	95	2	1,7
Knäckebrot		10 g	1 Scheibe	35	0,5	0,6
Pumpernickel		40 g	1 Scheibe	75	1,5	1,4
Roggenvollkornbrot		50 g	1 Scheibe	95	2	1,7
Toastbrot (Weizen)		30 g	1 Scheibe	75	1,5	1,6
Weizenmischbrot		45 g	1 Scheibe	100	2	1,7
Zwieback (Vollkorn)		10 g	1 Stück	35	0,5	0,6
Getreide, Mehl und Teigwaren						
Amaranth		15 g	1 EL leicht gehäuft	55	1	0,8
Buchweizen		15 g	1 EL leicht gehäuft	50	1	0,9
Cornflakes		30 g	8 EL leicht gehäuft	105	2,5	2
Gerstengraupen		15 g	1 EL leicht gehäuft	50	1	0,8
Gerstenkörner		20 g	1 EL leicht gehäuft	65	1,5	0,8
Grünkern (Dinkel)		20 g	1 EL leicht gehäuft	65	1,5	1,1
Haferflocken (Vollkorn)		10 g	1 EL leicht gehäuft	35	0,5	0,5
Hirse		15 g	1 EL leicht gehäuft	50	1	0,8
Mais / Gries		15 g	1 EL leicht gehäuft	55	1	0,9
Paniermehl		10 g	1 EL leicht gehäuft	35	0,5	0,7
Quinoa		50 g	1 Portion	170	3	2,5
Reis (geschält, gekocht)		180 g	1 Portion	165	3,5	3,8
Reis (geschält, roh)		40 g	1 Portion	140	3	2,7
Roggenvollkornmehl		15 g	1 EL leicht gehäuft	45	1	0,9
Teigwaren Nudeln (eifrei, gekocht)		150 g	1 Portion	225	4,5	4

KH- / BE-Umrechnungstabelle

Lebensmittel	Fett %	g oder ml	Stück oder Portion	kcal	KHE gerundet	BE gerundet
Teigwaren Nudeln (eihaltig, gekocht)		150 g	1 Portion	190	3,5	3
Teigwaren Nudeln (eihaltig, roh)		50 g	1 Portion	175	3,5	2,8
Weizengrieß		15 g	1 EL leicht gehäuft	50	1	0,9
Weizenkörner		20 g	1 EL leicht gehäuft	65	1	1,1
Weizenvollkornmehl		15 g	1 EL leicht gehäuft	45	1	1,1
Wildreis (roh)		15 g	1 EL leicht gehäuft	55	1	0,9
Stärken						
Kartoffelstärke		15 g	1 EL leicht gehäuft	50	1	1,2
Maisstärke		15 g	1 EL leicht gehäuft	55	1,5	1,1
Reisstärke		15 g	1 EL leicht gehäuft	50	1,5	1,1
Sago / Tapioka		15 g	1 EL leicht gehäuft	50	1	1
Kartoffeln und Kartoffelprodukte						
Kartoffeln (mit Schale gekocht)		240 g	2-3 Stück	140	3	3
Kartoffelpüree		200 g	1 Portion	130	2,5	2,5
Kartoffelpuffer / Reibekuchen (zubereitet)		180 g	1 Portion (ca. 3 Stück)	205	4	3,9
Kroketten (frittiert)		150 g	1 Portion (ca. 7- 8 Stück)	280	3,5	3,3
Pommes frites (frittiert)		150 g	1 Portion	435	5,5	4,5
Obst / Obstsaft¹						
Ananas		125 g	1 Portion	75	1,5	1,3
Apfel (mittelgroß)		125 - 150 g	1 Stück	65 - 80	1,5 - 2	1,2 - 1,5
Apfelsine (mittelgroß)		125 - 150 g	1 Stück	60 - 70	1 - 1,5	0,8 - 1,1
Aprikose		50 g	1 Stück	20	0,5	0,4
Banane (mittelgroß)		100 - 150 g	1 Stück	95 - 145	2 - 3	1,8 - 2
Birne (mittelgroß)		140 g	1 Stück	75	1,5	1,4
Brombeeren		125 g	1 Portion	40	0,5	0,3
Erdbeeren		125 g	2 Stück	80	1,5	0,6
Feigen		40 g	1 Stück	25	0,5	0,5
Granatapfel (klein)		125 g	1 Portion	100	2	1,9
Guaven		125 g	1 Portion	50	1	0,7
Heidelbeeren		125 g	1 Portion	55	1	0,9
Himbeeren		125 g	1 Portion	45	0,5	0,5
Holunderbeeren		125 g	1 Portion	60	1	0,6
Honigmelone, Zuckermelone		150 g	1 Portion	80	2	0,7
Johannisbeeren (rot)		125 g	1 Portion	55	1	0,8
Kaki (mittelgroß)		125 g	1 Portion	95	2	1,9
Kirschen (süß)		120 g	1 Portion	75	1,5	0,9
Kiwi		45 g	1 Stück	25	0,5	0,4
Kumquats		125 g	1 Portion	85	2	1,6
Litchis		125 g	1 Portion (ca. 5 Stück)	95	2	1,7

