



Richtige Ernährung mit **Diabetes**

Ein Service der **HEXAL AG**



www.diabetes.hexal.de

Arzneimittel Ihres Vertrauens



Inhalt



4 Vorwort



5 Grundlagen der gesunden Ernährung



12 Ernährungstabellen

12 Gemüse & Obst

20 Kartoffeln

20 Getreideerzeugnisse & Brot

24 Fleisch

28 Fisch/Meeresfrüchte

30 Milch & Milcherzeugnisse

32 Eier & Käse

34 Speisefette und Öle,
Samen & Nüsse

36 Süßwaren, Backwaren &
Weihnachtsgebäck

40 Fastfood

42 Getränke



46 Haben Sie noch Fragen?



Liebe Patientin, lieber Patient,

Essen ist eine der vielen Freuden, die wir im Leben haben. Häufig gehört es bei besonderen Anlässen zu den Höhepunkten im Jahr. Hiervon sind Sie als Diabetiker nicht ausgeschlossen.

Da durch Nahrungsaufnahme der Blutzuckerspiegel ansteigt, sind ein paar Umstellungen in den Lebens- und Ernährungsgewohnheiten für Sie wichtig. Diese können Ihnen dabei helfen, bis ins hohe Alter fit und aktiv zu bleiben. Langweilige Diäten sind dafür in der Regel gar nicht notwendig.

Das vorliegende Büchlein gibt Ihnen neben den regelmäßigen Selbstkontrollen des Blutzuckers, die Sie in ein Tagebuch eintragen sollten, die Möglichkeit Ihre Essgewohnheiten für Sie individuell zu gestalten. Ihre Essgewohnheiten sind ein wichtiger Teil Ihrer Diabetesbehandlung, sollen aber auch den Spaß am Genuss möglichst nicht einschränken.

Viel Erfolg und alles Gute für Ihre Gesundheit wünscht Ihnen

Ihre HEXAL AG



Grundlagen der Ernährungstherapie/Ernährungstabellen

Eine gesunde und ausgewogene Mischkost ist für den Typ 2 Diabetiker Ziel einer Ernährungsumstellung. Mit der richtigen Menge und dem richtigen Verhältnis der Grundnährstoffe Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße lassen sich beachtliche Erfolge erzielen.

In den meisten Fällen hat Ihr Arzt Ihnen auch ein Arzneimittel verordnet, das Ihren Blutzucker senkt. Daher ist es wichtig zu wissen, dass keine Diätvorschrift eine Einnahme ersetzen kann! Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber.



Erklärung für die Tabelle

kcal	-	Kilokalorien
kJ	-	Kilojoule
Proteine	-	Eiweiß
KH	-	Kohlenhydrate*
BE	-	Broteinheiten
-	-	keine Angaben
o	-	nicht enthalten
x	-	minimal

*verwertbarer Anteil



kcal

Kilokalorie (kcal = 1000 Kalorien): Umgangssprachlich ist mit 1 Kalorie immer 1 Kilokalorie (kcal) gemeint.

Kilokalorien sind ein Maß für die Energiemenge von Nahrungsmitteln. International verwendet man heute die Einheit Joule oder Kilojoule (Abkürzung: kJ).

1 kcal = 4,184 kJ.

kJ

Kilojoule (kJ) = 1000 Joule.

Ein Joule ist die Energie, die benötigt wird, um ein Gewicht von 100 g um 1 Meter nach oben zu bewegen.

1 kJ = 0,239 kcal.

Beispiele:

1 g Eiweiß liefert 4,1 kcal oder 17,1 kJ.

1 g Kohlenhydrate liefert 4,1 kcal oder 17,1 kJ.

1 g Fett liefert 9,3 kcal oder 38,9 kJ.

1 g Alkohol liefert 7,1 kcal oder 29,3 kJ.

Eiweiß (Proteine)

Ernährungsempfehlung: 10 - 15 % der Kalorien (ca. 40 - 50 g/Tag) sollten aus Eiweißen stammen. Man unterscheidet zwischen pflanzlichen und tierischen Eiweißen. Sinnvoll kombiniert sind sie ein unverzichtbarer Nahrungsbestandteil.

Fett

Ernährungsempfehlung: 30 % der Kalorien (ca. 65 g/Tag) sollten aus Fetten stammen. Unter den drei Grundnährstoffen (Fette, Kohlenhydrate und Eiweiße) hat Fett gewichtsbezogen den höchsten Energiegehalt: 9,3 kcal/g.

Kohlenhydrate

Ernährungsempfehlung: Mindestens 55 - 60 % der Kalorien (> 250 g/Tag) sollten aus Kohlenhydraten stammen.

Kohlenhydrate dienen dem menschlichen Körper primär als Energielieferanten. Die Kohlenhydrate können nach ihrer chemischen Zusammensetzung in Einfach- (z. B. Glukose, Traubenzucker), Zweifach- (z. B. Saccharose, Haushaltszucker) und Vielfachzucker (z. B. Stärke) eingeteilt werden.



Broteinheit

Eine Broteinheit, abgekürzt BE, ist die Berechnungseinheit für Kohlenhydrate. Eine BE entspricht dabei 12 g Kohlenhydraten (kurz KH). Die Aufnahme von Kohlenhydraten bzw. ihr Gegenwert in BE muss mit der Insulingabe genau abgestimmt sein, denn Kohlenhydrate führen zu einem Anstieg des Blutzuckerspiegels. Im Gegensatz zu den kohlenhydratreichen haben fett- oder eiweißreiche Lebensmittel kaum einen Einfluss auf den Blutzuckerspiegel.

GI (GLYX-Wert, Glykämischer Index)

Der glykämische Index (GLYX = GI) drückt aus, wie schnell oder wie langsam der Blutzuckerspiegel nach dem Verzehr eines bestimmten Lebensmittels ansteigt.

Als Vergleich dient Traubenzucker (= Glucose bzw. Dextrose) mit einem GLYX-Wert von 100. Das bedeutet, der Blutzucker steigt rasch auf relativ hohe Werte. Lebensmittel mit einem niedrigen glykämischen Index erhöhen demnach den Blutzucker langsamer und weniger stark.

Niedriger GI:	kleiner als 55
Mittlerer GI:	55 bis 69
Hoher GI:	70 bis 100

Berechnungsgrundlage ist eine Zufuhr von 100 g Kohlenhydrate aus dem entsprechenden Lebensmittel. Sinnvoller für die Praxis ist der Wert der glykämischen Last (GL). Sie bezieht sich direkt auf 100 g des entsprechenden Lebensmittels.

Grundsätzlich sollten Sie kleine Mahlzeiten über den ganzen Tag verteilt einnehmen, um größere Schwankungen des Zuckerspiegels zu vermeiden. Dadurch wird auch die Bauchspeicheldrüse weniger stark belastet.

