

DU

KANNST DAS
JEDERZEIT & ÜBERALL



ENTDECKEN AUCH SIE FLASH GLUKOSE MONITORING.

Das Leben genießen, in der Therapie möglichst flexibel sein – dazu gehört auch, auf Reisen, im Restaurant oder bei Freunden schnell zu wissen, welche Snacks, Gerichte und Getränke wie zu bewerten sind.

Mit „Diabetes unterwegs“ können Sie die KH-Portionen, aber auch den Kalorien- und Fettgehalt von vielen gängigen Gerichten, Beilagen, Snacks, Backwaren, Süßigkeiten und Getränken in üblichen Portionsgrößen (Stück, Glas, Tasse, Portion) nachschauen. Damit können Sie sich das lästige Umrechnen oder gar Abwiegen sparen. Zu Ihrer Sicherheit ist die Tabelle mit Grammangaben versehen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude unterwegs.
Ihr Abbott Diabetes Care Team



Freestyle
Libre
FLASH GLUKOSE MESSSYSTEM

WWW.FREESTYLE-DIABETES.AT

Lebensmittel / Speise	Menge	BE	kcal	Fett
-----------------------	-------	----	------	------

Brot- und Backwaren / Frühstückscerealien / belegte Brote

🟡 Baguette, 1 St. 10 cm	55 g	2,2	128	1 g
🟡 Jour-Semmel, 1 St.	28 g	1,3	85	1 g
🟡 Semmel, 1 St.	65 g	2,8	176	1 g
🔴 Laugenkipferl, Croissant, 1 St.	60 g	2,1	245	14 g
🟡 Türkisches Fladenbrot, 1/4 St.	125 g	6,3	295	2 g
🟡 Knäckebrot, 1 dünne Scheibe	9 g	0,4	25	0 g
🟡 Laugenbrezel, 1 St.	90 g	4,3	251	2 g
🟢 Mehrkorn / Vollkorn / Roggenbrot, 1 Scheibe	60 g	2,0	118	0 g
🟡 Weizenmischbrot, 1 Scheibe	50 g	2,0	121	1 g
🟡 Mürbes Kipferl, 1 St.	55 g	2,5	187	5 g
🟡 Briochekipferl, 1 St.	55 g	2,9	196	5 g
🔴 Schokocroissant, 1 St.	80 g	3,2	382	22 g
🟡 Toastbrot, 1 kleine Scheibe	25 g	1,0	63	1 g
🟡 Toastbrot, 1 große Scheibe	38 g	1,4	95	1 g
🟡 Vollkorntoast, 1 kleine Scheibe	25 g	0,9	61	1 g
🟡 Kornspitz, 1 St.	65 g	2,6	174	1 g
🟢 Roggenweckerl, 1 St.	80 g	3,0	170	1 g
🟡 Zwieback, 2 St.	17 g	1,0	69	2 g
🟡 Kellogs Cornflakes, 1 Portion: 30g mit 125ml Milch (1,5 % Fett)	155 g	2,6	172	3 g
🟡 Frosties, 1 Portion: 30g mit 125 ml Milch (1,5 % Fett)	155 g	2,7	172	3 g
🟢 Kellogs Müsli zuckerfrei, 1 Portion: 40g mit 125ml Milch (1,5 % Fett)	165 g	2,8	209	4 g
🟢 Käsebrot (1 Scheibe Roggenbrot mit 5 g Pflanzenmit, 30 g Edamer)	95 g	2,0	242	9 g
🔴 Salamibrot (1 Scheibe Weißbrot mit Butter, Salami)	35 g	1,0	122	8 g
🔴 Schinken-Käse-Toast (2 große Scheiben mit 10 g Butter, 2 Scheiben Schinken + Käse)	120 g	3,0	415	21 g

