

CHRIS CHEYETTE · ALEXANDRA KOLM · YELLO BALOLIA

DER EINFACHSTE KALORIEN ZÄHLER FÜR DIABETIKER

3

BE

660
kcal

36
KH

41
Fett



TRIAS

Inhalt



Einleitung	4
Wie Sie dieses Buch verwenden	5
Was ist Diabetes?	8
Was ist Übergewicht?	10
Wie groß ist groß genug? Portionsgrößen im Fokus	12
Wissenswertes – unsere Nährstoffe	14
Top-Tips für eine ausgewogene Ernährung ..	27
 Lebensmittel	 40
Brot & Gebäck	40
Brotaufstrich	53
Eier	60
Frühstück & Müsli	62
Getränke (heiß & kalt)	74
Getränke (alkoholisch)	85
Käse	90
Milch & Milchprodukte	98
Obst	105
Obst (getrocknet)	123
Snacks & Nüsse	126
Sandwich, Jause & Fast Food	135
Wurst & Wurstwaren	140
Zucker & Öl	145



A large, fresh head of broccoli is positioned in the upper left corner of the page, partially overlapping the white content box.

Hauptgerichte 147

Antipasti & Vorspeisen 147

Gemüse 155

Hülsenfrüchte 169

Hauptgerichte: mit Fleisch 174

Hauptgerichte: ohne Fleisch 196

Hauptgerichte: Fisch & Meeresfrüchte 204

Hauptgerichte: International 212

Hauptgerichte: Pasta 222

Hauptgerichte: Pizza 227

Hauptgerichte: süß 229

Kartoffeln/Erdäpfel 233

Reis, Nudeln & Getreide 239

Salate 251

Soßen, Dips & Dressing 258

Süßes & Eiscreme 265

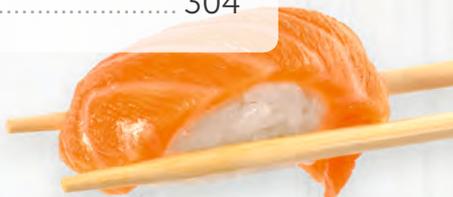
Zusätzliche Informationen 289

Literatur 289

Details Menükomponenten 290

Stichwortverzeichnis 292

Die Autoren 304



Einleitung



Liebe Leserin, lieber Leser,

herzlich willkommen bei *Der einfachste Kalorienzähler für Diabetiker*.

In Industrienationen werden Portionen immer größer. Größere Portionen bedeuten meist auch eine erhöhte Zufuhr an Energie, die letztlich in unseren Fettdepots gespeichert wird und zu Übergewicht beiträgt (1). Das Abschätzen von Portionen und Kohlenhydraten in Lebensmitteln ist auch für Diabetikerinnen und Diabetiker wichtig. Die eigenen Portionsgrößen im Auge zu behalten, kann eine erfolgreiche Strategie für die Stabilisierung von Gewicht und Blutzuckerspiegel darstellen (2). Kein leichtes Unterfangen – Portionen und Energiezufuhr abzuschätzen ist nicht einfach. Dieses Buch bietet Ihnen Unterstützung. Mit Fotos von über 1 500 beliebten Speisen und Getränken in unterschiedlichen Portionsgrößen können Sie Ihre Portionen und den Nährstoffgehalt von Lebensmitteln und Getränken besser einschätzen.



Dieses Buch ist daher ein perfekter Begleiter, wenn Sie

- ★ Diabetikerin/Diabetiker sind und Ihre Kohlenhydrate schätzen müssen
- ★ Gewicht abnehmen wollen
- ★ Ihre Portionsgrößen im Auge behalten möchten
- ★ sich generell bewusster und ausgewogener ernähren wollen



Energie (Kilokalorien, kcal), Kohlenhydrate (KH), Eiweiß (Ew), Fett, gesättigte Fettsäuren (gFS), Ballaststoffe (Ba), Kohlenhydrateinheiten (KHE) sowie Broteinheiten (BE) werden übersichtlich in farbigen Registerkarten bei jedem Bild angezeigt.

