

Das Löffelprinzip

Kohlenhydrateinheiten (KE)

Bachelor-Studiengang Diätologie



Impressum

Herausgeber: FH Gesundheitsberufe OÖ GmbH, Semmelweisstraße 34, 4020 Linz | Austria

Projektleitung: Julia Wild, MSc

Für den Inhalt verantwortlich: Anna Gruber, Klara Hatherer, Lea Hofer, Lena Weisbrich, Anna Wetzlmaier,
Studierende des Bachelor-Studiengang Diätologie der FH Gesundheitsberufe OÖ, Jahrgang 2021/2024

Vorwort und Studiengangsleitung: Klaus Nigl, MA

Layout & Gestaltung: Como GmbH

Bilder: Anna Wetzlmaier, Adobe Stock, Stefan Beiganz

Deutsche Ausgabe: 2023

Hinweis: Dieses Dokument dient als Hilfestellung, kann jedoch keine individuelle diätologische Beratung ersetzen. Für jegliche Rechtschreib-, Berechnungs- oder Druckfehler bzw. Sach-, Personen- oder Vermögensschäden wird keine Haftung übernommen.

©2023 FH Gesundheitsberufe OÖ GmbH

Vorwort

Essen und Trinken spielt für uns alle eine wichtige Rolle. Neben kulturellen Faktoren, die unsere Essensauswahl beeinflussen, haben auch soziale und emotionale Gründe eine große Bedeutung. Für unseren Körper ist die bedarfsgerechte Aufnahme von Energie in Form von Kalorien über Kohlenhydrate, Fett und Eiweiß wichtig, um aktiv zu bleiben. Darüber hinaus brauchen wir auch genügend Flüssigkeit, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente.

Für Menschen mit einer Erkrankung kann die bedarfsgerechte Aufnahme von Energie und Nährstoffen anders aussehen als bei Gesunden. So stehen beim Diabetes mellitus Lebensmittel im Fokus, die den Blutzucker erhöhen können. Dazu gehören kohlenhydrathaltige Lebensmittel wie beispielsweise Rohr- und Rübenzucker, Traubenzucker, Früchte, Getreideprodukte, Erdäpfel und auch bestimmte Milchprodukte. Bei manchen Therapieoptionen muss die Menge der Kohlenhydrate aus solchen Lebensmitteln gemeinsam mit der medikamentösen Therapie abgestimmt werden. Zum Abschätzen der Kohlenhydratmenge wird als Hilfsmittel die Kohlenhydrat-einheit (KE) verwendet.

Falls Sie von Diabetes mellitus betroffen sind, werden Sie medizinische und diätologische Ansprechpartner*innen haben, die Sie beim Management der Erkrankung unterstützen. Die vorliegende bebilderte Broschüre mit Angabe der KE kann Ihnen dabei eine zusätzliche Hilfestellung geben.



Klaus Nigl, MA
Studiengangsleitung Diätologie,
FH Gesundheitsberufe OÖ



Julia Wild, BSc, MSc
Mitglied des Lehr- und Forschungspersonals,
FH Gesundheitsberufe OÖ

Einleitung

Der Anlass

Durch die Vereinheitlichung der Kohlenhydratberechnung für Menschen mit Diabetes wurden die bisher geltenden 12 g Kohlenhydrate pro Broteinheit (BE) durch die international üblichen 10 g Kohlenhydrate pro KE ersetzt.



Auf Grund der Änderung bei der Berechnung der Kohlenhydrat-Einheiten startete das Projekt „1 Bild - 1 KE“, um die neu berechneten Mengen bildlich darzustellen. Pro Bild ist die Menge von 1 KE ausgewählter Lebensmittel zu sehen. Die Gramm-Angaben für 1 KE wurden aus der neuen Tabelle „Kohlenhydrate & ihre Wirkung auf den Blutzucker“ entnommen und zum Teil selbst berechnet.

Das Löffelprinzip

Zur einfacheren Orientierung wurde auf den Fotos ein Esslöffel abgelichtet. Dieser soll als Maßstab dienen, um die Portionsgrößen besser einschätzen zu können.

Das Prinzip soll Menschen mit Diabetes den Alltag erleichtern, indem sie schnell und einfach anhand der Fotos die Kohlenhydrateinheiten ihrer Mahlzeiten einschätzen können.