Mittagsgerichte

🔴 Pizza Cardinale mit Käse, Schinken, Champignons (Pizzeria) i. D.	500 g	12	1100	35 g
🔴 Pizza Salami (Tiefkühlprodukt)	-700 g	-16	-1400	-50 g
🔴 Pizza Margherita (Tiefkühlprodukt)	380 g	8,7	855	32 g
🔴 Lasagne (Pizzeria), i. D.	260 g	7,4	640	21 g
🟡 Spaghetti Bolognese (Pizzeria), i. D.	500 g	5,3	855	48 g
🟡 Grießnockerl für Suppe, 1 St. (Fertigprodukt)	350 g	4,5	531	22 g
🟡 Frittatensuppe (Gasthaus), i. D.	35 g	0,6	64	3 g
🟡 Käsespätzle (Gasthaus), i. D.	250 g	1,0	167	9 g
🔴 Kärntner Kasnudeln, 4 St. und 10 g Butter	250 g	4,5	650	36 g
🟢 Fleischknödel, 2 kleine (Tiefkühlprodukt)	195 g	4,4	400	13 g
🟢 Fleischknödel, 2 kleine (Tiefkühlprodukt)	200 g	4,6	386	10 g
🟡 Faschierte Laibchen mit Erdäpfelpüree und Gemüse (Tiefkühlprodukt)	350 g	3,5	511	27 g
🟡 Pasta Carbonara, kleine Portion (Tiefkühlmenü)	330 g	4,3	419	16 g
🟡 Schinkenfleckerl, 1 Portion (Tiefkühlmenü)	350 g	5,3	522	21 g
🟢 Sushi, 1 St., i. D.	30 g	1,0	70	2 g
🟢 Maki, 6 St.,	90 g	2,5	182	2 g
🟢 Sashimi klein, 12 Scheiben, 1 Portion	k. A.	0,5	402	15 g
🟢 Reis, 1 Portion gekocht, als Beilage	150 g	3,0	162	0 g
🟢 Salzkartoffel hühnereigröß, 1 St.	70 g	1,0	49	0 g
🔴 Kartoffelkroketten: 7-8 St. (Fertigprodukt)	150 g	3,0	248	9 g
🔴 Kartoffelwedges, ca. 22 St. (Fertigprodukt)	180 g	3,0	252	9 g
🟡 Kartoffelpüree, 1 Portion	200 g	2,0	182	7 g
🔴 Pommes frites, für Backrohr (Fertigprodukt)	100 g	2,4	194	7 g
🟢 Teigwaren, eifrei, gekocht	150 g	3,0	224	1 g
🟢 Semmelknödel tennisballgroß, 1 St.	100 g	2,0	165	5 g

