

BE-Austauschtabelle für Diabetiker

Eine **BE** (*Broteinheit*) entspricht **12 g** verwertbaren Kohlenhydraten (§ 20 Diätverordnung). In die **BE-Berechnung** wurden nur verwertbare (*Blutzucker steigernde*) Kohlenhydrate einbezogen. Die Mengenangaben beziehen sich auf den eßbaren Anteil der Nahrungsmittel und entsprechen einer **BE**. Die Werte sind gerundet und der durchschnittliche Energiegehalt (*kcal*) ist angegeben.

Brot		300 g Topinambur 90 kcal	150 g Moosbeeren 60 kcal		
30 g Grahambrot 60 kcal	60 g Zuckermais, Konserve 65 kcal	100 g Nektarinen 60 kcal	130 g Pampelmuse 60 kcal		
20 g Knäckebrot 60 kcal	Kartoffel-Produkte verzehrfertig zubereitet		100 g Papaya o.BE		
30 g Leinsamenbrot 60 kcal	75 g Bratkartoffeln 112 kcal	90 g Passionsfrucht 60 kcal	140 g Pfirsich 54 kcal		
30 g Pumpernickel 60 kcal	80 g Kartoffeln, gekocht 55 kcal	100 g Pflaumen 51 kcal	160 g Preiselbeeren 42 kcal		
25 g Roggenbrot/-semmel 60 kcal	30 g Kartoffelchips 160 kcal	140 g Quitten 64 kcal	90 g Reineclauden 50 kcal		
20 g Semmel/Brötchen 60 kcal	50 g Kartoffelknödel, gekocht 50 kcal	230 g Sanddornbeeren 60 kcal	140 g Stachelbeeren 63 kcal		
30 g Vollkorn-Toastbrot 60 kcal	45 g Kartoffelkroketten 55 kcal	130 g Tamarillo/Baumtomaten 60 kcal	160 g Wassermelone 70 kcal		
25 g Weizenbrot 60 kcal	100 g Kartoffelpüree 90 kcal	150 g Wassermelone mit Schale 55 kcal	70 g Weintrauben 47 kcal		
25 g Weizenmischbrot 60 kcal	50 g Kartoffelpuffer 75 kcal	Zitronen o.BE	95 g Zuckermelone 50 kcal		
30 g Weizenvollkornbrot 60 kcal	60 g Kartoffelrösti 55 kcal	Obstsaft naturrein 100% Fruchtanteile			
15 g Zwieback, eifrei 55 kcal	35 g Pommes frites 100 kcal	100 g Ananassaft 60 kcal	100 g Apfelsaft 50 kcal		
Getreide, Getreideerzeugnisse		25 g Bohnen, Gargewicht 50 g 75 kcal	140 g Grapefruitsaft 65 kcal		
15 g Buchweizen 60 kcal	30 g Erbsen, Gargewicht 50 g 75 kcal	25 g Kichererbsen 75 kcal	170 g Himbeersaft 60 kcal		
15 g Buchweizengrütze 60 kcal	25 g Kichererbsen 75 kcal	25 g Linsen 55 kcal	160 g Holundersaft 60 kcal		
20 g Buchweizenvollmehl 60 kcal	Hülsenfrüchte, trocken		100 g Johannisbeersaft 40 kcal		
15 g Cornflakes, ungezuckert 55 kcal	25 g Bohnen, Gargewicht 50 g 75 kcal	Nüsse/Samen			
15 g Dinkelmehl 60 kcal	30 g Erbsen, Gargewicht 50 g 75 kcal	Nüsse/Samen, ohne Schalen bis 50 g o.BE	120 g Mandarinsaft 55 kcal		
20 g Grünkern, Gargewicht 70 g 60 kcal	25 g Kichererbsen 75 kcal	50 g Cashewnüsse 302 kcal	120 g Orangensaft 55 kcal		
20 g Haferflocken 70 kcal	25 g Linsen 55 kcal	50 g Erdnüsse 170 kcal	80 g Pflaumensaft 40 kcal		
Haferkleie o.BE	Nüsse/Samen		200 g Rhabarbersaft o.BE		
20 g Hafermehl 60 kcal	50 g Erdnüsse, geröstet 315 kcal	50 g Erdnüsse 170 kcal	90 g Sauerkirschsaff 50 kcal		
20 g Hirse, Gargewicht 70 g 65 kcal	50 g Haselnüsse 330 kcal	50 g Erdnüsse, geröstet 315 kcal	100 g Stachelbeersaft 40 kcal		
Leinsamen o.BE	50 g Kokosnuß 185 kcal	50 g Haselnüsse 330 kcal	70 g Traubensaft 47 kcal		
20 g Mais, ganzes Korn 65 kcal	Kokosmilch o.BE	50 g Kokosraspel 302 kcal	Zitronensaft o.BE		
20 g Maismehl 60 kcal	50 g Kokosmilch o.BE	50 g Mandeln 320 kcal	Milch- und Milchprodukte		
20 g Müslimischung 60 kcal	50 g Kokosraspel 302 kcal	50 g Maronen/Edelkastanien 108 kcal	(Käse und Quark wird nicht nach BE berechnet !)		
