

Essen nach Maß

- ▶ Energie- und fettreiche Nahrungsmittel erkennen
- ▶ Nahrungsmittel mit günstigen Fetten entdecken
- ▶ Kohlenhydratmengen erkennen
- ▶ Alltagsnahe Portionsgrößen angeben



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

Liebe Leserin, lieber Leser,

für Menschen mit Diabetes ist es besonders wichtig, auf die Ernährung zu achten. Allerdings soll auch der Genuss nicht zu kurz kommen, denn „Essen hält Leib und Seele zusammen“. Um sich gesund zu ernähren, ist es nicht notwendig, jeden Tag Kalorien zu zählen oder alles abzuwiegen. Auch müssen Sie nicht auf alles, was gut schmeckt, verzichten. Denn viele strenge „Diätvorschriften“ oder „Verbote“ sind heute überholt. Eher geht es darum, eine möglichst gesunde Wahl bei der Zusammenstellung Ihrer Mahlzeiten zu treffen. Daher ist es sinnvoll, sich mit den Bestandteilen und dem Energiegehalt von Lebensmitteln und Getränken vertraut zu machen.

Diese Tabelle soll Ihnen eine Hilfe sein, im Alltag eine möglichst gute Wahl bei der Zusammenstellung Ihrer Mahlzeiten zu treffen. Sie enthält alle Informationen, die Sie dazu benötigen. Die Bausteine zeigen Ihnen den Energie- und Fettgehalt von Lebensmitteln an – wichtig, wenn Sie Ihr Gewicht kontrollieren wollen. Weiterhin verrät Ihnen die Tabelle, welche Lebensmittel günstige Fette für Ihre Blutgefäße enthalten.

Wenn Sie Ihren Diabetes mit Insulin behandeln, sollten Sie die Menge an Kohlenhydraten abschätzen können, um bei einer Mahlzeit die passende Insulinmenge zu finden. Angaben zum Kohlenhydratgehalt in der Tabelle unterstützen Sie dabei.

Wir hoffen, dass Sie mit Hilfe der Tabelle schmackhafte und gesunde Lebensmittel für Sich entdecken. Finden Sie also Ihr eigenes Maß und probieren Sie im Alltag aus, ob es auch passt!

Dazu wünschen wir Ihnen viel Erfolg und einen guten Appetit!

Ihr **MEDIA**-Team

Inhaltsverzeichnis

Sie haben Typ-2-Diabetes und spritzen nicht Insulin.....	4
Sie haben Typ-2-Diabetes und spritzen Insulin.....	7
Milch und Milchprodukte.....	10
Fleisch und Wurstwaren	14
Fisch	18
Fette und Brotaufstriche	20
Eier und Eierspeisen	22
Suppen und Soßen	23
Getreideprodukte	24
Beilagen	27
Gemüse und Gemüsegerichte	29
Obst und Nüsse	32
Gebäck und Kuchen	36
Süßes und Knabbereien	39
Getränke	45
Fertiggerichte und -produkte	48
Essen unterwegs	51

Sie haben Typ-2-Diabetes und spritzen nicht Insulin

Für den Erfolg Ihrer Behandlung ist das Einsparen von Kalorien wichtig. Damit können Sie Gewicht abnehmen und so Ihre Blutzuckerwerte verbessern.

Maß für den Energiegehalt: Kalorien

Kalorien (kcal, Kilokalorien) sind ein Maß für die Energie, die Sie mit der Nahrung aufnehmen. Jeder Mensch benötigt Energie – in Ruhe und in Bewegung. Wenn Sie bei Ihrer Ernährung weniger Kalorien aufnehmen, als Sie verbrauchen, gelingt es Ihnen, Gewicht abzunehmen.

Eine Hilfe: Kalorien-Bausteine

Die Kalorien-Bausteine in der Tabelle verraten Ihnen den Energiegehalt der aufgeführten Lebensmittel. Ein Baustein steht für 50 kcal, ein halber für 25 kcal. So wird es einfacher, die Kalorienmenge abzuschätzen. Je weniger Kalorienbausteine ein Lebensmittel hat, desto weniger Energie steckt drin – desto günstiger für's Abnehmen.



1 Kalorien-Baustein	□ = 50 kcal
1/2 Kalorien-Baustein	◻ = 25 kcal

**Viele Bausteine,
viel Energie**

Fett macht fett

Auf diese einfache Formel lässt sich die schlichte Tatsache bringen, dass Fett der Nährstoff ist, der die meiste Energie liefert. Fett hat pro Gramm mehr als doppelt so viele Kalorien wie Kohlenhydrate oder Eiweiß. Überschüssige Energie speichert Ihr Körper als Fett: Sie nehmen zu.



Ob Sie abnehmen möchten, Ihr Gewicht halten oder einfach nur gesund essen wollen – achten Sie besonders auf das Fett in der Nahrung! Zum Abnehmen gilt es also, vor allem die Fettaufnahme im Auge zu behalten.

Viel Fett – wenig Fett

In der Tabelle können Sie den Fettanteil der einzelnen Nahrungsmittel über die Farbe der Bausteine erkennen.

☐ Lebensmittel mit weißen Bausteinen enthalten wenig Fett (weniger als 30% der Gesamtkalorien sind Fettkalorien)	Je dunkler die Bausteine, desto höher der Fettgehalt
☐ Lebensmittel mit grauen Bausteinen enthalten mäßig viel Fett (zwischen 30 und 70% der Gesamtkalorien sind Fettkalorien)	
☐ Lebensmittel mit schwarzen Bausteinen haben sehr viel Fett (mehr als 70% der Gesamtkalorien sind Fettkalorien)	

Fett ist nicht gleich Fett

Viele Menschen mit Diabetes haben neben erhöhten Blutzuckerwerten auch Probleme mit ihren Blutfettwerten. Fetthaltige Lebensmittel unterscheiden sich häufig auch darin, ob sie reich an gesättigten oder ungesättigten Fettsäuren sind. Lebensmittel mit einem hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren wirken sich ungünstig auf Ihre Blutfettwerte aus. Lebensmittel mit ungesättigten Fettsäuren haben einen positiven Effekt auf die Blutfette.