Obst- und Obstzubereitungen / Trockenobst / Nüsse

🟢 Ananas roh, 1 Scheibe	90 g	1,0	50	0 g
🟢 Apfel klein, 1 St.	100 g	1,0	54	0 g
🟢 Marille mittelgroß, 2 St. (Gewicht mit Stein)	130 g	1,0	56	0 g
🟢 Avocado, 1/2 St.	115 g	0,5	254	27 g
🟢 Banane mittelgroß, 1 St. (Gewicht mit Schale)	160 g	2,0	94	0 g
🟢 Birne klein, 1 St.	100 g	1,0	55	0 g
🟢 Erdbeeren mittelgroß, 15 St.	200 g	1,0	64	0 g
🟢 Grapefruit, 1/2 St. v. großer Frucht	150 g	1,0	54	0 g
🟢 Heidelbeeren, 1 Portion	200 g	1,0	74	0 g
🟢 Himbeeren, 1 Portion	200 g	1,0	66	0 g
🟢 Honigmelone (Gewicht ohne Schale)	100 g	1,0	54	0 g
🟢 Johannisbeere rot, 1 Portion (8 EL)	200 g	1,0	66	0 g
🟢 Johannisbeere weiß + schwarz, 1 Portion (6 EL)	150 g	1,0	53	0 g
🟢 Kirschen, 8 St. (Gewicht mit Stein)	80 g	1,0	50	0 g
🟢 Kiwi mittelgroß, 1 St.	110 g	1,0	55	0 g
🟢 Mandarine, Clementine, 2 St. (Gewicht mit Schale)	130 g	1,0	46	0 g
🟢 Nektarine klein, 1 St. (Gewicht mit Stein)	120 g	1,0	53	0 g
🟢 Pfirsich klein, 1 St. (Gewicht mit Stein)	120 g	1,0	43	0 g
🟢 Pflaumen / Zwetschgen klein, 4 St. (Gewicht mit Stein)	110 g	1,0	49	0 g
🟢 Stachelbeeren, 20 St.	150 g	1,0	56	0 g
🟢 Wassermelone, 1 Portion (Gewicht mit Schale)	230 g	1,0	56	0 g
🟢 Weintrauben mittelgroß, 10 St.	70 g	1,0	48	0 g
🟢 Mango, 1/3 Frucht	90 g	1,0	53	0 g
🟢 Litchis, 5 St.	60 g	1,0	45	0 g
🟡 Apfelchips, 1 Portion	30 g	1,8	94	0 g
🔴 Bananenchips, 1 Portion	50 g	2,7	152	13 g
🟡 Getrocknete Pflaumen, 1 Portion	20 g	1,0	44	0 g
🟡 Studentenfutter mit Rosinen, 1 Portion	50 g	1,4	230	14 g
🟡 Cashewnüsse, 2 EL	40 g	1,0	228	17 g
🟡 Pistazien, 1 Portion	60 g	1,0	371	31 g
🟢 Maroni, 4 St.	30 g	1,0	59	1 g

Beim Verzehr weiterer Nüsse, Samen, Kerne ist bis 50 g der Kohlenhydratgehalt sehr gering und nicht in BE zu berechnen. Vorsicht: der Kaloriengehalt ist sehr hoch und liegt im Durchschnitt bei 300 kcal pro 50 g.

Milch und Milchprodukte

🟢 Milch, 1,5 % Fett, 1 Glas	250 ml	1,0	118	4 g
🟡 Milch, 3,5 % Fett, 1 Glas	250 ml	1,0	160	9 g
🟢 Buttermilch, 1 Packung	500 ml	2,0	175	3 g
🟡 Kefir, 3,5 % Fett	180 ml	0,6	110	6 g
🟡 Fruchtmolke light (mit Stevia o. Süßstoff), 1 Packung, i. D.	500 ml	2,5	140	1 g
🟡 Fruchtmolke gezuckert, 1 Packung	500 ml	4,5	230	1 g
🟢 Joghurt natur, 1,5 % Fett	250 g	1,0	110	4 g
🟡 Joghurt natur, 3,5 % Fett	250 g	1,0	153	9 g
🔴 Fruchtejoghurt 3,5 % Fett, gezuckert	180 g	2,0	169	6 g
🟢 Fruchtejoghurt fettreduziert, mit Süßstoff	180 g	1,2	99	0 g
🔴 Schlagobers, geschlagen, 1 gehäufter EL	10 g	0	31	3 g
🟢 Kondensmilch, 1 TL	5 ml	0	7	0 g
🔴 Actimel Joghurtdrink, Erdbeer, 1 Packung	100 ml	1,0	73	1 g

Käse

Frisch-, Hart und Koch-, Schmelz-, Schnitt-, Weichkäse aller Art enthalten keine oder fast keine Kohlenhydrate. Auch bei 2EL Topfen / Quark ist die Kohlenhydratmenge sehr gering und daher kein Blutzuckeranstieg zu beobachten. Allerdings können sie erhebliche Mengen an Fett enthalten. Wählen Sie daher lieber die fettarmen/mageren Käsesorten. Unbedingt beachtet werden müssen die Proteinheiten bei Käsezubereitungen wie z.B.

