

Kohlenhydrate und BE

KOHLLENHYDRATE ALS (HAUPT-) ENERGIELIEFERANT

Der Nährstoff „**Kohlenhydrate**“ liefert dem Körper 4 kcal/g (zum Vergleich: Eiweiß 4 kcal/g, Fett 9 kcal/g und Alkohol 7 kcal/g).

Von allen Nährstoffen sollte der Kohlenhydratanteil unserer täglichen Kost prozentual am höchsten (bei ca. 55-60%) liegen.



IN WELCHEN LEBENSMITTELN SIND KOHLLENHYDRATE ENTHALTEN?

Kohlenhydrate kommen überwiegend in pflanzlichen Lebensmitteln (z.B. Getreide, Mais, Kartoffeln und Obst) vor.

Bei den tierischen Lebensmitteln nur in Milch und Milchprodukten (z.B. Joghurt, Dickmilch und Buttermilch).

Deshalb müssen diese Lebensmittel „berechnet“ werden bzw. die Menge der Zufuhr beachtet werden.

Fleisch, Wurst, Fisch, Quark, Käse, Fette und Öle enthalten keine bzw. kaum Kohlenhydrate. Eine Rolle spielt hier jedoch der Eiweiß- und/oder Fettgehalt.

Nicht berechnet zu werden brauchen Gemüse und Salat, da die hierin enthaltenen Kohlenhydrate überwiegend Ballaststoffe sind.

KOHLLENHYDRATE SIND NICHT GLEICH KOHLLENHYDRATE!

Es gibt verschiedenartige Kohlenhydrate. Man unterscheidet „komplexe“ Kohlenhydrate (z.B. die Stärke in Kartoffeln) und „einfache“ Kohlenhydrate (z.B. Zucker oder Traubenzucker).

Ein für den Diabetiker wichtiger Unterschied ist die **Wirkung auf den Blutzucker**. Genauer gesagt, wie schnell und wie stark sie einen Blutzuckeranstieg bewirken. Deshalb sollte er „komplexe“ Kohlenhydrate wie z.B. Vollkornbrot, Vollkornbrot, Vollkornnudeln bevorzugen.

Aus praktischen Gründen werden die Kohlenhydrate nicht in Gramm, sondern in **BE** (Broteinheiten) oder KE (Kohlenhydrateinheiten) angegeben.

Die BE ist eine Rechengröße, um den Umgang mit Kohlenhydraten zu vereinfachen.

Diabeteszentrum Nordschwarzwald

www.diabeteszentrum.info

10-12g Kohlenhydraten entsprechen 1BE bzw. 1KE

Besonders für den **insulinpflichtigen Diabetiker** ist der richtige Umgang mit BE's wichtig, da sonst eine gute Blutzuckereinstellung kaum möglich ist.

Mit Hilfe einer **Kohlenhydrat-Austauschtabelle** lässt sich der BE-Gehalt von Nahrungsmitteln schnell bestimmen.

In der Austauschtabelle lässt sich nachlesen, wieviel Gramm des jeweiligen Lebensmittels 1 BE entspricht.

Beispiele: 1 BE= 30 g Vollkornbrot oder
80 g Kartoffeln oder
100 g Apfel oder
250 g Naturjoghurt

Gemeinsam mit dem Arzt oder der Diabetesberaterin/Ernährungsberaterin wird die Anzahl der BE-Menge und die Anzahl der Mahlzeiten festgelegt. Die BE-Menge wird nach Alter, Energiebedarf, Tätigkeit und Ausgangsgewicht ermittelt.