



IHR LILLY RATGEBER

10 – 12g KH = 1 KHE

Ihr praktischer Ratgeber für zu Hause und unterwegs – zur Einschätzung der Kohlenhydrateinheiten wichtiger Nahrungsmittel

Erstellt und geprüft von Prof. Dr. med. Andreas F.H. Pfeiffer, Charité Berlin

Lilly

KH-Umrechnungstabelle

Lebensmittel		g oder ml	Stück oder Portion	KHE gerundet	kcal
Milch und Milchprodukte					
Buttermilch, natur	max. 1% Fett	250ml	1 Glas	1	95
Joghurt, natur	0,3% Fett	150g	1 Becher	1	55
Joghurt, natur	1,5% Fett	150g	1 Becher	1	75
Joghurt, natur	3,5% Fett	150g	1 Becher	1	105
Kefir, natur	1,5% Fett	125g	1 kleiner Becher	0,5	60
Kefir, natur	3,5% Fett	125g	1 kleiner Becher	0,5	85
Kefir, natur	10% Fett	125g	1 kleiner Becher	0,5	150
Milch	0,3% Fett	200ml	1 Glas	1	70
Milch	1,5% Fett	200ml	1 Glas	1	95
Milch	3,5% Fett	200ml	1 Glas	1	130
Sahne-Joghurt mit Frucht	10% Fett	150g	1 Becher	2	230
Brot und Backwaren					
Brötchen, aus Weizenmehl		45g	1 Stück	2,5	130
Fladenbrot, aus Weizenmehl		50g	1 Portion	2,5	120
Graubrot (<i>Roggenbrot</i>)		45g	1 Scheibe	2	100
Knäckebrot (<i>aus Roggen</i>)		10g	1 Scheibe	1	30
Pumpernickel		40g	1 Scheibe	1,5	80
Roggenvollkornbrot		50g	1 Scheibe	2	100
Toastbrot, aus Weizenmehl		30g	1 Scheibe	1,5	80
Weizenmischbrot		50g	1 Scheibe	2,5	115
Zwieback, Vollkorn		10g	1 Stück	0,5	35
Getreide, Mehle und Teigwaren					
Amaranth, roh		15g	1 EL, leicht gehäuft	1	55
Buchweizen, roh		15g	1 EL	1	50
Cornflakes		30g	8 EL, leicht gehäuft	2,5	110
Gerstengraupen, roh		15g	1 EL	1	50
Gerstenkörner, roh		15g	1 EL	1	50
Grünkern (<i>Dinkel</i>), roh		15g	1 EL	1	50
Haferflocken, Vollkorn		10g	1 EL	0,5	35
Hirse, geschält, roh		15g	1 EL	1	55
Mais Grieß, Polenta		15g	1 EL, leicht gehäuft	1	50
Paniermehl		10g	1 EL, leicht gehäuft	1	35
Quinoa, roh		15g	1 EL	1	50
Reis, parboiled, gekocht		150g	1 Portion	4	180
Reis, parboiled, roh		30g	1 Portion	2,5	105

Lebensmittel	g oder ml	Stück oder Portion	KHE gerundet	kcal
Roggenvollkornmehl	15g	1 EL, leicht gehäuft	1	45
Teigwaren, Nudeln <i>(eifrei, gekocht)</i>	150g	1 Portion	3	230
Teigwaren, Nudeln <i>(eifrei, roh)</i>	50g	1 Portion	3,5	175
Teigwaren, Nudeln <i>(eihaltig, gekocht)</i>	150g	1 Portion	4	200
Teigwaren, Nudeln <i>(eihaltig, roh)</i>	50g	1 Portion	3,5	180
Weizen Grieß	15g	1 EL, leicht gehäuft	1	50
Weizenvollkornmehl	15g	1 EL, leicht gehäuft	1	45
Wildreis, roh	30g	1 Portion	2,5	110

Stärken

Kartoffelstärke	15g	1 EL, leicht gehäuft	1	50
Maisstärke	15g	1 EL, leicht gehäuft	1,5	55
Reisstärke	15g	1 EL, leicht gehäuft	1,5	55
Sago/Tapioka/Cassava	15g	1 EL, leicht gehäuft	1	50