Daher gilt: Wenn Sie fetthaltige Lebensmittel essen, sollten Sie Lebensmittel bevorzugen, welche reich an ungesättigten Fettsäuren sind. Dies sind in der Regel Lebensmittel mit pflanzlichen Fetten und Öle.

Fisch enthält ebenfalls wertvolle ungesättigte Fettsäuren, während die übrigen tierreichen Nahrungsmittel reich an gesättigten Fettsäuren sind.

In der Bausteintabelle haben wir daher Nahrungsmittel mit einem hohen Anteil an günstigen ungesättigten Fettsäuren mit einer kleinen Blume versehen. Doch Vorsicht, auch diese Produkte enthalten meist viele Kalorien und sind daher nicht zum Abnehmen geeignet!



Günstige Fette für Ihre Gefäße

Sie haben Typ-2-Diabetes und spritzen Insulin

Bei einer Behandlung mit Insulin geht es wie in Ihrer bisherigen Behandlung des Diabetes nicht darum, strenge Diät-Vorschriften einzuhalten, sondern eine möglichst gesunde Wahl bei der Zusammenstellung Ihrer Mahlzeiten zu treffen.



Bisherige Ernährungsempfehlungen: weiterhin gültig

Viele Menschen, die den Diabetes mit Insulin behandeln, sind gleichzeitig auch übergewichtig. Für den Erfolg Ihrer Insulintherapie ist es daher weiterhin ratsam, Kalorien einzusparen, um Ihr Gewicht wirksam zu kontrollieren. Ihre bisherigen Empfehlungen zum Essen bei Typ-2-Diabetes bleiben weiterhin gültig:

- ▶ Auf Kalorien achten – einer Gewichtszunahme vorbeugen
- ▶ Vor allem Fett und Alkohol reduzieren
- ▶ Bei fetthaltigen Lebensmitteln: pflanzliche Fette bevorzugen

Seit Beginn der Insulintherapie besonders wichtig: Kohlenhydrate

Unter Insulinbehandlung müssen Sie zusätzlich wissen, wie viele Kohlenhydrate in den verschiedenen Nahrungsmitteln enthalten sind. Für die Behandlung mit Insulin ist es notwendig, die Menge des Insulins auf die Menge an Kohlenhydraten abzustimmen.

Für Ihre Insulintherapie – auf die Kohlenhydratmenge achten

Kohlenhydrate sind verschiedene Arten von Zucker. Sie lassen Ihren Blutzucker ansteigen. Dennoch sollten Sie Ihre Kohlenhydratzufuhr nicht einschränken, wenn Sie Ihren Diabetes mit Insulin behandeln, Sie benötigen nur entsprechend Insulin.

Kohlenhydrate sind lebensnotwendige Energielieferanten für Ihren Körper. Er kann sie sofort verbrauchen, aber auch als Reserve speichern. Kohlenhydrate sollten den größten Anteil Ihrer Ernährung ausmachen.

Maß für den Kohlenhydratgehalt: KE oder BE

Verschiedene Bezeichnungen sind als Maß für den Kohlenhydratgehalt gebräuchlich: BE (= Berechnungseinheit, Broteinheit) oder KE (= Kohlenhydrateinheit). Alle Begriffe meinen dasselbe. Eine KE/BE enthält als Schätzgröße 10–12 g Kohlenhydrate. In der rechten Spalte der Tabelle finden Sie zu jedem Lebensmittel die Anzahl der KE/BE.



Milch und Milchprodukte

Milch

Menge	Portion	Kalorien										KE/BE
Dickmilch entrahmt	250 ml	1 Glas										1
Dickmilch vollfett	250 ml	1 Glas										1
Frucht-Dickmilch	250 ml	1 Glas										3
Milch entrahmt	250 ml	1 Glas										1
Milch 1,5 % Fett	250 ml	1 Glas										1
Milch 3,5 % Fett	250 ml	1 Glas										1
Milchmixgetränk	250 ml	1 Glas										3,5
Trinkmilch Schoko	250 ml	1 Glas										5
Buttermilch, natur	250 ml	1 Glas										1
Buttermilch, Frucht	250 ml	1 Glas										2,5
Kefir teilentrahmt	250 ml	1 Glas										1
Kefir Vollfett	250 ml	1 Glas										1

Sojamilch	250 ml	1 Glas	 	0,5
Sojamilch Vanille	250 ml	1 Glas	 	2
joghurt				
Naturjoghurt 0,1 %	150 g	1 Becher	 	0,5
Naturjoghurt 1,5 %	150 g	1 Becher	 	0,5
Naturjoghurt 3,5 %	150 g	1 Becher		0,5
Sahne-Naturjoghurt	150 g	1 Becher	  	0,5
Light-Fruchtjoghurt 0,1 %	150 g	1 Becher	 	1
Light-Fruchtjoghurt 1,5 %	150 g	1 Becher	 	1
Light-Fruchtjoghurt 3,5 %	150 g	1 Becher		1
Sahne-Light-Fruchtjoghurt	150 g	1 Becher	  	1
Fruchtjoghurt 0,1 %	150 g	1 Becher	 	2
Fruchtjoghurt 1,5 %	150 g	1 Becher	  	2
Fruchtjoghurt 3,5 %	150 g	1 Becher	  	2
Sahne-Fruchtjoghurt	150 g	1 Becher	  	2

Menge	Portion	Kalorien										KE/BE
		50	100	150	200	250	300	350	400	450	500	
Sojajoghurt, Frucht	1 Becher											1,5
Sojajoghurt, natur	1 Becher											0,5
Quark												
Speisequark mager	1 Becher											0,5
Fruchtquark Halbfett	1 Becher											3,5
Speisequark 20%	1 Becher											0,5
Fruchtquark Fettstufe	1 Becher											3,5
Speisequark 40%	1 Becher											0,5
Tofu-Sojaquark	1 Becher											—
Tofu, fest	1 Packung											—
Sahne, Schmand, Kondensmilch												
Saure Sahne 10%	2 EL											—
Schmand 24%	2 EL											—

