LILLY DIABETES
MÜMKÜN OLDUĞUNCA NORMAL BİR YAŞAM İÇİN

10–12 g KH = 1 KHB

Evde ve yolculukta – önemli besin maddelerinin karbonhidrat miktarını tahmin etmek için yararlanabileceğiniz pratik bir kılavuz

Düzenleyen ve denetleyen Prof. Dr. med. Andreas F.H. Pfeiffer, Charité Berlin

Mümkün olduğunca normal bir yaşam için

www.lilly-pharma.de
www.lilly-diabetes.de

Lilly | DIABETES

KH Değişim Listesi

Besin maddesi		g veya ml	Adet veya porsiyon	KHE yuvarlatılmış	kcal
Süt ve Süt Ürünleri					
Ayran	% 1 yağlı	250 ml	1 kutu	0,5	90
Süt	% 1,5 yağlı	200 ml	1 bardak	1	95
Süt	% 3,5 yağlı	200 ml	1 bardak	1	130
Yoğurt, doğal	% 0,3 yağlı	150 g	1 kutu	1	55
Yoğurt, doğal	% 1,5 yağlı	150 g	1 kutu	1	75
Yoğurt, doğal	% 3,5 yağlı	150 g	1 kutu	1	105
Ekmek ve Unlu Mamuller					
Esmer ekmek *(çavdar ekmeği)*		45 g	1 dilim	2	100
Karışık buğday ekmeği		50 g	1 dilim	2,5	115
Peksimet, tam taneli		10 g	1 adet	0,5	35
Pide		50 g	1 porsiyon	2,5	120
Poğaca		45 g	1 adet	1	145
Sandviç ekmeği, buğday		45 g	1 dilim	2,5	130
Simit		63 g	½ adet	3	135
Tam taneli çavdar ekmeği		50 g	1 dilim	2	100
Tost ekmeği, buğday		30 g	1 dilim	1,5	80
Yufka		50 g	1 porsiyon	2,5	120
Tahıllar, Unlar, Unlu Mamuller					
Karabuğday, pişmemi		15 g	1 YK	1	50
Buğday irmiği, pişmemiş		15 g	1 YK, hafif tepeleme	1	50
Buğday tanesi, pişmemiş		15 g	1 YK	1	45
Bulgur		15 g	1 YK	1	50
Çavdar tanesi, pişmemiş		15 g	1 YK	1	45
Darı, soyulmuş, pişmemiş		15 g	1 YK	1	55
Arpa taneleri, pişmemiş		15 g	1 YK	1	50
Unlu mamuller, makarnalar *(yumurtalı, pişmiş)*		150 g	1 porsiyon	4	200
Unlu mamuller, makarnalar *(yumurtalı, pişmemiş)*		50 g	1 porsiyon	3,5	180
Unlu mamuller, makarnalar *(yumurtasız, pişmiş)*		150 g	1 porsiyon	3	230
Unlu mamuller, makarnalar *(yumurtasız, pişmemiş)*		50 g	1 porsiyon	3,5	175

