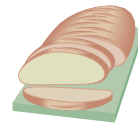


## Einteilung der Kohlenhydrate

**Nur Kohlenhydrate beeinflussen den Blutzucker!**

**Die zu berechnenden Kohlenhydrate sind:**

- ✓ **Getreide und Getreideerzeugnisse:**  
z.B. Brot, Reis, Nudeln, Spätzle, Müsli, Mais



- ✓ **Kartoffeln und Kartoffelprodukte:**  
z.B. Pellkartoffeln, Kartoffelklöße, Kroketten, Kartoffelpuffer



- ✓ **Milch und Milchprodukte:**  
z.B. Vollmilch, Magermilch, Buttermilch, Naturjoghurt, Diätjoghurt



- ✓ **Obst- und Obstprodukte:**  
z.B. Banane, Apfel, Pampelmuse usw., Diätfruchtsaft, Saft ohne Zuckerzusatz



- ✓ **Zuckerhaltige Nahrungsmittel:**  
z. B. Schokolade, Kuchen Kekse, Limonaden etc.  
Auch Diabetikerschokolade, Diabetikersüßigkeiten, Diabetikergebäck, Diabetikergetränke, Diätsäfte, Diabetikereis usw. enthalten statt Haushaltszucker den sogenannten „Diabetikerzucker“ (Fruchtzucker, Fructose) und müssen daher im Tageskostplan berücksichtigt werden.