Menge	Portion	Kalorien										KE/BE
		50	100	150	200	250	300	350	400	450	500	
Parmesan gerieben 36 % Fett i.Tr.	50 g	2 geh. EL										—
Doppelrahmfrischkäse 60 % Fett i.Tr., Ricotta 60 % Fett i.Tr.	50 g	1 EL										—
Camembert 50-60 % Fett i.Tr.	50 g	1 Portion										—
Limburger, Romadur 30 % Fett i.Tr.	30 g	1 Scheibe										—
Gouda, Edamer 30 % Fett i.Tr.	30 g	1 Scheibe										—
Gouda, Edamer 45 % Fett i.Tr.	30 g	1 Scheibe										—
Emmentaler 30 % Fett i.Tr.	30 g	1 Scheibe										—
Emmentaler, Butterkäse 45 % Fett i.Tr.	30 g	1 Scheibe										—
Limburger, Romadur 50 % Fett i.Tr.	30 g	1 Scheibe										—
Bergkäse 50 % Fett i.Tr.	30 g	1 Scheibe										—
Fleisch und Wurstwaren												
Geflügel (Rohgewicht)												
Putenbrust/-schnittel	150 g	1 Portion										—

Hühnerbrust, mit Haut	150 g	1 Portion												—
Hähnchenschlegel, mit Haut	150 g	1 Stück												—
Ente	150 g	1 Portion												—
Gans	150 g	1 Portion												—
Kalbfleisch (Rohgewicht)														
Keule, Schulter, Filet	150 g	1 Portion												—
Wiener Schnitzel	150 g	1 Portion												2
Rindfleisch (Rohgewicht)														
Hüfte, Filet, Tatar	150 g	1 Portion												—
Bug, Oberschale, Roulade, Roastbeef	150 g	1 Portion												—
Hals, Steak	150 g	1 Portion												—
Brust, Rippe	150 g	1 Portion												—
Hackfleisch, nur Rind	150 g	1 Portion												—

Menge		Portion	Kalorien										KE/BE
			50	100	150	200	250	300	350	400	450	500	
Schweinefleisch (Rohgewicht)													
Filet, Oberschale	150 g	1 Portion											—
Kotelett, Keule, Steak	150 g	1 Portion											—
Kassler, Schulter, Bug	150 g	1 Portion											—
Eisbein, Brust, Kamm	150 g	1 Portion											—
Paniertes Schweineschnitzel	150 g	1 Portion											2
Hackfleisch, gemischt	150 g	1 Portion											—
Bauch	150 g	1 Portion											—
Wild (Rohgewicht)													
Rehkeule	150 g	1 Portion											—
Hirsch, Hase, Rehrücken	150 g	1 Portion											—
Wildkaninchen, mit Knochen	150 g	1 Portion											—
Lammfleisch (Rohgewicht)													
Lammfilet	150 g	1 Portion											—

Menge	Portion	Kalorien										KE/BE
		50	100	150	200	250	300	350	400	450	500	
Kalbsleberwurst, fettreduziert	1 EL	■	■	■								—
Kalbsleberwurst, Mettwurst, Teewurst	1 EL	■	■	■	■							—
Sonstige Wurstwaren												
Münchner Weißwurst	1 Stück	■	■	■	■	■	■					—
Wiener Würstchen	1 Paar	■	■	■	■	■	■					—
Bratwurst	1 Stück	■	■	■	■	■	■					—
Fleischkäse	1 Scheibe	■	■	■	■	■	■					—
Rostbratwürste Thüringer Art	1 – 2 Stück	■	■	■	■	■	■	■				—
Landjäger	1 Paar	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	—
Fisch												
Frischfisch oder Tiefkühlware (Rohgewicht)												
Seeteufel, Seelachs, Rotzunge	1 Portion	□	□									—



Kabeljau, Schellfisch, Scholle, Seezunge, Steinbutt, Zander, Hecht 🌞	150 g	1 Portion	  	—
Forelle, Heilbutt, Seehecht 🌞	150 g	1 Portion	  	—
Karpfen	150 g	1 Portion	   	—
Lachs (Salm) 🌞	150 g	1 Portion	   	—
Waller (Wels)	150 g	1 Portion	   	—
Dornhai (Dornfisch)	150 g	1 Portion	    	—
Thunfisch 🌞	150 g	1 Portion	     	—
Matjeshering	150 g	1 Portion	       	—
Krusten-, Schalen- und Weichtiere				
Tintenfisch, natur	150 g	1 Portion	 	—
Miesmuscheln, gegart	150 g	1 Portion	 	—
Krebs, roh (ausgelöst)	150 g	1 Portion	 	—
Garnelen, Hummer, roh (ausgelöst)	150 g	1 Portion	  	—

Menge			Portion	Kalorien					KE/BE
Geräucherter Fisch									
Forelle	100 g		1 Portion	50	100	150	200	250	—
Lachs 🌻	100 g		1 Portion	50	100	150	200	250	—
Makrele 🌻	100 g		1 Portion	50	100	150	200	250	—
Büchling 🌻	100 g		1/2 Fisch	50	100	150	200	250	—
Aal	100 g		1 Portion	50	100	150	200	250	—
Fischkonserven									
Bismarckhering, Brathering	100 g		1 Portion	50	100	150	200	250	—
Ölsardine, abgetropft	100 g		4 Stück	50	100	150	200	250	—
Heringsfilet in Tomatensauce	100 g		1/2 Dose	50	100	150	200	250	—
Thunfisch in Öl, abgetropft	100 g		2 EL	50	100	150	200	250	—
Fette und Brotaufstriche									
Fette/Öle									
Halbfettmargarine 🌻	20 g		1 Portion	50	100	150	200	250	—

Margarine	20 g	1 Portion		—
Halbfettbutter	20 g	1 Portion		—
Butter	20 g	1 Portion		—
Schweineschmalz, Gänseschmalz, Rindertalg	20 g	1 Portion		—
Maiskeimöl, Rapsöl, Distelöl, Sojaöl, Sonnenblumenöl, Olivenöl	20 g	1 Portion		—
Brotaufstriche				
Marmelade, Konfitüre, zuckerreduziert	20 g	1 EL		0,5
Marmelade, Konfitüre	20 g	1 EL		1
Rübensirup	20 g	1 EL		1,5
Honig	20 g	1 EL		1,5
vegetarischer Brotaufstrich	25 g	1 EL		—
Nuss-Nougat Creme	20 g	1 EL		1
Erdnusscreme	20 g	1 EL		—