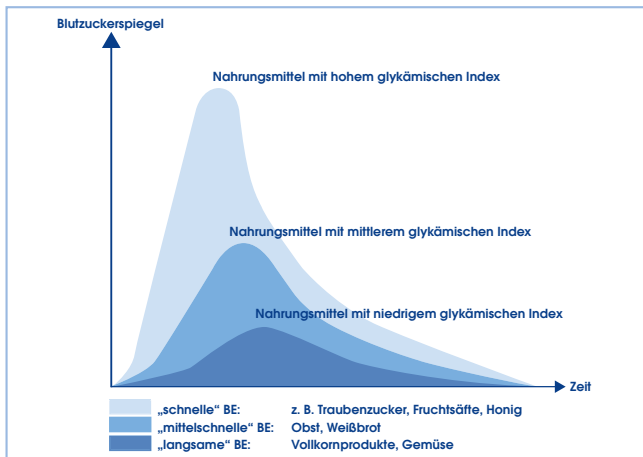
GLYX

Gebräuchlich ist auch die Einteilung der Kohlenhydrate nach ihrem glykämischen Index. Je langsamer die Kohlenhydrate verdaut werden und ins Blut gelangen, desto niedriger ist der GLYX. Als Referenz zum glykämischen Index gilt Glukose (Traubenzucker) mit einem Wert von 100.

Ein Wert von 50 bedeutet zum Beispiel, dass der Blutzuckeranstieg eines Nahrungsmittels mit entsprechendem GLYX nur halb so schnell erfolgt. Prinzipiell sollten Sie als Diabetiker nur Kohlenhydrate mit niedrigem oder mittlerem GLYX zu sich nehmen.



Glykämischer Index



GL (Glykämische Last)

Die glykämische Last berücksichtigt, wie viel von einem Lebensmittel üblicherweise in einer Portion gegessen wird. Sie berechnet sich aus dem glykämischen Index, bezogen auf eine durchschnittliche Portionsgröße:

$$GL = \frac{GI \times \text{Kohlenhydrate pro Portion in Gramm}}{100}$$

Niedrige GL: < 11

Mittlere GL: 11 – 19

Hohe GL: > 19

Ballaststoffe

Der Begriff "Ballaststoffe" stammt noch aus einer Zeit, in der man diese Nahrungsbestandteile als "überflüssigen Ballast" angesehen hat. Ballaststoffe sind weitgehend unverdauliche Bestandteile von pflanzlichen Nahrungsmitteln. Ihr Energiegewinn (2 - 3 kcal/g) durch enzymatische Spaltung der Darmflora ist zu vernachlässigen.

Sie verhindern allerdings durch ihre Anwesenheit eine schnelle Aufspaltung der Kohlenhydrate und damit hohe Blutzuckerspitzen. Die Aufnahmeempfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) von 30 g Ballaststoffe pro Tag wird häufig nicht erreicht.

mg – Milligramm: 1000 mg = 1 g

µg – Mikrogramm: 1000 µg = 1 mg

Genauigkeit der Ernährungstabellen

Die angegebenen Daten in den nachfolgenden Ernährungstabellen basieren auf wissenschaftlich fundierten Angaben aus verschiedenen Nachschlagewerken und Tabellen, siehe Literaturverzeichnis (S. 44/45). Es handelt sich um Durchschnittswerte, die zur Orientierung dienen sollen. Aufgrund biologischer Unterschiede der Lebensmittel sowie der Verschiedenheit der Bodenbeschaffenheit, Anbau- und Fütterungsbedingungen etc. können die Werte von Quelle zu Quelle etwas schwanken.



Gemüse & Obst

Gemüse je 100 g	kcal	kJ	Proteine (g)
Artischocke, roh	22	91	2
Aubergine, roh	17	72	1
Avocado	221	923	2
Bambussprossen	17	72	3
Blumenkohl, gekocht	18	76	2
Brokkoli, gekocht	22	92	3
Champignons	16	66	3
Chicoree, roh	16	69	1
Chinakohl, roh	12	52	1
Endivien	12	50	1
Erbsen, grün (in Dosen)	48	202	4
Feldsalat	16	67	2
Fenchel, roh	23	98	2
Grüne Bohnen, gekocht	27	112	2
Grünkohl, roh	37	153	4
Gurken, roh	12	51	1
Knoblauch, roh	139	582	6
Kohlrabi, roh	23	97	2
Kopfsalat	11	48	1
Kürbis, roh	25	103	1

GI : glykämischer Index, GL : glykämische Last;

g ↓ = gering m → = mittel h ↑ = hoch x = minimal

Fette (g)	KH (g)	BE	GLYX		Typische Portion	
			GI	GL	Menge	g
x	3	0,3	g ↓	g ↓	1 große Artischocke	150
x	2	0,2	g ↓	g ↓	1/2 mittelgroße	150
24	x	x	g ↓	g ↓	1/2 mittelgroße	100
x	1	0,1	g ↓	g ↓	1/2 handvoll Sprossen	20
x	2	0,2	g ↓	g ↓	1/4 Kopf Blumenkohl	150
x	2	0,2	g ↓	g ↓	1 kleiner Strunk	150
x	2	0,2	g ↓	g ↓	neben Hauptgericht	200
x	2	0,2	g ↓	g ↓	1 Kolben Chicoree	150
x	2	0,2	g ↓	g ↓	1/4 Kopf Chinakohl	150
x	2	0,2	g ↓	g ↓	3 gr. Blätter Endivien	75
x	5	0,4	g ↓	g ↓	neben Hauptgericht	100
x	2	0,2	g ↓	g ↓	2 Hände voll	75
x	3	0,3	g ↓	g ↓	1 gr. Knolle Fenchel	150
x	4	0,3	g ↓	g ↓	neben Hauptgericht	80
1	2	0,2	g ↓	g ↓	1/4 Kopf Grünkohl	150
x	2	0,2	g ↓	g ↓	1/4 Stück Gurke	75
x	28	2,3	g ↓	g ↓	1 kleine Zehe	2
x	4	0,3	g ↓	g ↓	1 kleine Knolle	150
x	1	0,1	g ↓	g ↓	5 große Blätter Salat	50
x	5	0,4	h ↑	g ↓	1 Scheibe Kürbis	200



Gemüse je 100 g	kcal	kJ	Proteine (g)
Lauch / Porree, roh	25	103	2
Maiskörner	74	310	2
Mangold, roh	14	58	2
Meerrettich, roh	63	263	3
Möhren / Karotten, roh	26	108	1
Oliven	134	561	1
Paprika, roh	19	78	1
Petersilie	50	211	4
Pfifferlinge	12	50	1
Radieschen, roh	14	60	1
Rettich, roh	15	64	1
Rosenkohl, gekocht	31	128	4
Rote Bete, roh	41	172	1
Rotkohl / Blaukraut, roh	22	90	1
Sauerkraut, roh	17	70	1
Sellerie	8	33	1
Sellerieknollen	25	105	1
Spargel, gekocht	12	52	2
Spinat, gekocht	14	59	2
Steinpilze	25	105	2
Tomaten	16	67	1
Tomatenketchup	104	434	2
Tomatenmark	39	162	2