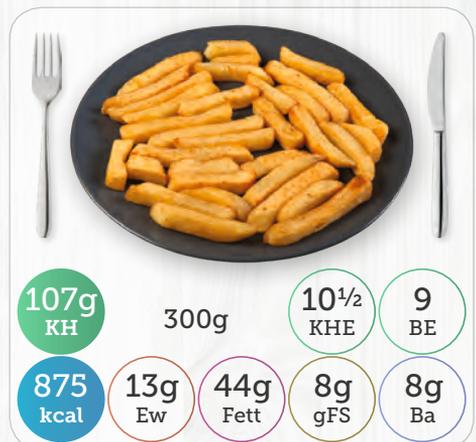
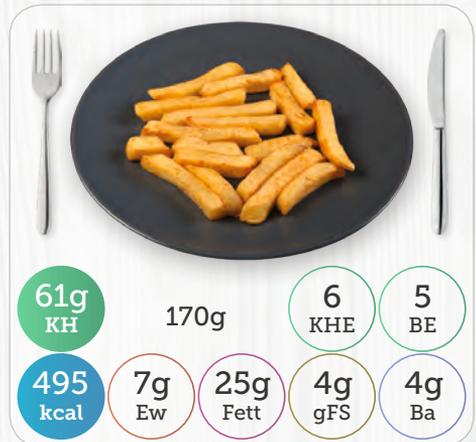


Wie Sie dieses Buch verwenden

Dieses Buch hat vor allem ein Ziel – Ihnen als Praxishandbuch eine ausgewogene Ernährung einfacher zu machen. Folgende Schritte helfen Ihnen:

1. Entscheiden Sie, was Sie essen oder trinken wollen. Suchen Sie das entsprechende Gericht, Lebensmittel oder Getränk in diesem Buch. Eine Speise besteht meist aus mehreren Komponenten z. B. ein Wiener Schnitzel mit Pommes frites.
2. Sie finden im Buch die Komponenten, beispielsweise Ihr Wiener Schnitzel auf Seite 191, die Pommes auf Seite 238 und den Salat auf Seite 251. Schätzen Sie Ihre Portionsgröße, indem Sie das vor Ihnen liegenden Menü mit den entsprechenden Bildern im Buch vergleichen z. B. direkt zu Hause oder im Restaurant. Dadurch erhalten Sie Informationen zum Nährstoff- und Energiegehalt Ihrer Portion. Jedes Lebensmittel verfügt über ein oder mehrere Bilder zu verschiedenen Portionsgrößen.

Pommes (frittiert)

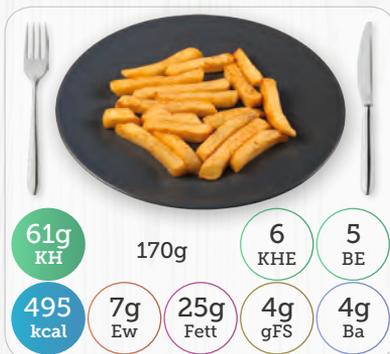


3. In den Registerkarten der Bilder finden Sie die Informationen zu Portionsgröße, Energie (kcal), Kohlenhydraten (KH), Eiweiß (Ew), Fett, gesättigten Fettsäuren (gFS), Ballaststoffen (Ba), Kohlenhydrateinheiten (KHE) sowie Broteinheiten (BE). Die Nährwerte der einzelnen Komponenten können Sie für die Gesamtnährwerte der Speise addieren, oder Sie verwenden „Carbs & Cals“ die Diät-Tracker-App (Seite 1) auf Ihrem Mobiltelefon, die alle im Buch enthaltenen Fotos enthält und Ihnen das Rechnen erspart.