KH-Umrechnungstabelle

Nahrungsmittel		g oder ml	Stück oder Portion	KHE gerundet	kcal
Milch und Milchprodukte					
Ayran, verdünntes Joghurtgetränk, Gazi	1 % Fett gesalzenes	250 ml	1 Becher	0,5	90
Milch	1,5 % Fett	200 ml	1 Glas	1	95
Milch	3,5 % Fett	200 ml	1 Glas	1	130
Joghurt, natur	0,3 % Fett	150 g	1 Becher	1	55
Joghurt, natur	1,5 % Fett	150 g	1 Becher	1	75
Joghurt, natur	3,5 % Fett	150 g	1 Becher	1	105
Brot und Backwaren					
Graubrot *(Roggenbrot)*		45 g	1 Scheibe	2	100
Weizenmischbrot		50 g	1 Scheibe	2,5	115
Zwieback, Vollkorn		10 g	1 Stück	0,5	35
"Pide", Fladenbrot, Netto		50 g	1 Portion	2,5	120
"Pogaca", Pogatschen, Hefeteigbrötchen gefüllt mit Schafskäse, Dr. Oetker		45 g	1 Stück	1	145
Sandwich-Brot, aus Weizenmehl		45 g	1 Scheibe	2	110
"Simit", Sesamring		63 g	½ Stück	3	135
Roggenvollkornbrot		50 g	1 Scheibe	2	100
Toastbrot, aus Weizenmehl		30 g	1 Scheibe	1,5	80
"Yufka", dünne Teigblätter, aus Weizenmehl, roh, Baktat		50 g	1 Portion	2,5	120
Getreide, Mehle und Teigwaren					
Buchweizen, roh		15 g	1 EL	1	50
Weizen Grieß, roh		15 g	1 EL, leicht gehäuft	1	50
Weizenkorn, roh		15 g	1 EL	1	45
Bulgur, vorgekochter und geschroteter Weizen		15 g	1 EL	1	50
Roggenkorn, roh		15 g	1 EL	1	45
Hirse, geschält, roh		15 g	1 EL	1	55
Gerstenkörner, roh		15 g	1 EL	1	50
Teigwaren, Nudeln *(eihaltig, gekocht)*		150 g	1 Portion	4	200
Teigwaren, Nudeln *(eihaltig, roh)*		50 g	1 Portion	3,5	180
Teigwaren, Nudeln *(eifrei, gekocht)*		150 g	1 Portion	3	230
Teigwaren, Nudeln *(eifrei, roh)*		50 g	1 Portion	3,5	175

Besin maddesi	g veya ml	Adet veya porsiyon	KHE yuvarlatılmış	kcal
Kırma arpa, pişmemiş	15 g	1 YK, hafif tepeleme	1	50
Mısır irmiği	15 g	1 YK, hafif tepeleme	1	50
Pirinç unu	15 g	1 YK, hafif tepeleme	1	55
Pirinç, yarı haşlanmış, pişmiş	150 g	1 porsiyon	4	180
Pirinç, yarı haşlanmış, pişmemiş	30 g	1 porsiyon	2,5	105
Tam taneli buğday unu	15 g	1 YK, hafif tepeleme	1	45
Tam taneli çavdar unu	15 g	1 YK, hafif tepeleme	1	45
Yabani pirinç, pişmemiş	30 g	1 porsiyon	2,5	110
Nişastalar				
Mısır nişastası	15 g	1 YK, hafif tepeleme	1,5	55
Patates nişastası	15 g	1 YK, hafif tepeleme	1	50
Pirinç nişastası	15 g	1 YK, hafif tepeleme	1,5	55
Patates ve Patates Ürünleri				
Kabuğuyla haşlanmış patates	200 g	2–3 adet	3	140
Kroket, derin dondurulmuş, fırınlanmış	150 g	1 porsiyon (7–8 adet)	3,5	290
Patates kızartması, fritözde kızartılmış	150 g	1 porsiyon	5	495
Meyveler / Meyve Suları[1]				
Ananas	125 g	1 porsiyon	1,5	70
Elma, orta boy	125–150 g	1 adet	1,5 – 2	65 – 80
Kayısı	45 g	1 adet	0,5	20
Muz, orta boy	100 – 150 g	1 adet	2 – 3	95 – 145
Armut, orta boy	125 g	1 adet	1,5	65
Çilek	250 g	1 porsiyon	1,5	80
İncir	40 g	2 adet	0,5	25
Nar, küçük	125 g	1 adet	2	95
Greyfurt	125 g	½ meyve	1	55
Hint inciri, orta boy	100 g	1 adet	1	40
Kiraz, tatlı	125 g	1 porsiyon	1,5	75
Kivi	45 g	1 adet	0,5	25
Liçi	50 g	1 porsiyon (yakl. 5 adet soyulmuş)	1	40
Mandalina	40 g	1 adet	0,5	20
Mango	125 g	½ meyva	1,5	75
Kavun	150 g	1 porsiyon	2	80
Portakal, orta boy	125–150 g	1 adet	1 – 1,5	60 – 70
Trabzon hurması *(kaki)*, orta boy	150 g	1 porsiyon	2,5	105
Şeftali/nektarin, orta boy	115 g	1 adet	1	45

