

Kohlenhydrate (KH) Austauschliste

Um das Risiko für Diabetes zu senken, sollen hohe Insulinspiegel im Blut vermieden werden, die jedoch automatisch durch das Essen vieler Kohlenhydrate entstehen, und das noch viel ausgeprägter, wenn im übergewichtigen Körper bereits eine Insulinresistenz vorliegt. Diese Gefährdung vermeidest du, wenn du einfach Lebensmittel mit weniger Kohlenhydraten im Austausch zu denen mit vielen auswählst.

In der nachfolgenden Tabelle kannst du nun sehen, welche Lebensmittel (in der ersten Spalte) ersetzt werden können, damit dein Insulinspiegel nach dem Essen weniger ansteigt. In der ersten Spalte steht immer das Lebensmittel mit mehr Kohlenhydratgehalt, höherem glykämischen Index bzw. höherer glykämischer Last als später in derselben Zeile. Die Angaben des Gehaltes an Kohlenhydraten erfolgen pro 100 g des Lebensmittels in ungekochtem Zustand, sofern nicht anders vermerkt.

Lebensmittel	KH g	Lebensmittel	KH g	gesparte KH
Cornflakes	84	Haferflocken	55-61	zumindest 23 g
Fertig Müsli	57 – 72	Haferkleieflocken	42	ca. 15 – 30 g
Fruchtjoghurt	14	Naturjoghurt & Himbeeren	6	8 g
Knäckebrot	66	Pumpernickel	37	29 g
Semmel (Weizen)	55	Mehrkornbrot	43	12 g
Weizenbrot	48	Roggenschrot und Vollkornbrot	39	9 g
Weizentoastbrot	48	Weizenvollkorntoastbrot	41	7 g
Spaghetti (Hartweizen)	75	Spaghetti (Vollkorn)	60	15 g
Nudeln (Vollkorn)	60	Zucchininudeln	9	51 g
Jasminreis	79	Vollkornreis	72	7
Vollkornreis	72	Quinoa	58	14
Instant Kartoffelpüree fertig zubereitet	73 11	Selleriepüree	ca. 3	8 g
Rotkohl im Glas	9	Rotkohl selbst gekocht	3	6 g
Tomatenketchup	22	Tomatensauce fertig	7	15
Vollmilchschokolade	56	Bitterschokolade (70% Kakao)	33	23