16 g Naturreis, Gargewicht 45 g 55 kcal	50 g Mandeln 320 kcal	50 g Paranüsse 350 kcal	250 g Buttermilch 86 kcal	250 g Dickmilch, 3,5 % Fett 152 kcal	
15 g Reis, poliert, Gargewicht 45 g 55 kcal	50 g Maronen/Edelkastanien 108 kcal	50 g Pinienkerne 335 kcal	250 g Joghurt, 0,3 % Fett 80 kcal	250 g Joghurt, 1,5 bis 1,8 % Fett 110 kcal	
20 g Roggen, ganzes Korn 55 kcal	50 g Paranüsse 350 kcal	50 g Pistazien 320 kcal	250 g Joghurt, 3,5 % Fett 152 kcal	250 g Kefir, 3,5 % Fett 152 kcal	
15 g Roggenmehl, Typ 405 55 kcal	50 g Pinienkerne 335 kcal	50 g Sesamsamen 265 kcal	50 g Kondensmilch o.BE	25 g Magermilchpulver 85 kcal	
20 g Roggenmehl, Typ 1600 65 kcal	50 g Pistazien 320 kcal	50 g Walnüsse 345 kcal	250 g Milch, 0,3 % Fett 86 kcal	250 g Milch, 1,5 % Fett 118 kcal	
Roggenkleie o.BE	50 g Sesamsamen 265 kcal	Obst, Frischobst, Fruchtfleisch (ohne Zucker)		250 g Milch, 3,5 % Fett 160 kcal	
Sojamehl, vollfett o.BE	50 g Walnüsse 345 kcal	90 g Ananas, ohne Zucker 50 kcal	250 g Molke, süß 60 kcal	400 g Sahne, 30 % Fett 1230 kcal	
Getreide, Getreideerzeugnisse		100 g Apfel 50 kcal	300 g Saure Sahne 570 kcal	30 g Vollmilchpulver 50 kcal	
20 g Weizen, ganzes Korn 60 kcal	20 g Weizengrieß 60 kcal	130 g Apfelsine 56 kcal	Zuckeraustauschstoffe		
45 g Weizenkeime 135 kcal	Weizenkleie o.BE	120 g Aprikosen 51 kcal	12 g Fruchtzucker 50 kcal	12 g Isomalt, Mannit, Sorbit, Xylit 50 kcal	
15 g Weizenmehl, Typ 405 50 kcal	20 g Weizenmehl, Typ 1600 65 kcal	60 g Banane 54 kcal	Süßstoffe o.BE	Verschiedenes	
Stärke		120 g Birne 52 kcal	30 g Bierhefe 105 kcal	35 g Blätterteig, roh/TK 130 kcal	
Guarkernmehl/Johannisbrotkern o.BE	15 g Kartoffelstärke 50 kcal	60 g Blaubeeren 51 kcal	15 g Butterkekse 70 kcal	30 g Hefeteig, Pizzateig, roh 70 kcal	
15 g Maisstärke 50 kcal	15 g Sago/Tapioka 50 kcal	160 g Brombeeren 62 kcal	30 g Kakaopulver o.BE	15 g Kräcker, Salzstangen/-brezen 70 kcal	
15 g Weizenstärke 50 kcal	15 g Puddingpulver 50 kcal	90 g Cherinloya/Ananonen 60 kcal	15 g Paniermehl 50 kcal	~20 g Trockenobst 60 kcal	
Teigwaren		190 g Erdbeeren 59 kcal			
20 g Eierteigwaren, Gargewicht 60 g 55 kcal	20 g Vollkornnudeln, Gargewicht 60 g 70 kcal	90 g Feigen 55 kcal			
Gemüse		160 g Grapefruit/Pampelmuse 60 kcal			
Die meisten Gemüsesorten, auch deren Sauerkonserven und Gemüsesäfte, enthalten wenig verwertbare Kohlenhydrate, aber reichlich Ballaststoffe. Bis auf die Ausnahmen kann Gemüse bis 200 g auch mehrmals täglich, o.BE, verzehrt werden.		200 g Granatapfel m Schale + Kernen 60 kcal			
100 g Gemüse enthält ca. 25 kcal		200 g Guave 68 kcal			
Ausnahmen		60 g Hagebutten 60 kcal			
200 g Avocado, hoher Fettgehalt 460 kcal	200 g Sojabohnen 710 kcal	170 g Himbeeren 61 kcal			
200 g Oliven, hoher Fettgehalt 260 kcal	Kohlenhydratreiche Gemüsesorten				
55 g Batate, Süßkartoffel 55 kcal	35 g Cassave 50 kcal	160 g Holunderbeeren 60 kcal			
		100 g Honigmelone 60 kcal			
		150 g Johannisbeeren, rot 54 kcal			
		120 g Johannisbeeren, schwarz 54 kcal			
		130 g Johannisbeeren, weiß 54 kcal			
		80 g Kakipflaume 60 kcal			
		100 g Kaktusfrucht/Opuntie 60 kcal			
		100 g Karambole/Sternfrucht o.BE			
		100 g Kirsche, sauer 48 kcal			
		90 g Kirsche, süß 52 kcal			
		120 g Kiwi 55 kcal			
		70 g Litschi 50 kcal			
		120 g Mandarinen 55 kcal			
		90 g Mango 50 kcal			
		80 g Mirabellen 50 kcal			
		100 g Mispeln 60 kcal			