Nahrungsmittel	g oder ml	Stück oder Portion	KHE gerundet	kcal
Geschrotete Gerste, roh	15 g	1 EL, leicht gehäuft	1	50
Mais Grieß, Polenta	15 g	1 EL, leicht gehäuft	1	50
Reismehl	15 g	1 EL, leicht gehäuft	1	55
Reis, parboiled, gekocht	150 g	1 Portion	4	180
Reis, parboiled, roh	30 g	1 Portion	2,5	105
Weizenvollkornmehl	15 g	1 EL, leicht gehäuft	1	45
Roggenvollkornmehl	15 g	1 EL, leicht gehäuft	1	45
Wildreis, roh	30 g	1 Portion	2,5	110
Stärken				
Maisstärke	15 g	1 EL, leicht gehäuft	1,5	55
Kartoffelstärke	15 g	1 EL, leicht gehäuft	1	50
Reisstärke	15 g	1 EL, leicht gehäuft	1,5	55
Kartoffeln und Kartoffelprodukte				
Kartoffeln mit Schale, gekocht *(Pellkartoffeln)*	200 g	2–3 Stück	3	140
Kroketten, tiefgefroren, gebacken	150 g	1 Portion (ca. 7–8 Stück)	3,5	290
Pommes Frites, frittiert	150 g	1 Portion	5	495
Obst/Obstsäfte[1]				
Ananas	125 g	1 Portion	1,5	70
Apfel, mittelgroß	125 – 150 g	1 Stück	1,5 – 2	65 – 80
Aprikosen	45 g	1 Stück	0,5	20
Banane, mittelgroß	100 – 150 g	1 Stück	2 – 3	95–145
Birne, mittelgroß	125 g	1 Stück	1,5	65
Erdbeeren	250 g	1 Portion	1,5	80
Feigen	40 g	2 Stück	0,5	25
Granatapfel, klein	125 g	1 Stück	2	95
Grapefruit	125 g	½ Frucht	1	55
Kaktusfeige *(Opuntje)*, mittelgroß	100 g	1 Stück	1	40
Kirschen, süß	125 g	1 Portion	1,5	75
Kiwi	45 g	1 Stück	0,5	25
Litschi	50 g	1 Portion (ca. 5 Stück geschält)	1	40
Mandarine	40 g	1 Stück	0,5	20
Mango	125 g	½ Frucht	1,5	75
Honigmelone, Zuckermelone	150 g	1 Portion	2	80
Orange, mittelgroß	125 – 150 g	1 Stück	1 – 1,5	60 – 70
Persimon *(Kaki)*, mittelgroß	150 g	1 Portion	2,5	105
Pfirsich/Nektarine, mittelgroß	115 g	1 Stück	1	45

Besin maddesi	g veya ml	Adet veya porsiyon	KHE yuvarlatılmış	kcal
Erik	125 g	1 porsiyon (yakl. 3–4 adet)	1,5	60
Ayva, orta boy	150 g	1 adet	1	60
Bektaşi üzümü	125 g	1 porsiyon	1	45
Karpuz	150 g	1 porsiyon	1	55
Üzüm	125 g	1 porsiyon	2	90
Elma suyu (şeker katkısız)	200 ml	1 bardak	2,5–3	115
Portakal suyu	200 ml	1 bardak	2	90

[1] Meyveler ile ilgili bilgiler meyvenin yenebilir bölümünü esas almaktadır.