Eier und Eierspeisen

Eier

Menge	Portion	Kalorien	KE/BE
Eiweiß 40 g	1 Stück		—
Eigelb 20 g	1 Stück		—
Hühnerei 60 g	1 Stück		—

Eierspeisen

Omelette 200 g	1 Portion		—
Eier-Pfannkuchen 200 g	1 Portion		4,5
Crêpes 200 g	1 Portion		4,5
Kaiserschmarrn 200 g	1 Portion		5
Waffeln 200 g	1 Portion		5,5
Käse-Soufflé 200 g	1 Portion		0,5

Suppen und Soßen

Suppen

Gemüsebrühe, Fleischbrühe

250 g

1 Portion



–

Gemüsesuppe

250 g

1 Portion



1

Tomatencreme-,
Kartoffelcremesuppe

250 g

1 Portion



1,5

Champignoncremesuppe

250 g

1 Portion



1,5

Pichelsteiner

250 g

1 Portion



2

Gulaschsuppe

250 g

1 Portion



1,5

Warme Soßen

Bratensoße, dunkel

125 ml

8 EL



–

Rahmsoße, Pilzsoße, hell

125 ml

8 EL



–

Tomatensoße

125 ml

8 EL



0,5

Käse-Sahne-Soße

125 ml

8 EL



1

Sauce Hollandaise

125 ml

8 EL



–

Menge	Portion	Kalorien										KE/BE
		50	100	150	200	250	300	350	400	450	500	
Müslimischung (gezuckert)	2–3 EL	☐	☐	☐								2
Knusperflakes, Cornflakes (gezuckert, zuckerüberzogen, mit Honig oder Schokogeschmack)	2–3 EL	☐	☐	☐								2
Getreide (Buchweizen, Dinkel, Gerste, Grünkern, Hafer, Hirse, Roggen, Weizen) sowie deren Vollkornmehle und Getreideflocken	2 EL	☐	☐									2
Polenta, Weizengrieß	2 EL	☐	☐									2
Auszugsmehle, Stärke, Puddingpulver	2 EL	☐	☐									2
Panier-/Semmelmehl	2 EL	☐	☐									2
Mehlspeisen												
Grießbrei	1 Portion	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	2,5
Mehlkloße (Pommersche Klöße)	2 Stück	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	7
Germknödel	1 Portion	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	10

Hefeklöße	200 g	2 Stück	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	9,5
Beilagen Kartoffeln und Kartoffelprodukte				
Salzkartoffeln	200 g	2–3 Stück	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	3
Kartoffelpüree	200 g	4–5 EL	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	2,5
Kartoffelsalat	200 g	4 EL	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	2
Kartoffelklöße	200 g	2 Stück	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	4
Süßkartoffel, Batate	200 g	3–4 Stück	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	5
Schupfnudeln	200 g	1 Portion	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	6
Kartoffelgratin	200 g	3–4 EL	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	2,5
Kroketten (aus dem Backofen)	200 g	8–10 Stück	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	4
Gnocchi	200 g	1 Portion	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	6
Kartoffelpuffer, Reibekuchen	200 g	3 Stück	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	3,5
Bratkartoffeln	200 g	1 Portion	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	4

Menge	Portion	Kalorien										KE/BE
		50	100	150	200	250	300	350	400	450	500	
Kroketten (frittiert)	8 – 10 Stück											4
Pommes frites (frittiert)	1 Portion											6
Nudeln, Reis, Semmelknödel												
Teigwaren gekocht ohne Ei	1 Portion											5
Teigwaren gekocht mit Ei	1 Portion											5
Eierspätzle	1 Portion											5
Tortellini mit Spinat	1 Packung											10,5
Tortellini mit Hackfleisch	1 Packung											11
Tortellini mit Käse	1 Packung											12,5
Reis, gekocht	8 EL											4
Ebly, Hartweizen, gekocht	8 EL											4
Hirse, Bulgur (Buchweizen, Rippli), gekocht	8 EL											5,5

Semmelknödel	200 g	2 Stück		4
Gemüse und Gemüsegerichte				
Gemüse				
Brunnenkresse	25 g	1 Portion	–	–
Kopfsalat, frisch (Portion: 50 g)	200 g			–
Chicoree, Chinakohl, Gurke, Radicchio, Radieschen, Rettich, Sellerie, Spinat, frisch	200 g	1 Portion		–
Spargel, Schwarzwurzel, gegart	200 g	1 Portion		–
Blumenkohl, Broccoli, Fenchel, Karotte, Kohlrabi, Lauch, Paprika, Tomate, Zucchini, frisch	200 g	1 Portion		–
Rotkohl, gegart	200 g	1 Portion		0,5
Bohnen (grün), gegart	200 g	1 Portion		1
Rote Beete, gegart	200 g	1 Portion		1,5
Maiskolben, gegart	100 g	1 Stück		2

Menge	Portion	Kalorien										KE/BE
			50	100	150	200	250	300	350	400	450	500
Pastinake, Hammelmöhre, frisch	1 Portion	200 g	☐	☐	☐							2,5
Zuckererbsen, gegart	1 Portion	200 g	☐	☐	☐							2,5
Erbsen (grün), gegart	1 Portion	200 g	☐	☐	☐							2
Kichererbsen, gegart	1 Portion	200 g	☐	☐	☐	☐						2,5
Mais, gegart	1 Portion	200 g	☐	☐	☐	☐						3
Linzen, gegart	1 Portion	200 g	☐	☐	☐	☐						3
Sojabohnen, gegart	1 Portion	200 g	☐	☐	☐	☐	☐					0,5
Oliven 	20 Stück	100 g	☒	☒	☒	☒						–
Avocado 	1 Portion	100 g	☒	☒	☒	☒	☒					–
Gemüse aus der Konserve, aus dem Glas												
Bambussprossen	1 Portion	200 g	☐									–
Gewürzgurken	1 Glas, kl.	200 g	☐									1
Rote Beete, in Scheiben	1 Portion	200 g	☐	☐								1,5
Sauerkraut	1 Portion	200 g	☐									0,5

