

Aktualisierte KE-Tabelle von VDBD und diabinfo.de mit modernen Lebensmitteln ergänzt

Das nationale Diabetesinformationsportal diabinfo.de und der Verband der Diabetes-Beratungs- und Schulungsberufe in Deutschland e.V. (VDBD) haben eine aktualisierte Tabelle mit Kohlenhydrateinheiten (KE) veröffentlicht. Damit steht nun eine umfangreiche Übersicht zu verschiedenen Lebensmitteln und ihrem Kohlenhydratgehalt zur Verfügung.

Die Liste enthält Angaben zu Backwaren, Kartoffel- und Getreideprodukten, Obst und Säften, Milchprodukten, Süßigkeiten und vielem mehr. Neu dabei sind auch Angaben für Nudeln aus Hülsenfrüchten, Convenience Food wie z.B. ein Hamburger von McDonald's oder eine Pizza Margherita, für Sushi oder bekannte Eis-Sorten.

Die KE-Tabelle ist hilfreich für Menschen mit Diabetes, die Insulin spritzen. Denn um die passende Insulinmenge berechnen zu können, muss eine Schätzung der in der Mahlzeit enthaltenen Kohlenhydrateinheiten erfolgen. Personen, die grundsätzlich weniger Kohlenhydrate zu sich nehmen wollen, beispielsweise während einer Therapie von Schwangerschaftsdiabetes oder Prädiabetes, können anhand der Liste besser den Kohlenhydratgehalt einzelner Lebensmittel miteinander vergleichen.

In der Regel wird der Kohlenhydratgehalt mit Kohlenhydrateinheiten beschrieben. Die Kurzform für Kohlenhydrateinheiten ist KE. 1 KE entspricht 10 Gramm Kohlenhydraten.

[Die KE-Tabelle zum Download auf diabinfo.de.](#)

Weitere Informationen zu Ernährung

Neben der KE-Tabelle stehen auf diabinfo.de weitere Informationen und Downloads rund um das Thema Ernährung zur Verfügung:

- [Welche Ernährungsformen gibt es?](#)
- [Ernährung bei Diabetes Typ 1](#)
- [Ernährung bei Diabetes Typ 2](#)
- [Saisonkalender: Gemüse- und Obstsorten mit Kohlenhydratangaben](#)
- [Diabetes-Spickzettel: Themenspezifische Kohlenhydratangaben](#)