¹ Die Angaben für Obst beziehen sich auf den verzehrbaren Anteil.

KH- / BE-Umrechnungstabelle

Lebensmittel	Fett %	g oder ml	Stück oder Portion	kcal	KHE gerundet	BE gerundet
Mandarine		40 g	1 Stück	20	0,5	0,3
Mango		125 g	0,5 Frucht	75	1,5	1,4
Mirabellen		125 g	1 Portion	80	2	1,4
Opuntie (Kaktusfeige, mittelgroß)		100 g	1 Stück	40	0,5	0,8
Pampelmuse, Grapefruit		125 g	0,5 Frucht	65	1	0,9
Pfirsich / Nektarine (mittelgroß)		115 g	1 Stück	45	1	1,2
Pflaumen		125 g	1 Portion (3 - 4 Stück)	60	1,5	1
Preiselbeeren		125 g	1 Portion	50	1	0,6
Quitte (mittelgroß)		150 g	1 Stück	60	1	1
Stachelbeeren		125 g	1 Portion	55	1	0,7
Wassermelone		150 g	1 Portion	55	1	1
Weintraube		125 g	1 Portion	90	2	1,6
Apfelsaft		200 ml	1 Glas	100	2	1,8
Orangensaft		200 ml	1 Glas	90	2	1,5
Traubensaft		200 ml	1 Glas	130	3	2,6
Trockenobst						
Apfel		25 g	1 Portion	70	1,5	1,3
Aprikosen		25 g	1 Portion (2 - 3 Stück)	60	1,5	1,1
Bananen		25 g	1 Portion	75	1,5	1,4
Datteln		25 g	1 Portion (3 - 4 Stück)	70	1,5	1,5
Feige		25 g	1 Portion	70	1,5	1,4
Pflaumen		25 g	1 Portion (ca. 4 Stück)	65	1,5	1
Rosinen		25 g	1 Portion (3 - 4 geh. TL)	65	1,5	1,4
Gemüse						
Erbsen (grün, gegart)		150 g	1 Portion	125	2	1,3
Mais Konserve		150 g	1 Portion	85	1,5	2,5
Hülsenfrüchte² (Rohgewicht)						
Bohnen (weiß trocken)		60 g	1 Portion	145	2	1,7
Erbsen (trocken)		60 g	1 Portion	185	2,9	2,7
Linsen (trocken)		60 g	1 Portion	203	3	2,7
Nüsse / Samen ohne Schale³						
Cashewnüsse (frisch)		60 g	1 Portion	340	2	1,5
Haselnüsse		60 g	1 Portion	380	0,5	0,5
Maronen / Edelkastanien (frisch)		60 g	1 Portion	118	2,4	1,9
Pistatien		60 g	1 Portion	370	1,1	0,9
Walnüsse		60 g	1 Portion	390	0,6	0,5

² Andere Gemüsesorten: Übliche Portionen bis ca. 200 g sind ohne KHE / BE-Anrechnung.

³ Bis 50 g ohne Anrechnung: Erdnüsse, Haselnüsse, Kokosflocken, Kokosnüsse, Kürbiskerne, Leinsamen, Macadamia-Nüsse, Mandeln, Mohn, Paranüsse, Pistazien, Sesam, Sonnenblumenkerne, Walnüsse.