GI : glykämischer Index, GL : glykämische Last;
 g ↓ = gering m → = mittel h ↑ = hoch x = minimal

Fette (g)	KH (g)	BE	GLYX		Typische Portion	
			GI	GL	Menge	g
x	3	0,3	g ↓	g ↓	neben Hauptgericht	100
x	16	1,3	m →	g ↓	3 EL Mais	50
x	1	0,1	g ↓	g ↓	1 kleine Staude	200
x	12	1	g ↓	g ↓	1 TL Meerrettich	5
x	5	0,4	g ↓	g ↓	2 mittelgroße	150
14	x	x	g ↓	g ↓	7 Stck (grün/schwarz)	30
x	3	0,3	g ↓	g ↓	1 mittelgroße	150
x	7	0,6	g ↓	g ↓	1 EL	2
x	2	0,2	g ↓	g ↓	neben Hauptgericht	100
x	2	0,2	g ↓	g ↓	1 Bund	100
x	2	0,2	g ↓	g ↓	¼ Stück Rettich	150
1	2	0,2	g ↓	g ↓	10 Stück Rosenkohl	150
x	8	0,7	m →	g ↓	1 mittelgroße Knolle	150
x	3	0,3	g ↓	g ↓	neben Hauptgericht	150
x	1	0,1	g ↓	g ↓	neben Hauptgericht	150
x	1	0,1	g ↓	g ↓	zum Dippen	80
x	5	0,4	g ↓	g ↓	in der Suppe	20
x	1	0,1	g ↓	g ↓	neben Hauptgericht	250
x	x	x	g ↓	g ↓	neben Hauptgericht	150
x	4	0,3	g ↓	g ↓	neben Hauptgericht	150
x	3	0,3	g ↓	g ↓	2 Stück Tomaten	150
x	25	2,1	m →	g ↓	1 EL	20
x	5	0,4	g ↓	g ↓	1 EL	20



Gemüse je 100 g	kcal	kJ	Proteine (g)
Weißkohl / Weißkraut, roh	25	104	1
Wirsing, gekocht	25	104	1
Zucchini	19	79	2
Zwiebel, roh	27	114	1

Obst je 100 g			
Ananas	55	232	x
Apfel	54	225	x
Apfelmus	78	328	x
Aprikosen	43	180	1
Banane	88	369	1
Birne	55	231	x
Brombeeren	44	183	1
Clementine / Mandarine	46	192	1
Erdbeeren	32	134	1
Granatapfel	74	311	1
Grapefruit	38	158	1
Heidelbeeren	37	154	1
Himbeeren	33	140	1
Holunderbeeren	54	228	3
Honigmelone	54	228	1
Johannisbeeren (schwarz)	39	164	1

GI : glykämischer Index, GL : glykämische Last;
 g ↓ = gering m → = mittel h ↑ = hoch x = minimal

Fette (g)	KH (g)	BE	GLYX		Typische Portion	
			GI	GL	Menge	g
x	3	0,3	g ↓	g ↓	1/8 Kopf Weißkohl	150
x	4	0,3	g ↓	g ↓	1/4 Kopf Wirsing	150
x	2	0,2	g ↓	g ↓	1 kleine Zucchini	150
x	5	0,4	g ↓	g ↓	1 kleine Zwiebel	50

x	12	1	m →	m →	1 Scheibe Ananas	90
1	11	0,9	g ↓	g ↓	1 kleiner Apfel	90
x	19	1,6	g ↓	g ↓	Dessertschale	125
x	8	0,7	m →	g ↓	2 - 3 Aprikosen	110
x	20	1,7	m →	m →	1 mittelgroße	140
x	12	1	g ↓	g ↓	1 kleine Birne	90
1	6	0,5	g ↓	g ↓	7 - 8 EL	125
x	10	0,8	g ↓	g ↓	1 kleine Mandarine	50
x	5	0,4	g ↓	g ↓	15 Erdbeeren	125
1	17	1,4	g ↓	g ↓	1 kleiner	125
x	7	0,6	g ↓	g ↓	1/2 Grapfruit	125
1	16	1,3	g ↓	g ↓	1 kleine Schale	125
x	5	0,4	g ↓	g ↓	7 - 8 EL	125
2	6	0,5	g ↓	g ↓	7 EL	170
x	12	1	m →	g ↓	2 Spalten	125
x	6	0,5	g ↓	g ↓	1 kleine Schale	125



Obst je 100 g	kcal	kJ	Proteine (g)
Kiwi	50	209	1
Mango	57	240	1
Mirabellen	67	282	1
Nektarine	53	223	1
Orange	42	177	1
Papaya	37	155	7
Pfirsich	42	174	1
Pflaumen	49	203	1
Preiselbeeren	35	145	x
Rhabarber	13	56	1
Stachelbeeren	37	155	1
Süßkirsche	63	262	1
Wassermelone	37	156	1
Weintrauben	67	282	1
Zitrone	36	149	1

GI : glykämischer Index, GL : glykämische Last;
g ↓ = gering m → = mittel h ↑ = hoch x = minimal

Fette (g)	KH (g)	BE	GLYX		Typische Portion	
			GI	GL	Menge	g
1	9	0,8	m →	g ↓	1 mittelgroße Kiwi	80
x	12	1	m →	g ↓	1/2 Mango	100
x	15	1,3	m →	m →	10 Stück	100
x	12	1	g ↓	g ↓	1 mittelgroße	120
x	8	0,7	g ↓	g ↓	1 mittelgroße	150
x	2	0,2	m →	g ↓	1/2 kleine Papaya	125
x	9	0,8	g ↓	g ↓	1 Pfirsich	120
x	10	0,8	g ↓	g ↓	4 Pflaumen	100
x	6	0,5	g ↓	g ↓	1 kleine Schale	125
x	1	0,1	g ↓	g ↓	1 kleine Stange	150
x	7	0,6	g ↓	g ↓	1 kleine Schale	125
x	13	1,1	m →	g ↓	1 kleine Schale	125
x	8	0,7	h ↑	g ↓	1 Spalte	300
x	15	1,3	m →	m →	ca. 10 Stück	70
1	3	0,3	g ↓	g ↓	1/2 Zitrone	30