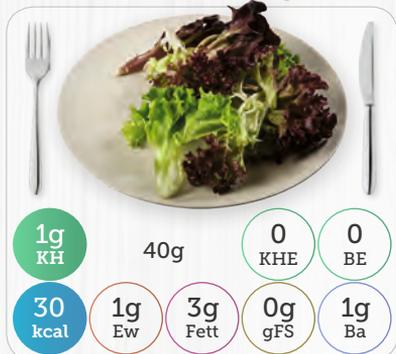
Wiener Schnitzel



Pommes (frittiert)



Blattsalat (mit Essig und Öl)



Gesamt



4. Addieren Sie die entsprechenden Nährwerte in Ihrem Ernährungsprotokoll, um Ihre Tageszufuhr an Energie und Nährwerten zu erhalten. Diabetikerinnen und Diabetikern hilft das Wissen um die tägliche Kohlenhydratzufuhr für die Einstellung der erforderlichen Insulindosis. Bei der Gewichtsreduktion kann das Wissen um die eigene Energie- und Nährstoffzufuhr helfen, das Wunschgewicht zu erreichen.

Wie groß ist groß genug? Portionsgrößen im Fokus

Wie bereits erwähnt, können Portionsgrößen unser Körpergewicht beeinflussen und zu einer erhöhten Energiezufuhr beitragen. Eine ausgewogene und vielfältige Auswahl an Lebensmitteln fördert Gesundheit.

Aber wie sieht eine abwechslungsreiche Ernährung in der Praxis aus? Ernährungsempfehlungen für gesunde Erwachsene aus Deutschland, Österreich und der Schweiz (**5, 6, 7**) geben eine gute Orientierung, wie eine ausgewogene Ernährung für einen gesunden Erwachsenen aussehen kann. Diese Empfehlungen beruhen auf dem Energiebedarf eines durchschnittlichen Erwachsenen mit 2 000 kcal und sollen lediglich als Orientierung dienen. Beispielsweise können die Mengen für eine Gewichtsreduktion zu hoch sein, bzw. für Diabetikerinnen und Diabetiker die Getreidemengen je nach Therapie angepasst werden. Für eine Berechnung Ihres Energie- und Nährstoffbedarfs fragen Sie Ihre beratende Ernährungsfachkraft.

Empfohlene Lebensmittel pro Woche für einen gesunden Erwachsenen mit 2 000 kcal Energiebedarf:

Fisch

1–2 Portionen zu je 150 g

Lachssteak
(gegrillt)
130 g

Fleisch und Wurst

Maximal 3 Portionen zu je
100–120 g Frischgewicht
Insgesamt maximal 300–600 g

Lendensteak
(Sirloin)
110 g

Eier

2–3 Stück pro Woche

1 Ei
(gekochtes)



Täglich empfohlene Lebensmittel für einen gesunden Erwachsenen mit 2 000 kcal Energiebedarf:

Getränke

Mindestens 1,5 Liter, bevorzugt energiearme Getränke wie Wasser, Tee.

Wasser



Gemüse

Mindestens ca. 400 g, beispielsweise

300 g gegartes Gemüse +
100 g Salat/Rohkost

oder

200 g gekochte Hülsenfrüchte +
100 g gegartes Gemüse +
100 g Salat/Rohkost



Grüne Bohnen/
Fisolen
80 g

Obst

Optimal 2 Portionen zu je 120–150 g Obst

Grapefruit
120 g

Insgesamt 200–300 g, beispielsweise

180–300 g Kartoffeln gegart

oder

150 g Vollkornnudeln gegart
+ 45 g Getreideflocken

oder

150 g Vollkornbrot (ca. 2–3 Scheiben)
+ 45 g Getreideflocken



Mischbrot
50 g

Getreide, Kartoffeln

Fette und Öle

1–2 Esslöffel an Pflanzenöl,
20–30 g ungesalzene Nüsse,
Kerne oder Samen
10–20 g Streichfett (Butter, Margarine)

Spaghetti
100 g

Mandeln
20 g

Salz

Maximal 6 g Kochsalz pro Tag!