Kartoffeln und Kartoffelprodukte

Kartoffeln mit Schale, gekocht <i>(Pelkkartoffeln)</i>	200g	2–3 Stück	3	140
Kartoffelknödel, Maggi <i>(Halb & Halb, im Kochbeutel)</i> zubereitet	125g	1 Knödel	2,5	115
Kartoffelpüree <i>(Pures Püree)</i> , Maggi, zubereitet	200g	1 Portion	2,5	130
Kartoffelpuffer/Reibekuchen, tiefgefroren, gebacken	150g	1 Portion (ca. 3 Stück)	3	260
Kroketten, tiefgefroren, gebacken	150g	1 Portion (ca. 7–8 Stück)	3,5	290
Pommes frites, frittiert	150g	1 Portion	5	495

Obst/Obstsäfte¹

Ananas	125g	1 Portion	1,5	70
Apfel, mittelgroß	125–150g	1 Stück	1,5–2	65–80
Apfelsine, mittelgroß	125–150g	1 Stück	1–1,5	60–70
Aprikose	45g	1 Stück	0,5	20
Banane, mittelgroß	100–150g	1 Stück	2–3	95–145
Birne, mittelgroß	125g	1 Stück	1,5	65
Brombeeren	125g	1 Portion	1	45
Erdbeeren	250g	1 Portion	1,5	80
Feigen	40g	2 Stück	0,5	25
Granatapfel, klein	125g	1 Stück	2	95
Guaven	125g	1 Portion	1	40
Heidelbeeren	125g	1 Portion	1	45
Himbeeren	125g	1 Portion	0,5	45
Holunderbeeren	100g	1 Portion	1	55

Lebensmittel	g oder ml	Stück oder Portion	KHE gerundet	kcal
Honigmelone, Zuckermelone	150g	1 Portion	2	80
Johannisbeeren, rot	125g	1 Portion	0,5	40
Kaki, Sharon, Dattelpflaume mittelgroß	150g	1 Portion	2,5	105
Kirschen, süß	125g	1 Portion	1,5	75
Kirschen, sauer	125g	1 Portion	1	65
Kiwi	45g	1 Stück	0,5	25
Kumquats	100g	1 Portion	1,5	70
Litchis	50g	1 Portion (ca. 5 Stück geschält)	1	40
Mandarine	40g	1 Stück	0,5	20
Mango	125g	½ Frucht	1,5	75
Mirabellen	125g	1 Portion	2	80
Opuntie <i>(Kaktusfeige)</i> , mittelgroß	100g	1 Stück	1	40
Pampelmuse, Grapefruit	125g	½ Frucht	1	55
Pfirsich/Nektarine, mittelgroß	115g	1 Stück	1	45
Pflaumen <i>(Rundpflaumen)</i>	125g	1 Portion (ca. 3–4 Stück)	1,5	60
Preiselbeeren	125g	1 Portion	1	45
Quitte, mittelgroß	150g	1 Stück	1	60
Stachelbeeren	125g	1 Portion	1	45
Wassermelone	150g	1 Portion	1	55
Weintrauben	125g	1 Portion	2	90
Apfelsaft <i>(ohne Zuckerzusatz)</i>	200ml	1 Glas	2,5–3	115
Orangensaft	200ml	1 Glas	2	90
Traubensaft	200ml	1 Glas	3	140

¹Die Angaben für Obst beziehen sich auf den verzehrbaren Anteil.

Trockenobst

Äpfel	25g	1 Portion	1,5	60
Aprikosen	25g	1 Portion (ca. 2–3 Stück)	1	60
Bananen	25g	1 Portion	1,5	70
Datteln	25g	1 Portion (ca. 3 Stück)	1,5	70
Feige	30g	1 Stück	1,5	75
Pflaumen	25g	1 Portion (ca. 3 Stück)	1	55
Rosinen	25g	1 Portion [3–4 geh. TL]	2	75

Gemüse

Erbsen ² , grün, gegart	150g	1 Portion	2	125
Mais, Konserve	70g	½ kleine Dose, abgetropft	1	55
Rote Beete <i>(Rote Rübe)</i> , gegart	125g	1 Stück, mittelgroß	1	50

