

# Austauschtabelle Kohlenhydrate



...neren 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 Weintrauben) |
| 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)               |