Salz

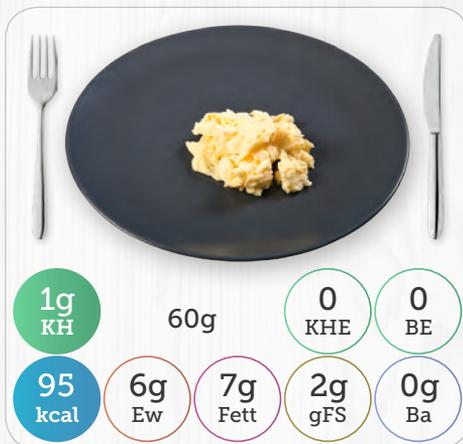
Milchprodukte & Käse

200–250 g Milch/Milchprodukt (Milch,
Joghurt, Quark/Topfen, Hüttenkäse)
+ 50–60 g Weichkäse oder 30 g Hartkäse

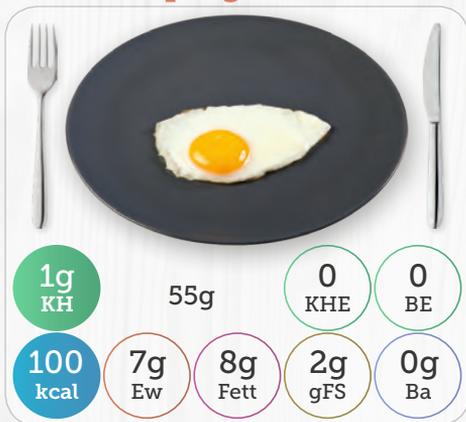
Käse
25 g



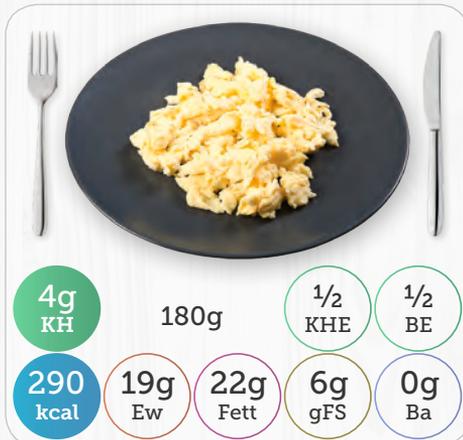
Gekochtes Ei

Rührei • Eierspeise
(mit Vollmilch)