Rotkohl	200 g	1 Portion	☐	☐	2
Mais	200 g	1 Portion	☐	☐	2
Kidneybohnen	200 g	1 Portion	☐	☐	3
Gemüsegerichte, tiefgekühlt (TK)					
Blattspinat	200 g	1 – 2 Port.	☐		–
Rahmspinat	200 g	1 – 2 Port.	☐	☐	0,5
Pfannengemüse	200 g	1 Portion	☐	☐	1
Rahmgemüse	200 g	1 Portion	☐	☐	1
Buttergemüse	200 g	1 Portion	☐	☐	2

Obst und Nüsse

Frischobst (mit Schale und Stein)

Menge	Portion	Kalorien	KE/BE
Aprikose	2–3 Stück	50	1
Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren, Stachelbeeren	1 Schälchen	50	1
Johannisbeeren (rot, schwarz)	1 Schälchen	50	1
Pfirsich, Nektarine	1 Stück	50	1,5
Wassermelone	1 Scheibe	50	1
Limette	3 Stück	50	–
Zitrone	2 Stück	50	0,5
Brombeeren	1 Schälchen	50	1
Apfel, Birne	1 Stück, mittelgroß	50	1,5
Pflaume	1–2 Stück	50	1,5

Apfelsine, Orange	150 g	1 Stück	☐	1
Grapefruit	150 g	1 halbe	☐	1
Mandarine, Clementine	150 g	2–3 Stück	☐	1,5
Papaya	150 g	1 halbe	☐	0,5
Honigmelone	150 g	2 Scheiben	☐	2
Ananas	150 g	2 Scheiben	☐	2
Kirschen, sauer	150 g	1 Portion	☐	1,5
Kirschen, süß	150 g	1 Portion	☐	2
Weintrauben 	150 g	20–30 Stück	☐	2
Mirabelle	150 g	6–8 Stück	☐	2
Kiwi	150 g	1–2 Stück	☐	1,5
Mango (ohne Kern)	150 g	1 Stück, klein	☐	2
Feige	150 g	2 Stück, groß	☐	2
Banane	150 g	1 Stück, mittelgroß	☐ ☐	2,5

Menge			Portion	Kalorien										KE/BE
				50	100	150	200	250	300	350	400	450	500	
Trockenobst														
Apfelschnitze, -ringe	20 g		4 Stück	☐										1
Rosinen, Sultaninen, Weinbeeren	20 g		1 Handvoll	☐										1
Feige	20 g		1 Stück	☐										1
Datteln, Aprikosen, Pflaumen, Banananchips	20 g		1 Handvoll	☐										1,5
Obstkonserven														
Fruchtcocktail	125 g		6 EL	☐										1
Aprikosen	125 g		6 EL	☐	☐									2
Apfelmus	125 g		6 EL	☐	☐									2
Pfirsiche	125 g		6 EL	☐	☐									2
Kirschen	125 g		6 EL	☐	☐									2
Mandarinen	125 g		6 EL	☐	☐	☐								2
Ananas	125 g		6 EL	☐	☐	☐	☐							2,5

Nüsse, Samen

Leinsamen 	20 g	1 EL	 	—
Esskastanien, Maronen	50 g	1 Handvoll	 	2
Sesamsamen, Kürbiskerne 	20 g	1 EL	 	—
Mandeln, süß 	20 g	14 Stück	  	—
Sonnenblumenkerne 	20 g	1 EL	  	—
Kokosraspeln	20 g	1 Portion	  	—
Kokosnuss, frisch	50 g	2–3 Stück	   	—
Pistazienkerne	50 g	1 Handvoll	   	1
Erdnüsse, frisch 	50 g	1 Handvoll	   	0,5
Walnüsse, Haselnüsse 	50 g	1 Handvoll	   	0,5
Macadamianüsse, Pinienkerne 	50 g	1 Handvoll	   	1

Gebäck und Kuchen

Kuchen und Torten

Menge	Portion	Kalorien										KE/BE
		50	100	150	200	250	300	350	400	450	500	
Obstkuchen (Hefeteig)	1 Stück	   										3
Quark-Obst-Torte	1 Stück											2
Apfelstrudel	1 Stück	 	 									4
Hefezopf	1 Stück	   										3,5
Obstkuchen (Mürbeteig)	1 Stück	 	 									3
Butterkuchen	1 Stück	 	 									3
Streuselkuchen	1 Stück	   										4
Biskuitrolle (Frucht)	1 Stück	 	 									2
Marmor-, Napfkuchen	1 Stück	 	 									3
Linzer Torte	1 Stück	 	 									3
Waffeln	1 Stück	 	 				 					3
Bienenstich	1 Stück	 	 				 					3
Mohnkuchen	1 Stück	 	 				 					3

Donauwelle	100 g	1 Stück					3
Käsekuchen	100 g	1 Stück					3
Sachertorte	100 g	1 Stück					5
Frankfurter Kranz	100 g	1 Stück					3
Schwarzwälder Kirschtorte	140 g	1 Stück					4
Käse-Sahnetorte	120 g	1 Stück					3
Quarkstrudel	150 g	1 Stück					4
Christstollen	100 g	1 Stück					4,5
Buttercremetorte	120 g	1 Stück					4
Nusstorte	100 g	1 Stück					4
Nusskuchen (mit Schokolade)	100 g	1 Stück					3,5
Kaffeestückchen							
Donuts	50 g	1 Stück					3
Rosinenschnecke	65 g	1 Stück					3
Berliner, Krapfen	70 g	1 Stück					3
Amerikaner	90 g	1 Stück					3

	Menge	Portion	Kalorien	KE/BE
Quarktasche	100 g	1 Stück		3
Nussecke	50 g	1 Stück		2
Plunderstück (mit Marzipan)	90 g	1 Stück		3
Kekse und Kleingeback				
Butterkeks, Mürbekeks, Schokokeks	15 g	3 Stück		1
Zimtsterne	20 g	2 Stück		1
Spritzgebäck, Spekulatius, Dominosteine	20 g	2 Stück		1
Aachener Printen	20 g	1 Stück		1
Vanillekipferl, Waffeln mit Cremefüllung	20 g	3 Stück		1
Waffelröllchen, Buttergebäck	20 g	4 Stück		1
Doppelkeks mit Kakaocremefüllung	25 g	1 Stück		1,5
Lebkuchen (Elisen)	50 g	1 Stück		3