Inhaltsverzeichnis

-  Mehl 6
-  Flocken & Cerealien 6
-  Brot & Gebäck 7
-  Milchprodukte & Pflanzendrinks 8
-  Beilagen 9
-  Zucker 11
-  Obst & Gemüse 12
-  Verarbeitete Produkte 13
-  Süßes & Snacks 14



MEHL

Mehl

Mehl *griffig/glatt*



1 KE = 15 g

Mehl *Vollkorn*



1 KE = 15 g

Flocken & Cerealien

Haferflocken *Großblatt*



1 KE = 15 g

Cerealien *gezuckert*



1 KE = 13 g



FLOCKEN & CEREALIEN

Brot & Gebäck

Brot *Mischbrot*



1 KE = 20 g

Brot *Vollkorn*



1 KE = 25 g

Semmel/Brötchen



1 KE = 20 g

Topfengolatsche/Quarktasche



1 KE = 22 g



Milchprodukte & Pflanzendrinks



Milch *Kuh, Schaf, Ziege*



1 KE = 200 ml

Naturjoghurt *Kuh, Schaf, Ziege*



1 KE = 200 g

Haferdrink *ungesüßt*



1 KE = 170 ml

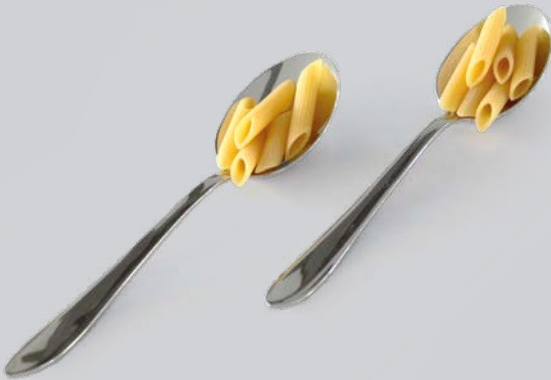
Kakaomilch *gezuckert*



1 KE = 105 ml



Teigwaren *ungekocht*



1 KE = 15 g

Teigwaren *gekocht*



1 KE = 35 g

Reis *weiß, ungekocht*



1 KE = 15 g

Reis *weiß, gekocht*



1 KE = 35g

Beilagen

Erdäpfel/Kartoffel *gekocht/gegart*



1 KE = 70 g

Pommes Frites *essfertig*



1 KE = 30 g

Couscous *ungekocht*



1 KE = 15 g

Couscous *gekocht*



1 KE = 35 g



Beilagen

Frittaten



1 KE = 45 g

Semmelknödel *gekocht*



1 KE = 40 g

Zucker

Zucker *Rüben-/Rohrzucker*



1 KE = 10 g

Traubenzucker



1 KE = 10 g



BEILAGEN



ZUCKER

Obst & Gemüse

Banane *ohne Schale*



1 KE = 50 g

Apfel



1 KE = 70 g

Erdbeeren



1 KE = 165 g

Zuckermais *Dose*



1 KE = 75 g



Apfel-/Orangensaft



1 KE = 100 ml

Marmelade 50 % Fruchtanteil



1 KE = 20 g

Crème-Eis



1 KE = 50 g



Popcorn *gesalzen*



1 KE = 15 g

Chips *aus Erdäpfeln/Kartoffeln*



1 KE = 20 g

Schokolade *Vollmilch*



1 KE = 15 g

Gummibärchen



1 KE = 15 g



Nachwort

Über uns

Wir, Anna Gruber, Klara Hathaler, Lea Hofer, Lena Weisbrich und Anna Wetzlmaier, sind Diätologie-Studentinnen der FH Gesundheitsberufe OÖ in Linz. Mit dieser grafischen Umsetzung schaffen wir eine Hilfestellung, um Portionsgrößen und Kohlenhydrateinheiten besser abschätzen zu können. Dieses Dokument kann sowohl über digitale Endgeräte als auch in ausgedruckter Form verwendet werden.

Quellen

Bader et al., (2022). Kohlenhydrate & Ihre Wirkung auf den Blutzucker.
Wien: Verband der Diätologen Österreichs.

dato Denkwerkzeuge (2023). nut.s science (v1.33.11)[Software].
dato Denkwerkzeuge. www.nutritional-software.at