Kartoffeln

Kartoffeln je 100 g	kcal	kJ	Proteine (g)
Bratkartoffeln	115	481	2
Chips	539	2254	5
Kartoffelklöße, Knödel	141	590	4
Kartoffeln, gekocht (mit Schale)	70	292	2
Kartoffelpuffer	260	1088	4
Kartoffelpüree	106	444	3
Kartoffelsalat mit Öl	89	372	4
Knödel	141	590	4
Pommes frites	290	1214	4

Getreideerzeugnisse und Brot

Getreideerzeugnisse je 100 g	kcal (g)	kJ (g)	Proteine (g)
Buchweizen	336	1406	9
Cornflakes	382	1598	8
Gerstenkörner	314	1313	10
Gerstengraupen	338	1415	12
Grünkern / Dinkel	324	1354	12
Hafer	326	1365	10
Haferflocken	348	1455	12
Hirse	349	1460	10

GI: glykämischer Index, GL: glykämische Last; x = minimal
 g ↓ = gering m → = mittel h ↑ = hoch

Fette (g)	KH (g)	BE	GLYX		Typische Portion	
			GI	GL	Menge	g
4	17	1,4	h ↑	h ↑	1 Portion	215
39	40	3,3	h ↑	h ↑	1/3 Tüte Chips	50
1	28	2,3	m →	m →	1 Knödel	90
x	15	1,3	m →	m →	2 große Kartoffeln	200
16	23	1,9	h ↑	h ↑	2 Stück	200
3	16	1,3	h ↑	m →	2 gehäufte EL	100
7	4	0,3	h ↑	h ↑	1 Portion	250
1	28	2,3	m →	m →	1 Knödel	90
14	36	3	h ↑	h ↑	1 Portion	150

Fette (g)	KH (g)	BE	GLYX		Typische Portion	
			GI	GL	Menge	g
2	71	5,9	g ↓	g ↓	1 EL	20
1	83	6,9	h ↑	h ↑	1 mittelgroße Portion	50
2	63	5,3	g ↓	g ↓	1 EL	15
3	71	5,9	g ↓	g ↓	1 EL	15
3	63	5,3	g ↓	m →	1 EL	15
7	56	4,7	g ↓	m →	1 EL	15
7	59	4,9	g ↓	g ↓	1 mittlere Schale	60
4	69	5,8	h ↑	g ↓	1 EL	15



Getreideerzeugnisse je 100 g	kcal	kJ	Proteine (g)
Maisgrieß	339	1419	9
Nudeln (Ei-frei)	362	1513	12
Nudeln (Ei-haltig)	354	1480	12
Reis	349	1459	7
Roggenmehl	319	1333	9
Speisestärke (aus Mais)	346	1448	x
Vollkornnudeln	343	1435	15
Weizen	297	1241	11
Weizengrieß	328	1373	11
Weizenkeime	312	1304	27
Weizenmehl	335	1403	11

Brot je 100 g	kcal	kJ	Proteine (g)
Biskuit (Löffel-)	320	1339	7
Blätterteig	376	1575	5
Brötchen	274	1146	9
Knäckebrot	317	1328	10
Mischbrot (Weizen-)	224	937	7
Paniermehl	349	1460	13
Pumpernickel	185	772	7
Roggenbrot	219	915	7
Weizen-Toastbrot	281	1175	7
Weizenvollkornbrot	204	854	8
Zwieback	368	1541	10

GI : glykämischer Index, GL : glykämische Last;

g ↓ = gering m → = mittel h ↑ = hoch x = minimal

Fette (g)	KH (g)	BE	GLYX		Typische Portion	
			GI	GL	Menge	g
1	73	6,1	h ↑	g ↓	1 EL	15
1	75	6,3	g ↓	m →	mittlere Schale	100
3	70	5,8	g ↓	m →	mittlere Schale	100
1	78	6,5	g ↓	m →	1 halbe Tasse	60
1	68	5,7	g ↓	g ↓	1 EL	15
x	86	7,2	h ↑	h ↑	1 gehäufter EL	15
3	64	5,3	g ↓	m →	1 kleine Portion, roh	70
2	59	4,9	g ↓	m →	1 gehäufter EL	15
1	69	5,8	m →	m →	1 gehäufter EL	15
9	31	2,6	g ↓	g ↓	1 gehäufter EL	15
1	71	5,9	h ↑	h ↑	1 gehäufter EL	15

4	64	5,3	h ↑	m →	1 Stück	1
25	33	2,8	h ↑	h ↑	1 Stück	1
2	55	4,6	h ↑	m →	1 Stück	1
1	66	5,5	m →	m →	1 Stück	1
1	52	4,8	m →	m →	1 Scheibe	30
1	72	6	h ↑	h ↑	1 EL	10
1	36	3	g ↓	g ↓	1 Scheibe	50
1	46	3,8	g ↓	g ↓	1 Scheibe	30
4	48	4	h ↑	h ↑	1 Scheibe	25
1	41	3,4	m →	g ↓	1 Scheibe	25
4	73	6,3	m →	m →	2 Scheiben	20



Fleisch

Fleisch je 100 g	kcal	kJ	Proteine (g)
Hackfleisch, Rind	216	904	22
Hammelfleisch, Kotelett	194	812	15
Hase	113	474	22
Hirsch	112	469	21
Kalbhaxe	98	410	21
Kaninchen	152	634	21
Kasseler	151	632	21
Lammfilet	112	469	20
Rehrücken	122	510	22
Rinderfilet	121	505	21
Roastbeef, Rind	130	542	22
Rindfleisch (ohne Fett)	105	438	21
Schweinefleisch, Kotelett	150	626	20
Schweineschnitzel	104	434	22

Geflügel je 100 g

Brathähnchen	166	695	20
Ente	227	951	18
Gans	342	1430	16
Hähnchenbrust	145	605	22
Pute	157	658	20
Suppenhuhn	250	1047	18

GI : glykämischer Index, GL : glykämische Last;

g ↓ = gering m → = mittel h ↑ = hoch x = minimal

Fette (g)	KH (g)	BE	GLYX		Typische Portion	
			GI	GL	Menge	g
14	x	x	g ↓	g ↓	2 Frikadellen	150
32	x	x	g ↓	g ↓	2 Koteletts	180
3	x	x	g ↓	g ↓	1 Keule (350 g)	220
3	x	x	g ↓	g ↓	2 Medaillons	150
2	x	x	g ↓	g ↓	1 Stück	180
8	x	x	g ↓	g ↓	1 Keule (250 g)	200
8	x	x	g ↓	g ↓	1 Stück	200
3	x	x	g ↓	g ↓	2 Filets	180
4	x	x	g ↓	g ↓	2 Scheiben	150
4	x	x	g ↓	g ↓	1 Stück	120
4	x	x	g ↓	g ↓	1 Stück	150
2	x	x	g ↓	g ↓	1 Stück	180
5	x	x	g ↓	g ↓	1 Kotelett	150
2	x	x	g ↓	g ↓	1 Stück	200