Süßes und Knabbereien

Zucker und Sirup

Würfelizeucker ⚡	5 g	2 Stück	□	0,5
Vanillezucker ⚡	10 g	1 Päckchen	□	1
Traubenzucker ⚡	10 g	2 Plättchen	□	1
Fruchtzucker ⚡	10 g	1 TL	□	1
Zucker (weiß, braun) ⚡	10 g	1 TL	□	1
Fruchtsirup, Ahornsirup, Grenadine ⚡	20 g	1 EL	□	1,5
Sanddornsirup ⚡	20 g	1 EL	□ □	1,5

Fruchtgummis, Bonbons

Gummibärchen ⚡	15 g	6 Stück, groß	□	1
Lakritze, Lakritzschnecke	15 g	1 Stück	□	1

Menge	Portion	Kalorien	KE/BE
Schaumzuckermäuse, Marshmallows	2 Stück		1
Weingummi, saure Fruchtgummi, Lakritzkonfekt, Colafläschchen	3 Stück		1
Fruchtgummi mit Joghurt oder Schaumzucker	3 Stück		1
Fruchtige Kaubonbons	1 Päckchen		2
Fruchtbonbons	2 Stück		1
Karamellbonbons	2 Stück		1
Schokolade, Pralinen			
Schoko-Minz-Täfelchen	2 Stück		1
Marzipankartoffel	3 Stück		1
Toblerone	2 Ecken		1
Schokokuss	1 Stück		2
Überraschungs-Ei	1 Stück		1

Mon Cheri, Küsschen, Tofffee	20 g	2 Stück	 	                             	1
Merci pur, Schoko-Bons	20 g	3 Stück	                               	1	
Schokolinsen	20 g	20 Stück	                               	2	
Rocher	25 g	2 Stück	                               	1	
Raffaello	30 g	3 Stück	                               	1	
Schokolade, Vollmilch	15 g	1 Rippe	                               	1	
Schokolade, Vollmilch	100 g	1 Tafel	                                                               	6	
Schokoladenriegel					
Duplo, Balisto	20 g	1 Stück	                               	1	
Müsliriegel	25 g	1 Stück	                               	1	
Milchschnitte, Hanuta, Knoppers, Kinderschokolade	30 g	1 Stück	                               	1	
Milky Way	25 g	1 Stück	                               	2	
Happy Hippo Snack	25 g	1 Stück	                               	1	
Twix	20 g	1 Stück	     		

Menge	Portion	Kalorien										KE/BE
		50	100	150	200	250	300	350	400	450	500	
Nussini	25 g	1 Stück										2
Nougat-Riegel	40 g	1 Stück										2
Nuts	50 g	1 Stück										3
Mars	60 g	1 Stück										3,5
Snickers, Bounty	60 g	1 Stück										3
Marzipan-Riegel	75 g	1 Stück										5
Eis												
Capri, Caretta, Flutschfinger		1 Stück										1
Calippo, Beach		1 Stück										2,5
Mini Milk, Milk Flip		1 Stück										0,5
Ed von Schleck, Push-up		1 Stück										1,5
Solero, Himbi		1 Stück										2
Cornetto (Frucht), Nucki (Erdbeer/Exotic)		1 Stück										3
Cornetto (Nuss), Nucki (Nuss)		1 Stück										2,5

Nogger										1 Stück	   	2
Magnum (Mandel), Macao (Mandel)										1 Stück	    	2,5
Domino, Big Sandwich										1 Stück	  	1,5
Eiskonfekt										5 Stück	   	1,5
Magnum Classic, Macao (Vanille)										1 Stück	    	3
Sorbet (Frucht)	75 g									1 Kugel, groß	 	2
Milcheis (Frucht)	75 g									1 Kugel, groß	  	2
Milcheis (Vanille)	75 g									1 Kugel, groß	  	2
Milcheis (Schokolade, Nuss)	75 g									1 Kugel, groß	   	2
Königsrolle	75 g									1 Scheibe	  	2
Vienetta (Vanille, Schokolade)	75 g									1 Scheibe	   	2

Menge			Portion	Kalorien										KE/BE
				50	100	150	200	250	300	350	400	450	500	
Knabbereien														
Salzstangen, -brezeln	50 g		2-3 Handvoll											3
														3
														3
Knusper-Fische	50 g		2-3 Handvoll											3
														2,5
														3
Popcorn, gesalzen	50 g		2-3 Handvoll											3
														3
														3
Kartoffelchips (fettreduziert)	50 g		2-3 Handvoll											3
														3
														3
Kartoffelchips	50 g		2-3 Handvoll											3
														3
														3
Erdnussflips, -locken, Kracker, groß	50 g		2-3 Handvoll											3
														3
														3

Knabbereien

Studentenfutter	50 g	2–3 Handvoll		2,5
Käsegebäck, -stangen (Blätterteig)	50 g	4–6 Stück		2,5
Cashewkerne, -nüsse (geröstet und gesalzen)	50 g	2–3 Handvoll		1,5
Erdnüsse, Pistazien (geröstet und gesalzen)	50 g	2–3 Handvoll		0,5
Salsa-Dip	50 g	1 Portion		3
Dip verschiedene, cremige	50 g	1 Portion		1
Getränke				
Limonaden, Nektare, Frucht- und Gemüsesäfte				
Cola-Light-Getränk, Light-Limonade	250 ml	1 Glas		–
Cola, Limonade, gezuckert ⚡	250 ml	1 Glas		2,5
Tomatensaft	250 ml	1 Glas		0,5
Karottensaft	250 ml	1 Glas		1

