

Austauschtabelle Kohlenhydrate



Foto: ©marilyn barbone/stock.adobe.com

LESEPROBE

...beraten Sie geschickt

...eine gezielte Kohlenhydratauswahl können Sie größere Blutzuckerschwankungen vermeiden. Wichtig sind dabei die Auswahl, die Menge und die Kombination der Lebensmittel. Die Kohlenhydrat-Austauschtabelle hilft Ihnen dabei. Besprechen Sie die Tabelle und geeignete Portionsgrößen mit Ihrer Ernährungsfachkraft.

AUSTAUSCHTABELLE KOHLENHYDRATE

tausche aus

Frühstück

gesüßter Tee/Kaffee	→	ungesüßter Tee/Kaffee oder Wasser
Fruchtsaft oder Fruchtsaftgetränk	→	Rohkost (z. B. Tomate, Gurke, Paprika, Kohlrabi, Möhren, Radieschen)
zuckerreiches Obst (Banane, Trauben)	→	zuckerarmes Obst (z. B. Kiwi, Beeren)
Fruchtjoghurt, -quark	→	fettarmer Naturjoghurt, -quark mit Obst
gezuckertes Müsli oder Flakes	→	ungezuckertes Müsli oder ungesüßte Cornflakes
helle Brötchen, Weißbrot, Toast	→	Vollkornbrot, -brötchen, -knäckebrötchen
Nuss-Nougat-Creme, große Mengen Marmelade	→	kleine Portion Marmelade in Kombination mit Magerquark oder Käse

Zwischenmahlzeit / Pausenbrot

gesüßter Tee/Kaffee/Limonade	→	ungesüßter Tee/Kaffee oder Wasser
Fruchtsaft oder Fruchtsaftgetränk	→	Rohkost (z. B. Tomate, Gurke, Paprika, Kohlrabi, Möhren, Radieschen)
zuckerreiches Obst (Banane, Trauben)	→	zuckerarmes Obst (z. B. Kiwi, Beeren)
Fruchtjoghurt, -quark	→	fettarmer Naturjoghurt, -quark mit Obst
süßes Gebäck, Toast	→	Vollkornbrot/Knäckebrötchen
gezuckerte Müsliriegel	→	1 Hand voll Nüsse oder Mandeln

Mittagessen

kleine Portion Gemüse/Salat	→	große Portion Gemüse/Salat
panierte oder frittierte Speisen	→	unpanierte Speisen
große Portion Kartoffeln, Nudeln oder Reis	→	kleine Portion Kartoffeln, Nudeln oder Reis (Vollkorn)

Snack am Nachmittag

gesüßter Tee/Kaffee/Limonade	→	ungesüßter Tee/Kaffee oder Wasser
Fruchtsaft oder Fruchtsaftgetränk	→	Rohkost (z. B. Tomate, Gurke, Paprika, Kohlrabi, Möhren, Radieschen)
zuckerreiches Obst (Banane, Trauben)	→	zuckerarmes Obst (z. B. Kiwi, Beeren, kleines Stück Banane, kleine Portion Obstsalat)
Fruchtjoghurt, -quark	→	fettarmer Naturjoghurt, -quark mit Obst
süßes Gebäck, Toast	→	Vollkornbrot/Knäckebrötchen
gezuckerte Müsliriegel	→	1 Hand voll Nüsse oder Mandeln

Abendessen

gesüßter Tee/Kaffee/Limonade	→	ungesüßter Tee/Kaffee oder Wasser
Fruchtsaft oder Fruchtsaftgetränk	→	Rohkost (z. B. Tomate, Gurke, Paprika, Kohlrabi, Möhren, Radieschen)
zuckerreiches Obst (Banane, Trauben)	→	zuckerarmes Obst (z. B. Kiwi, Beeren, Orange)
kleine Portion Gemüse/Salat	→	große Portion Gemüse/Salat
Fruchtjoghurt, -quark	→	fettarmer Naturjoghurt, -quark mit Obst
helle Brötchen, Weißbrot, Toast	→	Vollkornbrot, -brötchen, -knäckebrötchen
große Portion Nudeln, Kartoffeln, Reis	→	kleine Portion Kartoffeln, Nudeln oder Reis (Vollkorn)