10	x	x	g ↓	g ↓	½ Huhn	300
17	x	x	g ↓	g ↓	¼ Stück (550 g)	200
31	x	x	g ↓	g ↓	⅙ Stück (630 g)	200
6	x	x	g ↓	g ↓	1 Filet	150
8	x	x	g ↓	g ↓	1 Schnitzel	150
20	x	x	g ↓	g ↓	in der Suppe	50



Wurst / Fleischwaren je 100 g	kcal	kJ	Proteine (g)
Bierschinken	169	707	17
Bratwurst	299	1249	10
Hinterkochschinken	125	524	22
Fleischwurst	296	1239	10
Geflügelwurst	108	452	16
Lachsschinken	116	485	18
Leberkäse	267	1117	13
Leberwurst, grob	326	1366	16
Mettwurst	390	1633	14
Mortadella	345	1443	12
Salami	371	1552	18
Schinken (geräuchert)	152	635	21
Speck	621	2600	9
Weißwurst	287	1202	11
Wiener Würstchen	295	1236	10

GI : glykämischer Index, GL : glykämische Last;
 g ↓ = gering m → = mittel h ↑ = hoch x = minimal

Fette (g)	KH (g)	BE	GLYX		Typische Portion	
			GI	GL	Menge	g
11	x	x	g ↓	g ↓	1 - 2 Scheiben	30
29	x	x	g ↓	g ↓	1 Wurst	150
4	x	x	g ↓	g ↓	1 gr. runde Scheibe	30
28	x	x	g ↓	g ↓	1 Stück	125
5	x	x	g ↓	g ↓	1 - 2 Scheiben	30
4	x	x	g ↓	g ↓	2 Scheiben	50
23	x	x	g ↓	g ↓	2 Scheiben	30
29	x	x	g ↓	g ↓	1 Portion auf Brot	30
37	x	x	g ↓	g ↓	1 Portion auf Brot	30
33	x	x	g ↓	g ↓	1 - 2 Scheiben	30
33	x	x	g ↓	g ↓	1 - 2 Scheiben	30
8	x	x	g ↓	g ↓	2 Scheiben	30
65	x	x	g ↓	g ↓	3 Scheiben	30
27	x	x	g ↓	g ↓	1 Paar	30
28	x	x	g ↓	g ↓	1 Paar	150



Fisch & Meeresfrüchte

Fisch & Meeresfrüchte je 100 g	kcal	kJ	Proteine (g)
Aal, geräuchert	329	1377	18
Flunder	72	303	16
Forelle	103	429	19
Heilbutt	95	397	20
Hering	207	866	18
Kabeljau / Dorsch	76	319	18
Karpfen	115	482	18
Lachs	202	845	20
Makrele	182	761	19
Rot- / Goldbarsch	105	441	18
Scholle	86	358	17
Seezunge	82	344	17
Steinbutt	82	344	17
Thunfisch	225	943	21
Tintenfisch	72	303	16
Bismarkhering	210	879	16
Brathering	204	854	17
Bückling (geräuchert)	224	938	21
Fischstäbchen (Tiefkühlkost)	213	891	16
Garnele	87	366	18
Krebs (Flusskrebs)	64	269	15
Makrele, geräuchert	222	930	21

GI : glykämischer Index, GL : glykämische Last;

g ↓ = gering m → = mittel h ↑ = hoch x = minimal

Fette (g)	KH (g)	BE	GLYX		Typische Portion	
			GI	GL	Menge	g
29	x	x	g ↓	g ↓	1 Filet	100
1	x	x	g ↓	g ↓	1 Stück	180
3	x	x	g ↓	g ↓	Forelle	250
2	x	x	g ↓	g ↓	1 Filet	200
15	x	x	g ↓	g ↓	2 Filets	150
1	x	x	g ↓	g ↓	1 Portion	150
5	x	x	g ↓	g ↓	1 Filet	150
14	x	x	g ↓	g ↓	1 Portion	150
12	x	x	g ↓	g ↓	1 kl. Portion (350g)	200
4	x	x	g ↓	g ↓	1 Filet	150
2	x	x	g ↓	g ↓	1 Filet	180
1	x	x	g ↓	g ↓	1 Filet	150
2	x	x	g ↓	g ↓	1 Filet	150
15	x	x	g ↓	g ↓	1 Portion	150
1	x	x	g ↓	g ↓	1 Portion	150
16	x	x	g ↓	g ↓	3 Stück	125
15	x	x	g ↓	g ↓	1 Stück	125
15	x	x	g ↓	g ↓	1 Stück (300 g)	180
7	20	1,7	g ↓	g ↓	3 Stück	90
1	x	x	g ↓	g ↓	1 kleiner Teller	100
x	x	x	g ↓	g ↓	½ kleiner Teller	50
15	x	x	g ↓	g ↓	1 Portion	150



Fisch & Meeresfrüchte je 100 g	kcal	kJ	Proteine (g)
Matjeshering	267	1119	16
Ölsardinen	222	927	24
Schillerlocke	302	1264	21

Milch & Milcherzeugnisse

Milch & Milcherzeugnisse je 100 g	kcal	kJ	Proteine (g)
Buttermilch	37	155	3
Crème fraîche, 40% Fett	378	1582	2
Joghurt aus Magermilch, 0,1% Fett	34	144	3
Joghurt aus fettarmer Milch, 1,5% Fett	47	195	3
Joghurt aus Vollmilch, 3,5% Fett	64	267	3
Joghurt, gezuckert, mit Früchten	78	327	3
Kakaotrunk (aus Magermilch)	52	219	3
Speisequark, 20% Fett i. Tr.	109	455	12
Speisequark, mager	72	300	13
Speisequark, 40% Fett i. Tr.	159	667	11
Kefir	61	254	3
Kondensmilch, 10%	177	742	9
Milch, fettarm, 1,5%	47	195	3
Saure Sahne (10%)	117	490	3
Schlagsahne, 30% Fett	309	1291	2
Schmand, 24% Fett	239	1001	3
Vollmilch, 3,5%	64	267	3

GI : glykämischer Index, GL : glykämische Last;

Fette (g)	KH (g)	BE	GLYX		Typische Portion	
			GI	GL	Menge	g
23	x	x	g ↓	g ↓	1 Filet	80
14	1	0,1	g ↓	g ↓	3 Stück	75
24	x	x	g ↓	g ↓	1 kleines Stück	75