Menge	Portion	Kalorien										KE/BE
		50	100	150	200	250	300	350	400	450	500	
Orangensaft, Apfelsaft ⚡	1 Glas	☐	☐									2,5
Multivitaminensaft ⚡	1 Glas	☐	☐	☐								2,5
Johannisbeer-Nektar (schwarz), Kirsch-Nektar ⚡	1 Glas	☐	☐	☐								2,5
Traubensaft ⚡	1 Glas	☐	☐	☐	☐							2,5
Sonstige alkoholfreie Getränke												
Mineralwasser	1 Glas	–										–
Tee (ungesüßt)	1 Glas	–										–
Eistee (gezuckert)	1 Glas	☐	☐									1,5
Kaffee	1 Tasse	–										–
Cappuccino (aus Instantpulver)	1 Tasse, groß	☐	☐									1,5
Kakao (aus Milch und gezuckertem Kakaopulver)	1 Tasse, groß	☐	☐	☐	☐	☐						3,5
Eiskaffee	1 Tasse, groß	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	1,5

alkoholfreies Bier	500 ml	1 Flasche	☐ ☐ ☐	2,5
Malzbier	500 ml	1 Flasche	☐ ☐ ☐ ☐	5
Alkoholische Getränke KE/BE-haltige alkoholische Getränke in der Regel nicht mit Insulin abdecken!				
Leicht-Bier	500 ml	1 Flasche	☐	0,5
Bier, Pils	500 ml	1 Flasche	☒ ☒ ☒	1,5
Weißbier, Weizenbier	500 ml	1 Flasche	☒ ☒ ☒	1,5
Starkbier, Bockbier	500 ml	1 Flasche	☒ ☒ ☒ ☒	2
Branntwein 40 % Vol.	20 ml	1 Gläschen	☒	–
Likör 40 % Vol.	20 ml	1 Gläschen	☒	0,5
Weinschorle	250 ml	1 Glas	☐	–
Wein	250 ml	1 Glas	☒ ☒ ☒	0,5
Sekt, süß	100 ml	1 Glas	☒	1
Portwein	100 ml	1 Glas	☒ ☒	1
Dessertwein	100 ml	1 Glas	☒ ☒	1,5
Federweißer	250 ml	1 Glas	☒ ☒ ☒	3

Pizza Salami	320 g	1 Pizza		8
Pizza supreme (amerikanische Art)	410 g	1 Pizza		11
Fertiggerichte				
Ravioli in Tomatensoße	250 g	1 Portion		3,5
Instantensuppe im Becher, Nudeltopf	250 g	1 Portion		3,5
Instantensuppe im Becher, Tomate	250 g	1 Portion		4
Reistopf mit Huhn	300 g	1 Teller		2,5
Instantensuppe im Becher, Nudeln in Rahmsoße	250 g	1 Portion		3,5
Nudel Snack, Huhn	350 g	1 Portion		4
Linseneintopf mit Speck	350 g	1 Portion		3
Erbseneintopf mit Speck	350 g	1 Portion		3

Menge		Portion	Kalorien										KE/BE
			50	100	150	200	250	300	350	400	450	500	
Fertigsalate													
Krautsalat, Karottensalat		200 g	1 Packung										2
Waldorfsalat		200 g	1 Packung										2
Kartoffelsalat mit Öl		200 g	1 Packung										3
Kartoffelsalat mit Mayonnaise		200 g	1 Packung										3
Geflügelsalat		200 g	1 Packung										0,5
Nudelsalat mit Mayonnaise		200 g	1 Packung										1,5
Heringsalat		200 g	1 Packung										0,5
Eiersalat		200 g	1 Packung										1
Fertigdesserts													
Götterspeise		85 g	1 Becher										2
Rote Grütze		100 g	1 Becher										3
Dessertsoße (Vanille)		100 g	1 Portion										1,5
Milchreis, 0,1 % Fett		200 g	1 Becher										3

Milchreis, gezuckert	200 g	1 Becher	☐	☐	☐	☐	3
Light-Schokopudding	100 g	1 Becher	☐	☐	☐	☐	1
Schokosahnepudding	115 g	1 Becher	☐	☐	☐	☐	2
Mousse au Chocolat	100 g	1 Becher	☐	☐	☐	☐	3
Tiramisu	100 g	1 Becher	☐	☐	☐	☐	3
Essen unterwegs							
Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine durchschnittliche Portionsgröße, die Sie in einem Restaurant, Café oder Schnellimbiss bekommen. Sie können als ungefährer Anhaltspunkt zur Einschätzung des Kalorien-/Fett- und Kohlenhydratgehalts dienen.							
Schnelles zwischendurch							
Schinkenbrötchen		1 Stück	☐	☐	☐	☐	2,5
Seelachs-Ei-Baguette 		1 Stück	☐	☐	☐	☐	3
Käsebrötchen		1 Stück	☐	☐	☐	☐	2,5
Salamibrötchen		1 Stück	☐	☐	☐	☐	2,5
Laugenstange mit Käse		1 Stück	☐	☐	☐	☐	3

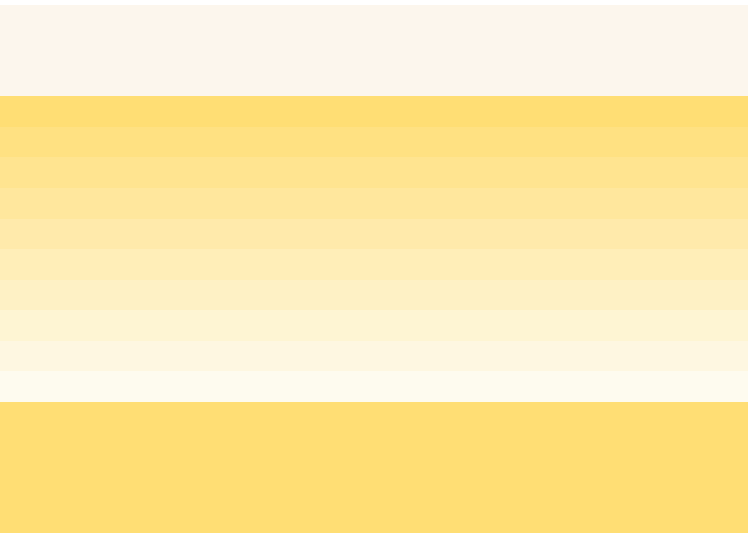
Menge	Portion	Kalorien										KE/BE
		50	100	150	200	250	300	350	400	450	500	
Bratwurstbrötchen	1 Stück	■	■	■	■	■	■	■	■	■		2,5
Fleischkäsebrötchen	1 Stück	■	■	■	■	■	■	■	■	■		2,5
Currywurst mit Brötchen	1 Stück	■	■	■	■	■	■	■	■	■		3,5
Pizzazunge	1 Stück	■	■	■	■	■	■	■	■	■		4
Backfisch-Baguette	1 Stück	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	4
Fast Food												
Hamburger	1 Stück	■	■	■	■	■						3
Chicken Nuggets mit Soße	6 Stück	■	■	■	■	■	■					2,5
Cheeseburger	1 Stück	■	■	■	■	■	■					3
Pommes frites	mittlere Portion	■	■	■	■	■	■	■				4
Hot-Dog	1 Stück	■	■	■	■	■	■	■	■			4,5
Burger mit Fischfilet	1 Stück	■	■	■	■	■	■	■	■			4
Burger mit Hähnchenfleisch	1 Stück	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	4,5