Kuru Meyveler

Kayısı	25 g	1 porsiyon (yakl. 2–3 adet)	1	60
Muz	25 g	1 porsiyon	1,5	70
Hurma	25 g	1 porsiyon (yakl. 3 adet)	1,5	70
İncir	30 g	1 adet	1,5	75
Erik	25 g	1 porsiyon (yakl. 3 adet)	1	55
Kuru üzüm	25 g	1 porsiyon (tepeleme 3–4 TK)	2	75

Sebzeler

Bamya, taze	200 g	1 porsiyon	0,5	40
Bezelye[2], yeşil, haşlanmış	150 g	1 porsiyon	1,5	100
Mısır, konserve	70 g	½ küçük konserve, süzülmüş	1	55

200 g'a kadar olan porsiyonlar, normal KHB hesabına dahil edilmemiştir.

Baklagiller[2] (çiğ haldeki ağırlığı)

Bakla, kuru	60 g	1 porsiyon	3	195
Bezelye, yeşil, kuru	60 g	1 porsiyon	2,5	165
Fasulye, beyaz, kuru	60 g	1 porsiyon	2	145
Mercimek, kuru	60 g	1 porsiyon	2,5	165
Mungo fasulyesi, olgun, pişmemiş	100 g	1 porsiyon	4	275
Nohut, kuru	60 g	1 porsiyon	3	185

[2] Baklagiller sadece kısmen ve ayrıca kişiden kişiye çok farklı şekilde emilmektedir. Bu yüzden, kan şekeri üzerindeki etkileri çok farklı olup bireysel olarak test edilmelidir. Değerler sadece tahmini referans değerlerdir!

Kuruyemişler/Çekirdekler, Kabuksuz

Antep fıstığı	50 g	1 porsiyon	0,5	290
Brezilya fındığı, taze	30 g	1 porsiyon (yakl. 5 adet)	0,1	205
Ceviz	50 g	1 porsiyon	0,5	330
Fındık	125 g	1 porsiyon	1	805
Kabak çekirdeği, taze	25 g	1 porsiyon	0,1	140
Macadamia fındığı, taze	60 g	1 porsiyon	0,5	405
Kaju, taze	50 g	1 porsiyon	1	295

Nahrungsmittel	g oder ml	Stück oder Portion	KHE gerundet	kcal
Pflaumen *(Rundpflaumen)*	125 g	1 Portion (ca. 3–4 Stück)	1,5	60
Quitte, mittelgroß	150 g	1 Stück	1	60
Stachelbeeren	125 g	1 Portion	1	45
Wassermelone	150 g	1 Portion	1	55
Weintrauben	125 g	1 Portion	2	90
Apfelsaft (ohne Zuckerzusatz)	200 ml	1 Glas	2,5–3	115
Orangensaft	200 ml	1 Glas	2	90

[1] Informationen über Früchte basieren auf dem essbaren Teil der Frucht.

Trockenobst

Aprikosen	25 g	1 Portion (ca. 2–3 Stück)	1	60
Bananen	25 g	1 Portion	1,5	70
Datteln	25 g	1 Portion (ca. 3 Stück)	1,5	70
Feigen	30 g	1 Stück	1,5	75
Back-/Trockenpflaumen	25 g	1 Portion (ca. 3 Stück)	1	55
Rosinen/Sultaninen	25 g	1 Portion (ca. 3–4 geh. TL)	2	75

Gemüse

Okra, Eibisch, frisch	200 g	1 Portion	0,5	40
Erbsen[2], grün, gekocht	150 g	1 Portion	1,5	100
Mais, Konserve	70 g	½ kleine Dose, abgetropft	1	55

Portionen bis 200 g sind nicht in der normalen KHE-Rechnung enthalten.