Fette (g)	KH (g)	BE	GLYX		Typische Portion	
			GI	GL	Menge	g
x	4	0,3	g ↓	g ↓	1 Glas	200
40	2	0,2	g ↓	g ↓	2 TL	10
x	4	0,3	g ↓	g ↓	1 kleiner Becher	150
1	4	0,3	g ↓	g ↓	1 kleiner Becher	150
3	4	0,3	g ↓	g ↓	1 kleiner Becher	150
1	14	1,2	g ↓	m →	1 Schale	200
x	9	0,8	m →	m →	1 Glas	200
5	3	0,3	g ↓	g ↓	1/2 Becher	125
x	3	0,3	g ↓	g ↓	1/2 Becher	125
11	3	0,3	g ↓	g ↓	1/2 Becher	125
3	4	0,3	g ↓	g ↓	1 Glas	200
10	12	1	g ↓	g ↓	1 EL	15
1	5	0,4	g ↓	g ↓	1 Glas	200
10	4	0,3	g ↓	g ↓	1 EL	15
32	3	0,3	g ↓	g ↓	1 gehäufter EL	15
24	3	0,3	g ↓	g ↓	1 EL	15
3	5	0,4	g ↓	g ↓	1 Glas	200

g ↓ = gering m → = mittel h ↑ = hoch x = minimal



Eier & Käse

Eier je 100 g	kcal	kJ	Proteine (g)
Hühnerei (Gewichtsklasse M)	81	339	7
Hühnereidotter	353	1476	16
Hühnerreiklar	48	199	11
Rührei	184	770	11
Hühnervolleipulver	570	2384	46

Käse je 100 g

Camembert, 45% Fett i. Tr.	285	1194	21
Cheddar, 50% Fett i. Tr.	391	1638	25
Doppelrahmfrischkäse	339	1419	11
Edamer Käse, 45% Fett i. Tr.	355	1485	24
Emmentalerkäse, 45% Fett i. Tr.	398	1664	29
Mozzarella	253	1057	19
Goudakäse, 40% Fett i. Tr.	299	1253	25
Harzerkäse, weniger als 10% Fett i. Tr.	126	528	30
Parmesan	375	1569	36
Schmelzkäse, 45% Fett i. Tr.	270	1130	14
Tilsiter, 45% Fett i. Tr.	358	1496	26
Ziegenweichkäse, 45% Fett i. Tr.	280	1172	21

GI : glykämischer Index, GL : glykämische Last;
 g ↓ = gering m → = mittel h ↑ = hoch x = minimal

Fette (g)	KH (g)	BE	GLYX		Typische Portion	
			GI	GL	Menge	g
6	x	x	g ↓	g ↓	1 Stück	60
32	x	x	g ↓	g ↓	1 Dotter	20
0	1	0,1	g ↓	g ↓	1 Eiklar	30
15	2	0,2	g ↓	m →	2 Stück	125
42	2	0,2	g ↓	g ↓	-	-

22	x	x	g ↓	g ↓	1 Ecke	30
32	x	x	g ↓	g ↓	1 Scheibe	30
31	3	0,3	g ↓	g ↓	1 EL	15
28	x	x	g ↓	g ↓	1 Scheibe	30
31	x	x	g ↓	g ↓	1 Scheibe	30
20	x	x	g ↓	g ↓	1/2 Kugel	60
22	x	x	g ↓	g ↓	1 Scheibe	30
1	x	x	g ↓	g ↓	1 Ecke	30
26	x	x	g ↓	g ↓	1 EL	10
24	x	x	g ↓	g ↓	1 EL	15
28	x	x	g ↓	g ↓	1 Scheibe	30
22	x	x	g ↓	g ↓	1 Ecke	30



Speisefette & Öle, Samen & Nüsse

Speisefette & Öle je 100 g	kcal	kJ	Proteine (g)
Butter	754	3156	1
Halbfettmargarine	368	1540	2
Kokosfett	900	3766	0
Maiskeimöl	900	3766	0
Margarine	723	3023	x
Mayonnaise (80% Fett)	727	3040	1
Olivenöl	900	3766	0
Remoulade	641	2682	1
Schweineschmalz	898	3756	x
Sojaöl	900	3766	0
Sonnenblumenöl	900	3766	0

Samen & Nüsse je 100 g

Cashewkerne	571	2387	17
Haselnüsse	644	2696	12
Kokosnuss	363	1520	4
Leinsamen, ungeschält	376	1572	24
Macadamia	703	2941	7
Mandeln	583	2441	19
Maronen	196	818	3
Paranüsse	670	2803	14

GI : glykämischer Index, GL : glykämische Last;
 g ↓ = gering m → = mittel h ↑ = hoch x = minimal

Fette (g)	KH (g)	BE	GLYX		Typische Portion	
			GI	GL	Menge	g
83	1	0,1	g ↓	g ↓	1 gestrichener EL	12
40	x	x	g ↓	g ↓	1 gestrichener EL	12
100	0	0	g ↓	g ↓	1 gestrichener EL	12
100	0	0	g ↓	g ↓	1 gestrichener EL	12
80	x	x	g ↓	g ↓	1 gestrichener EL	12
79	3	0,3	g ↓	g ↓	1 EL	20
100	0	0	g ↓	g ↓	1 gestrichener EL	12
65	15	1,3	m →	m →	1 EL	15
100	0	0	g ↓	g ↓	1 EL	10
100	0	0	g ↓	g ↓	1 gestrichener EL	12
100	0	0	g ↓	g ↓	1 gestrichener EL	12

42	30	2,5	g ↓	g ↓	1 Hand, ca. 10 Stück	25
62	10	0,8	g ↓	g ↓	1 Hand, ca. 15 Stück	25
36	5	0,4	g ↓	g ↓	1 kleine Spalte	15
31	x	x	g ↓	g ↓	1 EL	15
73	4	0,3	g ↓	g ↓	1 Hand, ca. 10 Stück	25
54	5	0,4	g ↓	g ↓	1 Hand, ca. 15 Stück	25
2	41	3,4	m →	m →	1 Hand, ca. 10 Stück	25
67	4	0,3	g ↓	g ↓	1 Hand, ca. 10 Stück	25



Samen & Nüsse je 100 g	kcal	kJ	Proteine (g)
Pinienkerne	674	2820	13
Pistazien	594	2485	21
Sesamsamen	565	2365	18
Sonnenblumenkerne, geschält	580	2428	22
Walnüsse	663	2772	14

Süßwaren, Backwaren & Weihnachtsgebäck

Süßwaren je 100 g	kcal	kJ	Proteine (g)
Bienenhonig	327	1367	x
Bonbon, ungefüllt	388	1623	x
Eiscreme	163	680	3
Gummibärchen	329	1377	6
Halbbitterschokolade	533	2230	5
Kakaopulver, schwach entölt	340	1423	20
Kaugummi (Stück)	10	42	0
Knusperflakes (Schoko)	412	1723	8
Lakritze	375	1569	4
Marmelade	267	1119	1
Marzipan	493	2063	8
Mohrenkopf	293	1225	3
Nougat	500	2092	5
Nuss-Nougat-Creme	561	2347	8