Lebensmittel	g oder ml	Stück oder Portion	KHE gerundet	kcal
Andere Gemüsesorten: Übliche Portionen bis ca. 200g sind ohne KHE-Anrechnung.				
Hülsenfrüchte² [Rohgewicht]				
Bohnen, weiß, getrocknet	60g	1 Portion	2	145
Erbsen, grün, getrocknet	60g	1 Portion	2,5	165
Kichererbsen, getrocknet	60g	1 Portion	3	185
Linsen, getrocknet	60g	1 Portion	2,5	165
² Hülsenfrüchte und Erbsen werden nur teilweise und zudem individuell sehr unterschiedlich resorbiert. Die Blutzuckerwirkung ist daher unterschiedlich und muss individuell ausgetestet werden. Die Werte dienen nur als grobe Richtwerte!				
Nüsse/Samen ohne Schale				
Cashewnüsse, frisch	50g	1 Portion	1	295
Haselnüsse	125g	1 Portion	1	805
Maronen/Edelkastanien, frisch	60g	1 Portion (ca. 10 Stück)	2,5	115
Pistazien	50g	1 Portion	0,5	290
Walnüsse	50g	1 Portion	0,5	330
Bis 50g ohne Anrechnung: Erdnüsse, Haselnüsse, Kokosflocken, Kokosnüsse, Kürbiskerne, Leinsamen, Macadamia-Nüsse, Mandeln, Mohn, Paranüsse, Pistazien, Sesam, Sonnenblumenkerne, Walnüsse				
Brotaufstriche				
Bienenhonig	20g	2 Teelöffel	1,5	60
Erdbeerkonfitüre	25g	2 Teelöffel	1,5	65
Nuss-Nougat-Creme	20g	1 Portion	1	105
Kuchen/Torten (enthalten Zucker)³				
Apfelkuchen [Rührteig]	100g	1 Stück	3	215
Apfelstrudel	150g	1 Stück	4	250
Bienenstich [Hefeteig]	100g	1 Stück	3,5	305
Biskuitrolle mit Erdbeersahne	60g	1 Stück	1,5	130
Buttercremetorte [Biskuitteig]	110g	1 Stück	3,5	370
Butterkuchen [Hefeteig]	55g	1 Stück	2,5	210
Christstollen, Dresdner Stollen	50g	1 Stück	2,5	195
Donauwelle	100g	1 Stück	3,5	270
Hefezopf, Hefegebäck, einfach	70g	1 Stück	3	195
Käsekuchen [Mürbeteig]	100g	1 Stück	3	275
Käsesahnetorte	120g	1 Stück	3	345
Marmorkuchen [Rührteig]	70g	1 Stück	3	250
Napfkuchen [Rührteig], Gugelhupf	75g	1 Stück	3,5	265
Nusskuchen [Rührteig]	50g	1 Stück	2	230
Obstkuchen [allgemein]	150g	1 Stück	5	345
Pflaumen/[Streusel-] Kuchen [Hefeteig]	100g	1 Stück	2,5	140
Rührkuchen	70g	1 Stück	3	250