Spiegelei



Weiches Ei



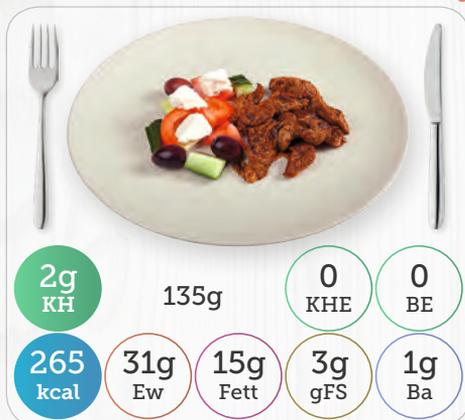
Käseomelette



Omelette



Gyros



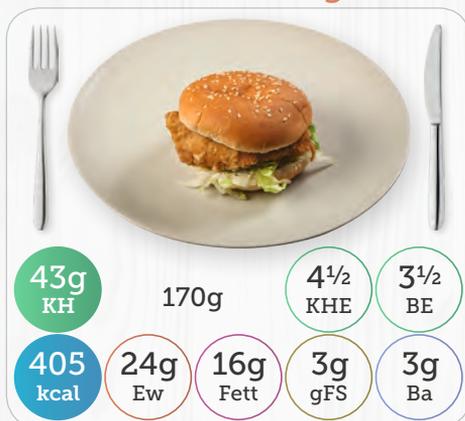
Hot Dog



Beef Burger mit Käse



Chicken Burger



Veggie Burger



Boeuf Stroganoff



1g KH	75g	0 KHE	0 BE
90 kcal	7g Ew	6g Fett	3g gFS
		0g Ba	



3g KH	150g	1/2 KHE	0 BE
180 kcal	13g Ew	12g Fett	6g gFS
		1g Ba	



5g KH	250g	1/2 KHE	1/2 BE
300 kcal	22g Ew	21g Fett	11g gFS
		2g Ba	

Bulette • Frikadelle • Faschiertes Laibchen



4g KH	60g	1/2 KHE	1/2 BE
125 kcal	13g Ew	6g Fett	2g gFS
		0g Ba	



8g KH	120g	1 KHE	1/2 BE
250 kcal	26g Ew	13g Fett	3g gFS
		1g Ba	



13g KH	180g	1 1/2 KHE	1 BE
375 kcal	39g Ew	19g Fett	5g gFS
		1g Ba	

Reisfleisch mit Rind



Rinderrouladen



Griechischer Salat

4g
KH

140g

1/2
KHE1/2
BE155
kcal4g
Ew12g
Fett4g
gFS2g
Ba

Gurkensalat

1g
KH

50g

0
KHE0
BE40
kcal0g
Ew4g
Fett1g
gFS0g
Ba8g
KH

280g

1
KHE1/2
BE310
kcal8g
Ew24g
Fett9g
gFS3g
Ba2g
KH

100g

0
KHE0
BE75
kcal1g
Ew7g
Fett1g
gFS1g
Ba13g
KH

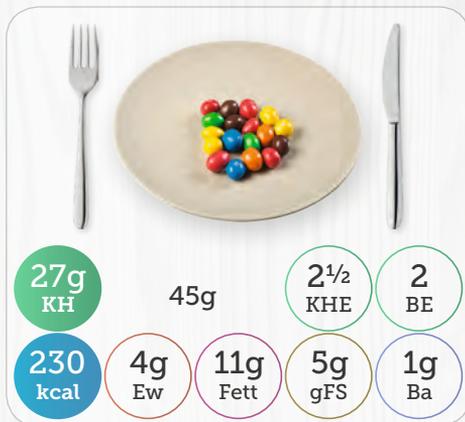
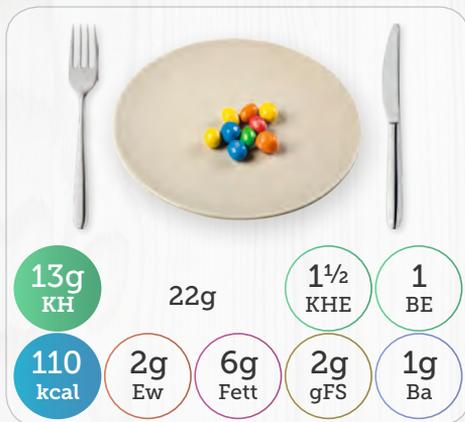
425g

1 1/2
KHE1
BE470
kcal12g
Ew36g
Fett13g
gFS5g
Ba4g
KH

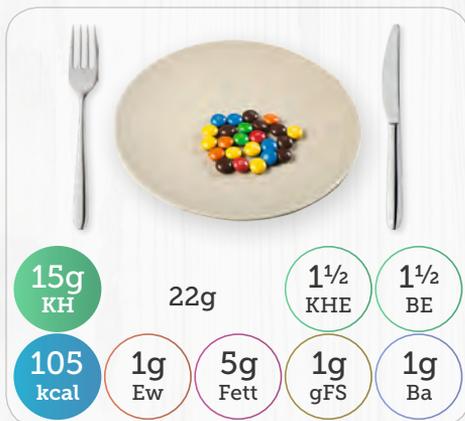
175g

1/2
KHE1/2
BE130
kcal2g
Ew12g
Fett2g
gFS1g
Ba

M&M's mit Nüssen



M&M's



Rumkugeln