KH- / BE-Umrechnungstabelle

Lebensmittel	Fett %	g oder ml	Stück oder Portion	kcal	KHE gerundet	BE gerundet
Kuchen / Torten (enthalten Zucker)⁴						
Apfelkuchen (Rührteig)		150 g	1 Stück	215	3	2,5
Apfelstrudel		150 g	1 Stück	205	4	3,3
Bienenstich (Hefeteig)		100 g	1 Stück	300	3,5	2,9
Biskuitrolle mit Erdbeersahne		60 g	1 Stück	130	1,5	1,3
Buttercremetorte		100 g	1 Stück	315	3,2	3
Butterkuchen (Hefeteig)		100 g	1 Stück	375	4,5	3,8
Christstollen, Dresdner Stollen		100 g	1 Stück	410	5,3	4,5
Donauwelle		100 g	1 Stück	395	3,5	3
Hefegebäck, einfacher Hefezopf		100 g	1 Stück	300	4,5	2,2
Käsekuchen (Mürbeteig)		100 g	1 Stück	275	3	2,5
Marmorkuchen (Rührteig)		70 g	1 Stück	275	3	3
Napfkuchen / Gugelhupf (Rührteig)		70 g	1 Stück	255	3,1	2,8
Nusskuchen		60 g	1 Stück	230	1,7	1,5
Obstkuchen		150 g	1 Stück	345	4,1	3,4
Rührkuchen		70 g	1 Stück	300	3,4	2,8
Sandkuchen		70 g	1 Stück	305	3,4	3
Schokoladen-Sahnetorte		120 g	1 Stück	365	3,2	3
Schwarzwälder Kirschtorte		120 g	1 Stück	295	2,5	2,3
Streuselkuchen (Hefeteig)		100g	1 Stück	375	5,5	5
Brotaufstriche						
Bienenhonig		20 g	1 Portion	60	1,5	1,3
Erdbeerkonfitüre		25 g	1 Portion	65	1,5	1,3
Nuss-Nougat-Creme		20 g	1 Portion	105	1,2	1
Kleingebäck						
Amerikaner		100 g	1 Stück	320	6,5	5,3
Berliner Pfannkuchen, Krapfen		60 g	1 Stück	120	1,5	1,3
Butterkeks		25 g	5 Stück	120	1,5	1,3
Müsliriegel		25 g	1 Riegel	95	1,6	1,3
Nussplätzchen		10 g	1 Stück	45	0,5	0,4
Knabbereien						
Erdnüsse (geröstet und gesalzen)		60 g	1 Portion	340	0,5	0,4
Kartoffelchips		25 g	1 Portion	135	1	1
Kracker		25 g	5 Stück	95	2	2
Salzstangen		30 g	ca. 20 Stück	105	2,5	1,9
Studentenfutter		25 g	1 Portion	110	1	0,8

⁴ Die Angaben für Kuchen und Torten dienen nur als grobe Richtwerte. Die tatsächlichen Werte eines bestimmten Kuchens bzw. eines bestimmten Stücks Torte variieren zum Teil erheblich in Abhängigkeit von den tatsächlich verwendeten Zutaten!

KH- / BE-Umrechnungstabelle

Lebensmittel	Fett %	g oder ml	Stück oder Portion	kcal	KHE gerundet	BE gerundet
Süßwaren						
Marzipan		75 g	1 Portion	345	3,7	3,1
Schokokuss		20 g	1 Stück	90	1,5	1
Vollmilch-Nuss-Schokolade		100 g	1 Tafel	590	4,5	4,1
Vollmilch-Schokolade		100 g	1 Tafel	535	5,5	4,6
Zucker (weiß)		8 g	1 geh. TL	30	0,8	0,6
Eis						
Fruchteis		75 g	1 Portion	100	2	1,7
Milchspeiseeis		75 g	1 - 2 Kugeln	109	1,7	1,5
Wassereis (Fruchteis auf Wasserbasis)		75 g	1 - 2 Kugeln	70	1,7	1,5
Nicht alkoholische Getränke						
Bananen- / Erdbeer- / Vanille-Trunk		250 ml	1 Portion	205	3,5	3,2
Cola		330 ml	1 kleine Flasche	140	3,5	2
Limonade		200 ml	1 Glas	80	2,4	2
Kakaotrunk	1,5 %	250 ml	1 Portion	150	2	1,3
Alkoholische Getränke⁵						
Liköre		20 ml	1 kleines Glas	50	0,5	0
Pils		200 ml	1 Glas	85	0,6	0,5
Rotwein		200 ml	1 Glas	155	0,5	0,4
Sekt		200 ml	1 Glas	160	1	0,8
Weißwein		200 ml	1 Glas	140	0,5	0,4
Weizenbier		500 ml	1 großes Glas	190	1,5	1,3

⁵ Alkohol hat eine blutzuckersenkende Wirkung und kann zu Unterzuckerungen führen. Das Ausmaß dieser Wirkung ist von Mensch zu Mensch, aber auch von Getränk zu Getränk unterschiedlich. Bitte besprechen Sie mit Ihrem Arzt, ob und welche Menge Insulin beim Verzehr von Alkohol gespritzt werden muss.