Lebensmittel	g oder ml	Stück oder Portion	KHE gerundet	kcal
Schokoladen-Sahnetorte [Biskuitteig]	120g	1 Stück	3,5	420
Schwarzwälder Kirschtorte	120g	1 Stück	3,5	335
Streuselkuchen [Hefeteig]	70g	1 Stück	4	265
³ Die Angaben für Kuchen und Torten dienen nur als grobe Richtwerte. Die tatsächlichen Werte eines bestimmten Kuchens bzw. eines bestimmten Stücks Torte variieren zum Teil erheblich in Abhängigkeit von den tatsächlich verwendeten Zutaten!				
Kleingebäck				
Amerikaner	100g	1 Stück	5	320
Apfeltasche, McDonald's	80g	1 Stück	3	230
Berliner Pfannkuchen, Krapfen, ungefüllt	60g	1 Stück	2,5	195
Baranki [Hefegebäckringe], Monolith	50g	1 Stück	3	170
Butterkeks	25g	5 Stück	2	110
Müsliriegel	25g	1 Riegel	1	95
Nussplätzchen	25g	ca. 4– 5 Stück, klein	1	115
Suschi [keines Kringelgebäck], Vanille, Dovgan	20g	2 Stück	1,5	80
Windbeutel mit Schlagsahne	50g	ca. 4–5 Stück	1	150
Süßwaren				
After Eight, Nestle	25g	3 Stück	2	110
Duplo, Ferrero	20g	1 Riegel	1	100
Hanuta, Ferrero	20g	1 Stück	1	120
Haribo Goldbären, Gummibärchen	10g	5 Stück	0,5	35
KitKat, Nestle	45g	1 Riegel	3	235
Mars, Mars Chocolate	50g	1 Riegel	3,5	230
Marzipan	75g	1 Riegel	4,5	365
Raffaello, Ferrero	20g	2 Stück	1	125
Rocher, Ferrero	25g	2 Stück	1	145
Schokokuss	20g	1 Stück	1	70
Snickers, Mars Chocolate	55g	1 Riegel	3	285
Vollmilch-Nuss-Schokolade	20g	1 Riegel	1	105
Vollmilch-Schokolade	20g	1 Riegel	1	110
Zucker, weiß	5g	1 TL	0,5	20
Eis				
Fruchteis	75g	1 Portion	2	105
Milchspeiseeis	75g	1 Portion	1	190
Langnese				
Cornetto Bottermelk-Zitrone	85g	1 Stück	2,5	180
Cornetto Erdbeer	75g	1 Stück	3	200

Lebensmittel	g oder ml	Stück oder Portion	KHE gerundet	kcal
Cornetto Haselnuss	75g	1 Stück	2,5	210
Domino	50g	1 Stück	1	130
Magnum Classic	85g	1 Stück	2,5	260
Mini Milk Vanille	25g	1 Stück	0,5	30
McDonald's				
McSundae ohne Topping	115g	1 Portion	3	160
McSundae Karamellsauce	155g	1 Portion	5,5	290
McSundae Schokosauce	150g	1 Portion	4,5	280
Schöller				
Caretta Orange	55g	1 Stück	1,5	55
Macao Mandel	120ml	1 Stück	2,5	280
Macao Vanilla	120ml	1 Stück	2,5	255
Nucki Nuss	70g	1 Stück	2,5	240
Knabbereien				
Erdnüsse, geröstet, gesalzen	50g	1 Portion	0,5	300
Kartoffelchips	25g	1 Portion	1	140
Kracker	25g	5 Stück	2	95
Salzstangen, Salzbrezel	20g	ca. 10 Stück	1,5	70
Studentenfutter	25g	1 Portion	1	125
Fast Food⁴				
Big King, Burger King	180g	1 Stück	3	485
Big Mac, McDonald's	220g	1 Stück	4	505
Cheeseburger, Burger King	120g	1 Stück	3	320
Cheeseburger, McDonald's	120g	1 Stück	3	305
Chicken McNuggets, ohne Sauce, McDonald's	105g	6 Stück	2	265
Chicken Nugget Burger, Burger King	140g	1 Stück	4	370
Hamburger, Burger King	100g	1 Stück	3	240
Hamburger, McDonald's	105g	1 Stück	3	255
Hamburger Royal, McDonald's	235g	1 Stück	3,5	505
⁴ Bitte beachten Sie die Kalorienangaben bei Fast Food Produkten!				
Fertiggerichte				
Dinkel-Burger, Alnatura	100g	1 Portion	5,5	325
Baguette Knoblauch Butter, Meggle	80g	½ Baguette	3	255
Lasagne Bolognese, Bofrost	400g	1 Portion	5,5	635
Pizza Ristorante Salami, Dr. Oetker	320g	1 ganze Pizza	8,5	875
Pizza Die Ofenfrische Vier-Käse, Dr. Oetker	410g	1 ganze Pizza	11	920