🔴 Gebäckener Camembert, i. D.	75 g	0,9	241	17 g
-------------------------------	------	-----	-----	------

Eier und Eierspeisen

Eier, roh, gekocht, als Rührei oder Spiegelei sind nicht blutzuckerwirksam, enthalten aber tierisches Fett und Cholesterin. Bei Omelette, Palatschinken oder Pfannkuchen muss die Zugabe von Mehl bei Proteinheiten berücksichtigt werden.

🟡 1 Ei, Größe M	58 g	0	81	6 g
🔴 Ham & Eggs + 1 Semmel (Mc Donald's)	232 g	2,5	410	19 g
🔴 Kaiserschmarrn, 1 Portion (Fertigprodukt)		5,6	460	14 g

Erläuterung

- 🟢 **Empfehlenswert** wenig blutzuckerwirksam und/oder ballaststoffreich und kein oder nur wenig Fett.
- 🟡 **Eingeschränkt empfehlenswert** stärker blutzuckerwirksam, aber wenig Fett, ggf. mäßig Alkohol.
- 🟠 **Eingeschränkt empfehlenswert** fettreich.
- 🔴 **Weniger gut geeignet** sehr schnell blutzuckerwirksam und/oder sehr fettreich.

FreeStyle, Libre, und damit verbundene Markennamen sind eingetragene Marken von Abbott Diabetes Care Inc. in verschiedenen Ländern. ADC-Nr. 2018-0019 | April 2018

Quellen:
Tias, Die große Wahrheit/Egert
Kalorien- & Nährwerttabelle, 2009
Umschau Verlag, Kalorien mündgerecht, 13. Aufl. 2006
GU, Die große Nährwert-Kalorientabelle, 2008/2009
Diese Tabelle wurde in Zusammenarbeit mit Frau Michaele Wallisch entwickelt (Diätologin und Systemischer Coach).