GI : glykämischer Index, GL : glykämische Last;
 g ↓ = gering m → = mittel h ↑ = hoch x = minimal

Fette (g)	KH (g)	BE	GLYX		Typische Portion	
			GI	GL	Menge	g
60	20	1,7	g ↓	g ↓	1 EL	15
52	12	1	g ↓	g ↓	1 Hand, ca. 15 Stück	30
50	10	0,8	g ↓	g ↓	1 EL	10
49	12	1	g ↓	g ↓	1 EL	15
62	11	0,9	g ↓	g ↓	1 kl. Handvoll	25

Fette (g)	KH (g)	BE	GLYX		Typische Portion	
			GI	GL	Menge	g
0	81	6,8	m →	g ↓	2 TL	20
x	97	8,1	h ↑	h ↑	1 Stück	5
10	15	1,3	m →	m →	1 Kugel	60
x	76	6,3	h ↑	h ↑	6 Stück	14
36	50	4,2	m →	m →	1 Riegel	20
24	11	0,9	m →	m →	f. heiße Schokolade	30
0	3	0,3	g ↓	g ↓	1 Stück	3
12	68	5,7	h ↑	h ↑	3 TL	50
1	86	7,2	h ↑	h ↑	1 Stück	10
x	66	5,5	m →	m →	2 TL	15
25	59	4,9	h ↑	h ↑	1 Riegel	30
8	54	4,5	h ↑	h ↑	1 Stück	28
24	66	5,5	m →	m →	1 Riegel	50
37	49	4,1	g ↓	g ↓	2 TL	20



Süßwaren je 100 g	kcal	kJ	Proteine (g)
Popcorn	368	1539	13
Pralinen	405	1695	1
Vollmilchschokolade	531	2221	9
Zucker	402	1680	0

Backwaren je 100 g	kcal	kJ	Proteine (g)
Amerikaner	308	1290	6
Berliner	250	1047	6
Butterkeks	433	1812	8
Croissant	311	1300	6
Donuts mit Zucker	399	1671	7
Hefengebäck, einfach	249	1043	8
Laugenbrezel	284	1190	10
Mandelmakronen	376	1573	5
Obstkuchen	176	736	4
Paniermehl	349	1460	13
Rosinenschnecke	275	1151	8
Rührkuchen	431	1805	7
Sahnetorte	365	1527	5
Salzstangen	371	1553	10
Waffelmischung	472	1975	5

GI : glykämischer Index, GL : glykämische Last;
 g ↓ = gering m → = mittel h ↑ = hoch x = minimal

Fette (g)	KH (g)	BE	GLYX		Typische Portion	
			GI	GL	Menge	g
5	68	5,7	h ↑	m →	1 kl. Tüte	40
6	85	7,1	h ↑	h ↑	1 Stück	12
30	56	4,7	m →	g ↓	1 Riegel	20
0	100	8,3	m →	g ↓	1 TL	10

Fette (g)	KH (g)	BE	GLYX		Typische Portion	
			GI	GL	Menge	g
3	63	5,3	h ↑	h ↑	1 Stück	100
11	46	3,8	h ↑	h ↑	1 Stück	60
10	75	6,3	m →	m →	1 Stück	5
20	30	2,5	h ↑	h ↑	1 Stück	70
20	48	4	h ↑	h ↑	1 Stück	70
7	39	3,3	h ↑	h ↑	1 Stück	100
2	57	4,8	h ↑	h ↑	1 Stück	50
24	35	2,9	h ↑	h ↑	1 Stück	10
3	32	2,7	m →	m →	1 stück	100
1	72	6	h ↑	h ↑	1 EL	10
6	50	4,2	h ↑	h ↑	1 Stück	65
19	58	4,8	h ↑	h ↑	1 Stück	120
25	30	2,5	h ↑	h ↑	1 Stück	120
x	76	6,3	h ↑	h ↑	20 Stück	15
20	68	5,7	h ↑	m →	2 Stück	50



Weihnachtsgebäck je 100 g	kcal	kJ	Proteine (g)
Aachener Printen	465	1946	8
Früchtebrot	289	1211	7
Dominosteine	502	2100	8
Dresdner Stollen / Christstollen	392	1640	4
Lebkuchen	412	1724	9
Marzipanstollen	390	1632	6
Mohnstollen	326	1366	9

Fastfood

Fastfood je 100 g	kcal	kJ	Proteine (g)
Baguette mit Salami	265	1107	10
Currywurst	300	1254	11
Leberkäse, gebraten	297	1243	12
Fischfrikadellen	119	498	12
Bratwurst (Schwein)	256	1072	14
Hot Dog	218	912	8
Pizza (Margherita)	199	833	10
Hamburger, Stück	259	1085	13
Hamburger mit Käse, Stück	301	1261	16
Hähnchen, gegrillt	228	955	25
Döner, Stück	171	716	11

GI : glykämischer Index, GL : glykämische Last;
 g ↓ = gering m → = mittel h ↑ = hoch x = minimal

Fette (g)	KH (g)	BE	GLYX		Typische Portion	
			GI	GL	Menge	g
21	60	5	h ↑	h ↑	1 Stück	20
9	46	3,8	h ↑	h ↑	1 Stück	50
16	70	5,8	h ↑	h ↑	1 Stück	10
16	57	4,8	h ↑	h ↑	1 Stück	150
20	49	4,1	m →	m →	1 Stück	60
19	47	3,9	h ↑	h ↑	1 Stück	150
15	38	3,2	h ↑	h ↑	1 Stück	150

Fette (g)	KH (g)	BE	GLYX		Typische Portion	
			GI	GL	Menge	g
12	29	2,4	h ↑	h ↑	1 Stück	140
29	5	0,4	m →	m →	1 Stück	150
28	x	x	g ↓	g ↓	1 Scheibe	130
1	16	1,3	m →	m →	1 Stück	100
22	2	0,2	g ↓	g ↓	1 Stück	150
9	23	1,9	m →	m →	1 Stück	115
8	25	2,1	m →	m →	1 Pizza	360
9	32	2,7	m →	m →	1 Stück	100
13	30	2,5	m →	m →	1 Stück	110
14	0	0	g ↓	g ↓	1 Stück	250
5	21	1,8	m →	m →	1 Stück	350

Getränke

Alkoholfreie Getränke je 100 g	kcal	kJ	Proteine (g)
Ananassaft	50	210	x
Apfelsaft	45	188	x
Bier, alkoholfrei	15	63	x
Cappuccino	30	126	1
Cola Light	x	x	x
Cola	42	176	x
Fruchtsaftgetränke	49	206	x
Gemüsesaft	20	84	1
Grapefruitsaft	39	163	1
Holundersaft	34	142	x
Johannisbeernektar, schwarz	39	163	1
Kaffee	1	4	x
Kakao	83	349	3
Karottensaft	6	24	x
Latte Macchiato	33	138	3
Limonade	49	206	x
Orangensaft	45	188	1
Sauerkirschsaff	52	218	x
Tee	x	x	x
Tomatensaft	16	67	1
Traubensaft	69	289	0
Zitronensaft	100	419	1