Burger mit Schweinefleisch und würziger Soße	1 Stück	                               	4,5
Doppelter Cheeseburger	1 Stück	                               	4,5
Softeis mit Schoko	1 Portion	                               	4,5
Fruchttasche mit Apfel	1 Stück	                               	2,5
Donuts mit Zucker	1 Stück	                               	3
Typisch deutsche Gerichte			
Zwiebelkuchen	1 Stück	                               	2
Wurstsalat	1 Portion	                               	–
Haxe	1 Stück	                               	–
gebackener Camembert	1 Portion	                               	1,5
Wildbraten, 2 Klöße und Soße	1 Portion	                               	4,5
Käsespätzle	1 Portion	                               	4
Schweinebraten, 2 Klöße und Soße	1 Portion	                               	4,5
Sauerbraten, 2 Klöße und Soße	1 Portion	                               	4,5

Menge	Portion	Kalorien										KE/BE
		50	100	150	200	250	300	350	400	450	500	
Tafelspitz, Nudeln und Meerrettichsoße	1 Portion											3
Forelle blau, Kartoffeln und Meerrettichsoße	1 Portion											3
1/2 Hähnchen mit Pommes	1 Portion											5,5
Apfelkühle	1 Stück											2
Typisch asiatische Gerichte												
Frühlingsrolle	1 Stück											4
Schweinefleisch süß-sauer	1 Portion											2
Chop Suey	1 Portion											2
Bami Goreng	1 Portion											4,5
Banane frittiert	1 Portion											5
Typisch griechische Gerichte												
Tzatziki	1 Portion											–

gefüllte Weinblätter	5 Stück	     	1,5
Souvlaki	1 Portion	     	–
gebackener Schafskäse	1 Portion	     	2,5
Griechischer Salat	1 Portion	         	–
Moussaka	1 Portion	          	–
Gyros	1 Portion	          	–
Typisch italienische Gerichte			
Salate (z.B. mit Schinken, Käse, Thunfisch)	1 Portion	   	–
Bruschetta mit Tomate	1 Portion	    	3
Nudelgericht mit Tomatensoße	1 Portion	     	5
Spaghetti Bolognese	1 Portion	      	6
Gemüselasagne	1 Portion	     	5
Lasagne Bolognese, al forno	1 Portion	       	5
Nudelgericht mit Sahneseife	1 Portion	        	6

Menge		Portion	Kalorien											KE/BE
			50	100	150	200	250	300	350	400	450	500		
Risotto		1 Portion	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		5	
Tortellini mit Sahnesauce		1 Portion	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		6	
Antipasti		1 Portion	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	–	
Pizza (aus der Pizzeria, ø 24 cm)		1 Pizza	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	11,5	
Tiramisu, selbstgemacht		1 Portion	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	6,5	
Typisch türkische Gerichte														
Falafel		5 Stück	☐	☐	☐	☐							2,5	
Börek mit Hackfleisch		1 Portion	☐	☐	☐	☐	☐						5	
Lahmacun (türkische Pizza)		1 Stück	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐				5	
Hackfleischbällchen		1 Portion	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒				–	
Döner		1 Stück	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	5	
Lokum (türkischer Honig)		1 Portion	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	13	



Zum Inhalt

Die Tabelle stellt lediglich eine Auswahl an Nahrungsmitteln und Getränken dar. 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 Mengenangaben in der Tabelle entsprechen den allgemein üblichen Portionsgrößen und dienen als Anhaltspunkt.

Die Einheit „Kilokalorie“ (kcal) ist aufgrund internationaler Vereinbarungen durch die Einheit „Kilojoule“ (kJ) ersetzt worden. 1 kcal entspricht 4,2 kJ.

Die aufgeführten alkoholhaltigen Getränke enthalten kein Fett. Kalorien aus dem Alkohol (7 kcal/g) wurden in Fettkalorien (9 kcal/g) mit folgender Formel umgerechnet: Alkohol in Vol. % $\times 0,6$ = Fett in Gramm für 100 ml.

Eine KE/BE enthält als Schätzgröße 10–12 g Kohlenhydrate. Die in der Bausteintabelle aufgeführten Angaben basieren auf 10 g Kohlenhydraten pro KE/BE.

Die Angaben wurden entnommen aus: Nährwertberechnungsprogramm Prodi 5.0/05, „Kalorien mündgerecht“ (Umschau Verlag 2006), Produktinformationen der Hersteller.

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 978-3-87409-768-0

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

FIDAM
FORSCHUNGSMITTEL DIABETES

2026, unveränderter Nachdruck der 4. Auflage 2010

FIDAM GmbH Forschungsinstitut Diabetes-Akademie
Bad Mergentheim

Kulzer, B., Hermanns, N., Maier, B., Mahr, M., Haak, T.
Fachliche Beratung: Tombek, A., Gorges, D.

„Essen nach Maß“ ist Bestandteil der Schulungs- und Behandlungsprogramme:

- MEDIAS 2 BASIS (vormals MEDIAS 2) für Patienten mit nicht-insulinpflichtigem Typ-2-Diabetes im mittleren Lebensalter.
- MEDIAS 2 ICT und MEDIAS 2 BOT+SIT+CT für Patienten mit insulinpflichtigem Typ-2-Diabetes.

MEDIAS 2 BASIS wurde mit Unterstützung des Bundesforschungsministeriums vom Forschungsinstitut der Diabetes-Akademie Bad-Mergentheim e.V. entwickelt.

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 Inhalte aller MEDIAS 2-Schulungs- und Behandlungsprogramme einschließlich aller ihrer Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Fotographie: Victor S. Brigola, Stuttgart

Design: Lothar Steyer, Mainz

Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht.

Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