www.freestyle-diabetes.at



Lebensmittel / Speise	Menge	BE	kcal	Fett
Fast Food				
Big Mac (Mc Donald's)	219 g	3,3	495	25 g
Cheeseburger (Mc Donald's)	128 g	2,5	305	13 g
Chicken Mc Nuggets, 6 St. (Mc Donald's)	107 g	1,3	250	13 g
Mc Chicken Burger (Mc Donald's)	186 g	3,8	420	17 g
Pommes frites, 1 Portion groß (Mc Donald's)	160 g	5,0	470	23 g
Döner-Tasche, 1 St.	500 g	7,5	787	26 g
Hot Dog, 1 St.	200 g	3,0	490	32 g
Whopper, 1 St. (Burger King)	274 g	3,9	595	35 g
Fisch King, 1 St. (Burger King)	187 g	3,6	469	25 g
Chicken Nugget Burger, 1 St. (Burger King)	138 g	3,6	373	17 g
Pizza Schnitte, 1 St. (Fertigprodukt)	120 g	2,9	323	13 g
Puten-Salsa-Wrap, 1 St. (Fertigprodukt)	347 g	3,1	385	17 g
Fleisch und Fischgerichte				
Fleisch und Fisch sind im naturbelassenen Zustand nicht blut-zuckerwirksam. Paniertes ist (durch die Verwendung von Mehl und Semmelbrösel) in Proteineinheiten zu berechnen.				
Schweins Cordon-bleu klein, 1 St. (Fertigprodukt)	125 g	1,3	268	14 g
Hünerschnitzel paniert, 2 kleine Schnitzel (Fertigprodukt)	200 g	2,4	506	26 g
Wiener Schnitzel paniert, 1 kleines Schnitzel (Fertigprodukt)	150 g	1,5	330	17 g
Paniertes Fischfilet, 1 Portion (Fertigprodukt)	150 g	2,4	303	11 g
Fish & Chips mit 3 St. Fisch (Fa. Nordsee)		6,0	699	38 g
5 Fischstäbchen	150 g	2,1	284	12 g
Süße Lebensmittel				
Marmelade mit Zucker, 1 Portionspackung	25 g	1,2	58	0 g
Honig, 1 Portionspackung	28 g	1,8	85	0 g
Nutella, 1 Portionspackung	18,5 g	0,9	97	6 g
Powidel (Pflaumenmarmelade), 1 Portionspackung	25 g	1,1	57	0 g
Süßigkeiten				
After Eight, 1 St.	8 g	0,5	33	1 g
Balisto, Korn Mix, 1 Doppelriegel	37 g	1,9	189	10 g
Bitterschokolade, 1 Rippe	20 g	1,1	102	5 g
Vollmilchschokolade, 1 Rippe	20 g	0,9	106	6 g
Bonbon, 1 St.	5 g	0,5	20	0 g
Bounty, 1 Doppelriegel	57 g	3,0	267	14 g
Duplo, 1 Riegel	18,2 g	0,8	98	6 g
Fruchtgummi, Gummibärchen, 8 St.	15 g	1,0	51	0 g
Giotto, 1 Kugel	4,3 g	0,1	26	2 g
Hanuta	22 g	1,0	115	7 g
Kinder Bueno, 1 Riegel	21,5 g	0,9	123	8 g
Kinder Country, 1 Riegel	23,5 g	1,1	130	8 g
Kinder Pinguin, 1 Riegel	30 g	0,9	133	9 g
Kinder Überraschung, 1 St.	20 g	0,9	113	7 g
Kit-Kat, 4 Finger Riegel	45 g	2,3	229	12 g
Lion, 1 Riegel	45 g	2,4	226	11 g
M&M Peanuts, 1 kleines Säckchen	45 g	2,3	234	12 g
Maoam, 1 Würfel	22 g	1,5	85	1 g
Marzipan, 1 St.	10 g	0,5	46	2 g
Mars Classic, 1 Riegel	54 g	3,2	246	10 g
Marshmallows („Mäusespeck“)	50 g	3,5	159	0 g
Mignonschnitten, 1 Packung	70 g	3,1	347	20 g
Milka Lila Pause, 1 Riegel	38 g	1,8	210	13 g
Milka XL Cookies, 1 St.	23 g	1,2	115	6 g
Milky Way, 1 St.	26 g	1,6	118	4 g
Mon Cherie, 1 St.	10,5 g	0,4	54	2 g
Neapolitaner Schnitten, 1 Packung	75 g	3,8	378	20 g
Nuts, 1 Riegel	50 g	2,6	250	13 g
Praline, 1 St., i. D.	12 g	0,5	60	4 g
