

Diabeteszentrum Nordschwarzwald

www.diabeteszentrum.info

Süßigkeiten

Bei Normalgewicht, guten Blutfettwerten und einer guten Blutzuckereinstellung ist es heute möglich, dass ein Diabetiker im Rahmen seines Diätplanes eine Süßigkeit mit Zucker isst.

Zucker in konzentrierter und isolierter Form, z.B. Limos, sind weiterhin ungünstig.

Lebensmittel	1 BE	Kilokalorien im Durchschnitt
20 g Milkschokolade	1 BE	110
25 g Diabetikerschokolade	1 BE	120
20 g Pralinen	1 BE	140
20 g Marzipan	1 BE	100
50 g Milchspeiseeis (1 kleine Kugel)	1 BE	60
2 Ferrero Rocher	1 BE	110
2 Ferrero Küßchen	1 BE	110
1 Hanuta	1 BE	120
1 Duplo	1 BE	100
20 g Kekse (im Durchschnitt)	1 BE	50-80
1 Stück Diabetikerkuchen	2-3 BE	200-300
1 Stück Kuchen mit Zucker:		
• Sahne-Kuchen, Creme-Kuchen	3-4 BE	250-470
• Napfkuchen, Fruchtkuchen	3-4 BE	150-250