GI : glykämischer Index, GL : glykämische Last;
 g ↓ = gering m → = mittel h ↑ = hoch x = minimal

Fette (g)	KH (g)	BE	GLYX		Typische Portion	
			GI	GL	Menge	ml
x	12	1	g ↓	m →	1 Glas	200
x	11	0,9	g ↓	g ↓	1 Glas	200
x	2	0,2	-	-	1 kleines Glas	333
2	2	0,2	g ↓	g ↓	1 Tasse	150
x	x	x	g ↓	g ↓	1 Glas	200
x	11	0,9	h ↑	m →	1 Glas	200
x	12	1	h ↑	h ↑	1 Glas	200
x	3	0,3	g ↓	g ↓	1 Glas	200
x	8	0,7	g ↓	g ↓	1 Glas	200
x	7	0,6	h ↑	h ↑	1 Glas	200
x	6	0,5	h ↑	h ↑	1 Glas	200
x	x	x	g ↓	g ↓	1 Tasse	150
3	10	0,8	h ↑	m →	1 Tasse	200
x	5	0,4	g ↓	g ↓	1 Glas	200
1	3	0,3	g ↓	g ↓	1 Glas	200
x	12	1	h ↑	m →	1 Glas	200
x	9	0,8	m →	g ↓	1 Glas	200
0	12	1	m →	m →	1 Glas	200
x	x	x	g ↓	g ↓	1 Glas	200
x	3	0,3	g ↓	g ↓	1 Glas	200
0	16	1,3	m →	g ↓	1 Glas	200
x	20	1,7	g ↓	g ↓	Tropfenweise	3



Alkoholische Getränke je 100 g	kcal	kJ	Proteine (g)
Bier	41	173	x
Eierlikör	263	1100	4
Rotwein	66	276	x
Sekt, trocken	83	349	x
Weinbrand	240	1003	x
Weißwein	70	293	x
Weizenvollbier	45	190	x
Wermut	118	494	x
Whisky	239	998	0
Wodka	215	900	0

GI : glykämischer Index, GL : glykämische Last;
g ↓ = gering m → = mittel h ↑ = hoch x = minimal

Literaturverzeichnis

Die große GU Nährwert Kalorien Tabelle.
Elmadfa, I; Aign, W.; Muskat, E.; Fritzsche, D.
Gräfe und Unzer Verlag, München (2008/2009)

Meine GLYX Zahlen
Grillparzer, M.
Gräfe und Unzer Verlag, München (2. Auflage 2007)

Fette (g)	KH (g)	BE	GLYX		Typische Portion	
			GI	GL	Menge	ml
x	3	0,3	-	-	1 kleines Glas	333
7	28	2,3	-	-	1 Likörglas	40
0	3	0,3	-	-	1 Weinglas	200
0	3	0,3	-	-	1 Sektglas	100
x	2	0,2	-	-	1 Glas	20
0	3	0,3	-	-	1 Weinglas	200
0	3	0,3	-	-	1 Weizenglas	500
0	6	0,5	-	-	1 Glas	20
0	x	x	-	-	1 Schnapsglas	40
0	x	x	-	-	1 Schnapsglas	40

BE bequem berechnet
 Heusch, M.; Lemloh, A.
 Trias Verlag, Stuttgart (3. Auflage, 2008)

Homepage
www.fddb.info
 FDDB - Fooddatabase, Berlin



Haben Sie noch Fragen?

Unser Patientenratgeber „Wissenswertes zu Diabetes“ enthält interessante Informationen rund um das Thema Diabetes mellitus. Begriffe wie Blutzucker, Insulin, Typ 1- und Typ 2-Diabetes, Stoffwechselstörung usw. werden anschaulich erklärt.



Unser „Tagebuch für Diabetiker“ enthält übersichtliche Tabellen, in denen Sie und Ihr Arzt die jeweils ermittelten Messdaten eintragen können. So wird Ihnen die Dokumentation Ihrer regelmäßigen Selbstkontrolle erleichtert und der Informationsaustausch zwischen Ihrem Arzt und Ihnen verbessert.

Unter folgender Adresse können Sie kostenfrei bestellen:

- „Wissenswertes zu Diabetes“
- „Richtige Ernährung mit Diabetes“
- „Tagebuch für Diabetiker“
- „Diabetiker Notfall-Ausweis“

HEXAL AG

Patientenservice
Industriestraße 25
83607 Holzkirchen
Telefax: 0 80 24/9 08 - 12 90
E-Mail: service@hexal.com



Einen zusätzlichen Service bieten wir auf unserer Homepage www.diabetes.hexal.de

Besuchen Sie uns regelmäßig – es lohnt sich!

Wir erweitern ständig unseren DiabetesService für Sie.

Neben dem „Grundwissen Diabetes“ finden Sie Informationen zur speziellen Ernährung und verschiedenen Behandlungsansätzen.

Die umfangreiche Link-Liste unter „Nützliche Adressen“ verweist auf thematisch entsprechende Informationsangebote im Internet.

Ebenso finden Sie im Download-Bereich der Seite in druckoptimierter Version unser „Tagebuch für Diabetiker“, unsere Broschüre „Richtige Ernährung mit Diabetes“ für eine individuelle Ernährung unter Berücksichtigung der Kalorien und BE-Einheiten und eine GLYX-Tabelle.



Ameisen in Händen und Füßen?

Neurium® HEXAL® 600 mg bei diabetisch bedingten Nervenschädigungen



Diabetisch bedingte Nervenschädigungen können zu Kribbeln, Schmerzen und Taubheitsgefühl in Fingern und Füßen führen.

Zur Behandlung dieser Symptome werden häufig Arzneimittel mit dem Wirkstoff α -Liponsäure eingesetzt.

Fragen Sie in Ihrer Apotheke nach **Neurium® HEXAL® 600** bei diabetisch bedingten Nervenschädigungen.



Arzneimittel Ihres Vertrauens



Neurium® HEXAL® 600 mg bei diabetisch bedingten Nervenschädigungen, Filmtableten: Wirkstoff: Alpha-Liponsäure.
Anwendungsgebiet: Missempfindungen bei diabetischer Nervenschädigung (Polyneuropathie). Enthält Gelborange S (E 110).
Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker! **Mat.-Nr.:** 2/302468
Stand: Juli 2007 HEXAL AG, 83607 Holzkirchen, <http://www.hexal.de>

HEXAL AG, Industriestr. 25, 83607 Holzkirchen, Fax: 080 24/908-12 90, service@hexal.com, www.hexal.de