Raffaello, 1 St.	10 g	0,3	62	5 g
Rittersport Mini, 1 St.	16,7 g	0,7	93	6 g
Rocher, Ferrero, 1 St.	12,5 g	0,5	73	5 g
Schokobanane, 1 großes St.	12,5 g	0,7	49	2 g
Smarties, 20 St.	18 g	1,1	84	3 g
Snickers, 1 Riegel	60 g	2,8	304	16 g
Toffee, 1 St.	8 g	0,5	44	3 g
Twix, 1 Doppelriegel	58 g	3,1	287	14 g
Yogurette, 1 Riegel	12,5 g	0,6	71	5 g
Kuchen, Torten und Kleingebäck – pro Stück				
Apfelkuchen (gedeckt mit Mürbteig)	170 g	3,8	306	12 g
Apfelstrudel (aus Blätterteig)	150 g	3,9	456	27 g
Apfelstrudel groß (aus Strudelteig)	200 g	4,8	296	6 g
Apfeltasche	130 g	4,8	486	26 g
Biskuitroulade mit Marillenmarmelade	90 g	3,5	268	8 g
Brownies	95 g	3,4	508	35 g
Butternusschnecke	100 g	3,0	403	24 g
Schokodonut (Bäckerei)	55 g	1,8	230	15 g
Erdbeergeleeschnitte mit Erdbeercreme und Biskuitboden	135 g	3,2	251	9 g
Früchte-Plunder	150 g	3,0	386	19 g
Käsesahnetorte (Fertigprodukt)	117 g	2,7	295	16 g
Krapfen mit Marillenmarmelade klein (Fertigprodukt)	70 g	2,7	217	8 g
Krapfen mit Marillenmarmelade groß (Fertigprodukt)	90 g	3,7	275	8 g
Kardinalschnitte	100 g	2,7	191	3 g
Karotten-Nuss-Torte	100 g	2,8	357	21 g
Kokoskuppel groß (Bäckerei)	100 g	3,2	376	23 g
Linzerkuchen	100 g	4,3	418	21 g
Marillenkuchen (Sandmasse)	150 g	6,4	512	27 g
Marmorkuchen	80 g	3,0	378	23 g
Mohnkipferl	85 g	3,0	393	26 g
Mohnstrudel (Germteig)	80 g	3,3	373	20 g
Muffin	100 g	3,9	453	30 g
Nussbeugel	130 g	4,4	615	41 g
Osterpinze klein	80 g	3,4	322	15 g
Powidelbuchteln groß	200 g	8,6	672	22 g
Puddingkrapfen	100 g	3,0	208	4 g
Punschkrapfen mittelgroß	90 g	5,2	326	10 g
Sachertorte	130 g	5,5	533	26 g
Topfengolatsche	130 g	4,6	525	30 g
Topfenmarillenstreubel groß	150 g	4,5	398	14 g
Topfenstrudel aus Strudelteig groß	200 g	8,3	596	15 g
Schokosahnetorte (Fertigprodukt)	117 g	2,7	349	22 g
Schwarzwälderkirchtorte (Fertigprodukt)	117 g	3,2	297	14 g
Vollkorntopfenkuchen aus Germteig, 1 Scheibe	60 g	1,9	174	6 g
Butterkekse, 3 St.	15 g	0,9	64	2 g
Schokobutterkekse 2 St.	28 g	1,4	139	7 g
Biskotten, 5 St.	20 g	1,1	64	1 g
Prinzenrolle	24 g	1,3	118	5 g
Chocolate Cookies, 2 St.	38 g	1,9	191	10 g
Kokosbusslerl, i.D. 6 St.	50 g	2,4	186	7 g
Lebkuchen mit Schokolade	28 g	1,5	100	2 g
Dominosteine, 2 St.	25 g	1,5	97	2 g
Spekulatius, i.D. 5 St.	50 g	2,7	232	10 g
Vanillekipferl, 1 Portion i.D. ca 6 St.	50 g	2,5	261	14 g
Weihnachtsstollen	50 g	2,4	232	12 g
Teegebäck gemischt, i.D. ca. 4 St.	50 g	2,3	254	15 g
Süßspeisen und Desserts – 1 Portion				
Marillenknödel, 3 St.	199 g	4,2	338	7 g
Germknödel, 1 St. mit Butter und Mohn	205 g	7,0	636	29 g
Mousse au chocolat i. D. (Restaurant)	90 g	1,0	275	23 g
Panna Cotta i. D. (Restaurant)	150 g	2,5	285	17 g
Tiramisu i. D. (Restaurant)	125 g	2,5	391	27 g