Lebensmittel	g oder ml	Stück oder Portion	KHE gerundet	kcal
Ravioli in Tomatensoße, Maggi	400g	1 Portion	5,5	350
Nicht alkoholische Getränke				
Bananen-/Erdbeer-/Vanille-Trunk, Immergut	250ml	1 Portion (ca. ½ Flasche)	1,5	85
Coca-Cola	200ml	1 Glas	2	85
Fanta	200ml	1 Glas	2	75
Kakaotrunk, 1,5% Fett	150ml	1 kleines Glas	3	180
Milchshake mit Erdbeer, McDonald's	240ml	1 Becher, klein	4,5	290
Milchshake mit Vanille, McDonald's	240ml	1 Becher, klein	4,5	295
Alkoholische Getränke⁵				
Likör (30 Vol.-%)	20ml	1 kleines Glas	0,5	50
Pils, hell (4,8 Vol.-%)	330ml	1 Flasche	1	140
Rotwein, leicht (11,5 Vol.-%)	125ml	1 Glas	0,5	85
Rotwein, schwer (13 Vol.-%)	125ml	1 Glas	0,5	100
Sekt süß (10 Vol.-%); trocken (12,5 Vol.-%)	100ml	1 kleines Glas	0,5	85
Weißwein, lieblich (10 Vol.-%)	125ml	1 Glas	1	125
Weißwein, trocken (13 Vol.-%)	125ml	1 Glas	0	90
Weizenbier, hell (3,5 Vol.-%)	500ml	1 großes Glas	1,5	190
⁵ Alkohol hat eine blutzuckersenkende Wirkung und kann zu Unterzuckerungen führen. Das Ausmaß dieser Wirkung ist von Mensch zu Mensch, aber auch von Getränk zu Getränk unterschiedlich. Bitte besprechen Sie mit Ihrem Arzt, ob und welche Menge Insulin beim Verzehr von Alkohol gespritzt werden muss.				
In dieser Tabelle entspricht 1 KHE = 10g Kohlenhydrate, die Werte für KHE und Kilokalorien sind gerundet. Die Angaben für zubereitete Lebensmittel hängen von den verwendeten Zutaten ab. Die Angaben dieser Tabelle eignen sich daher nur für eine grobe Einschätzung. Das Abwiegen von Nahrungsmitteln und das kritische Hinterfragen einzelner Angaben – insbesondere bei zubereiteten Lebensmitteln – bleiben unverzichtbar!				

Verwendete Quellen für die Berechnung der Ernährungswerte:

- PRODI 6.2
- Heseker, Helmut; Heseker, Beate: Die Nährwerttabelle, 2. Aufl., Neuer Umschau Buchverlag, Neustadt an der Weinstraße 2012, S. 22, 26, 28, 30, 32, 34, 44, 48, 50, 56, 58, 60, 62, 104, 106, 112, 114, 116
- Nestle Deutschland AG: Kalorien Mündgerecht für Unterwegs, 15. Aufl., Neuer Umschau Buchverlag, Neustadt an der Weinstraße 2014, S. 102, 104, 116, 118, 124, 126, 138, 140, 142, 144, 146, 232, 234, 250, 252, 242, 254, 258, 270, 278, 286
- Monica-Liste 2009 [pdf-Datei]
- Nährwertangaben verschiedener Erzeugnisse der Ernährungsindustrie, Herstellerangaben

KH-Umrechnungstabelle

Die abgebildeten Mengen entsprechen in etwa einer Kohlenhydrateinheit (KHE)*



Milch



Joghurt



Coca-Cola



Limonade



Brötchen



Fladenbrot



Roggenvollkornbrot



Graubrot



Cornflakes



Haferflocken (2 EL)



Reis (roh)



Reis (gekocht)



Nudeln (roh)



Nudeln (gekocht)



Kartoffeln (gekocht)



Püree

*Die Abbildungen dienen lediglich der grafischen Veranschaulichung einer ungefähren Kohlenhydrateinheit (KHE) und können von den Angaben in KH-Umrechnungstabellen abweichen.
Bitte entnehmen Sie genaue Angaben zur Umrechnung von Lebensmitteln in KHE ausschließlich den auf den vorherigen Seiten abgebildeten Tabellen.



Ananas



Apfel



Trockenpflaumen



Cashewnüsse



Banane



Erdbeeren



Erdbeerkonfitüre



Nuss-Nougat-Creme (1 EL)



Heidelbeeren



Nektarine



Vollmilchschokolade



Milchspeiseeis



Pampelmuse



Weintrauben



Kartoffelchips



Studentenfutter

Ein Service von
Lilly Deutschland GmbH
Werner-Reimers-Str. 2-4
61352 Bad Homburg

The Lilly logo is a stylized, cursive script in white, positioned in the bottom right corner of the page.