Schokoladenpudding (Zubereitung mit 500 ml Milch 1,5 % = 4 Portionen)	144 g	2,0	137	2 g
Eis – 1 Kugel, 1 Eis				
Jolly	71 g	1,2	80	3 g
Twini	75 g	1,3	100	3 g
Twister	71 g	1,3	85	2 g
Calippo Cola	106 g	1,9	95	0 g
Cornetto Erdbeere	75 g	2,4	200	8 g
Cornetto Freestyle XXL	123 g	3,6	332	16 g
Magnum Classic	86 g	2,1	260	16 g
Cremissimo Eiskaffee, 1 Becher	70 g	1,6	150	8 g
Nogger	67 g	1,5	210	14 g
Eiskaffee mit Schlagobers 2 Kugeln + Schlagobers)	200 g	2,6	407	29 g
Eisschokolade mit Schlagobers (2 Kugeln + Schlagobers)	200 g	3,0	471	32 g
Fruchteis, 1 Kugel, i.D.	50 g	1,3	90	3 g
Fruchtsorbet, 1 Kugel, i.D.	65 g	1,5	125	5 g
Schokoladeneis, 1 Kugel, i.D.	50 g	1,0	100	5 g
Waffeltüte, 1 St.	6,3 g	0,4	25	0 g
Waffelherz, 1 St.	6,5 g	0,4	25	0 g
Mc Flurry Smarties, Karamell, 1 Portion (Mc Donalds)	182 g	6,3	450	14 g
Knabberwaren				
Erdnussnips, 1 kleines Schüsslerl voll, i.D.	30 g	1,0	141	8 g
Kartoffelchips, 1 gehäuftes kleines Kompottschüsslerl voll, i.D.	25 g	1,1	133	8 g
Käsegebäck 4 St.	28 g	1,3	139	7 g
Kräcker, 5 St.	25 g	1,3	122	6 g
Popcorn, 2 kleine Kompottschüsslerl voll, i.D.	20 g	1,0	91	4 g
Reiswaffeln	8 g	0,5	30	0 g
Salzstangen, Salzbrezen, 17 St.	15 g	0,9	57	0 g
Tortilla Chips, 10 St.	20 g	1,0	97	1 g
Getränke – Kaffee- und Milchgetränke				
Kakao (Zubereitung 1 TL Kakao mit 200 ml Milch 3,5 %)	200 ml	1,1	146	7 g
Iced Coffee in der Dose	250 ml	2,2	131	0 g
Latte Macchiato mit Schlagobers	200 ml	1,0	130	7 g
Milchkaffee (ohne Zucker) mit 125 ml Milch 3,6 %	250 ml	0,5	80	4 g
Milchshake Erdbeer (Mc Donalds)	250 ml	3,1	212	5 g
Säfte und Erfrischungsgetränke				
Apfel-/Birnsaft	100 ml	1,0	57	0 g
Apfelsaft gespritzt	200 ml	1,0	57	0 g
Johannisbeernektar, rot	100 ml	1,0	61	0 g
Traubensaft	100 ml	1,4	68	0 g
Cola, Fanta, Almdudler	100 ml	1,0	43	0 g
Cola light / Softdrinks light	100 ml	0	0	0 g
Fruchtsirup	15 ml	0,9	45	0 g
Ungesüßte Früchte- und Kräutertees	200 ml	0	0	0 g
Wasser / Mineralwasser	200 ml	0	0	0 g
Alkoholfreies Bier	330 ml	1,5	83	0 g
Alkoholische Getränke!!!				
Alkohol wird über die Leber abgebaut. In dieser Zeit kann in der Leber gespeicherter Zucker nicht ins Blut abgegeben werden. Viele Stunden später kann der Blutzucker noch zu tief absinken. Daher bei Alkoholkonsum folgendes beachten: nur zur kohlenhydratreichen Mahlzeit, max. 1 Drink pro Tag (= Menge wie unten angeführt) genießen, keine BE's dafür einrechnen (auch bei zuckerreichen Alkoholika), kein Insulin für ein Alkoholisches Getränk verabreichen und häufig danach den Blutzucker messen.				
Helles Bier, 1 Seidel	330 ml	k. A.	142	0 g
Weiß- oder Rotwein trocken	125 ml	k. A.	88	0 g
Sekt trocken	100 ml	k. A.	83	0 g
Abkürzungen				
St. = StückEL = Esslöffel		BE = Broteinheit		
i. D. = im Durchschnitt	TL = Teelöffel	k. A. = keine Angabe		