Hülsenfrüchte[2] (Gewicht im Rohzustand)

Saubohnen, getrocknet	60 g	1 Portion	3	195
Erbsen, grün, getrocknet	60 g	1 Portion	2,5	165
Bohnen, weiß, getrocknet	60 g	1 Portion	2	145
Linsen, getrocknet	60 g	1 Portion	2,5	165
Mungobohnen, reif, roh	100 g	1 Portion	4	275
Kichererbsen, getrocknet	60 g	1 Portion	3	185

[2] Hülsenfrüchte werden nur teilweise und auch von Mensch zu Mensch in sehr unterschiedlichen Anteilen absorbiert. Daher sind die Effekte auf den Blutzucker sehr unterschiedlich und müssen einzeln geprüft werden. Die Werte können nur einen groben Bezugspunkt liefern!

Nüsse/Samen, ohne Schale

Pistazien	50 g	1 Portion	0,5	290
Paranüsse, frisch	30 g	1 Portion (ca. 5 Stück)	0,1	205
Walnüsse	50 g	1 Portion	0,5	330
Haselnüsse	125 g	1 Portion	1	805
Kürbiskerne, frisch	25 g	1 Portion	0,1	140
Macadamianüsse, frisch	60 g	1 Portion	0,5	405
Cashewnüsse, frisch	50 g	1 Portion	1	295

Besin maddesi	g veya ml	Adet veya porsiyon	KHE yuvarlatılmış	kcal
Rendelenmiş Hindistan cevizi	60 g	1 porsiyon	0,5	385
50 g'a kadar hesaba dahil edilmeyenler: Yer fıstığı, fındık, iri bir şekilde rendelenmiş Hindistan cevizi, kabak çekirdeği, keten tohumu, macadamia fındığı, badem, haşhaş, Brezilya fındığı, Antep fıstığı, susam, ayçiçeği çekirdeği, ceviz				
Kekler / Pastalar / Tatlılar (Şekerli)[3]				
Aşure	150 g	1 porsiyon	4	215
Ayva tatlısı	150 g	1 porsiyon	0,5	200
Baklava	20 g	1 adet	1	100
Balkabağı tatlısı	85 g	1 porsiyon	0,5	140
Kalıpta kek *(pandispanya hamurlu)*	75 g	1 adet	3,5	265
Keşkül	150 g	1 porsiyon	3	195
Kırıntı pastası *(mayalı hamurlu)*	70 g	1 adet	4	265
Künefe	125 g	1 porsiyon	3	475
Muhallebi	150 g	1 porsiyon	3,5	200
Pandispanya kek	120 g	1 adet	4	400
Paskalya çöreği, sade	45 g	1 adet	2	125
Peynirli pasta *(kurabiye hamurlu)*	100 g	1 adet	3	275
Revani	100 g	1 porsiyon	5	210
Sütlaç	150 g	1 porsiyon	2,5	150
Tulumba tatlısı	50 g	1 porsiyon	1	144
Un helvası	50 g	1 porsiyon	2,5	165
Lokma tatlısı	50 g	1 porsiyon	2,5	260

Nahrungsmittel	g oder ml	Stück oder Portion	KHE gerundet	kcal
Kokosraspeln	60 g	1 Portion	0,5	385
Bis zu 50 g nicht berechnet: Erdnüsse, Haselnüsse , grobe Kokosraspeln, Kokosnuss, Kürbiskerne, Leinsamen, Macadamia-Nüsse, Mandeln, Mohn, Paranüsse, Pistazien, Sesam, Sonnenblumenkerne, Walnüsse				
Torten / Kuchen / Desserts (zuckerhaltig)[3]				
"Asure", Traditionelle, halbfeste Süßspeise mit Zucker und einer Mischung von verschiedenen Getreidearten, Früchten, Bohnen etc.	150 g	1 Portion	4	215
"Ayva tatlisi", Quittendessert, mit Zuckersirup	150 g	1 Portion	0,5	200
"Baklava", Traditionelles Dessert, mit Zuckersirup, Pistazien und dünnen Teigschichten	20 g	1 Stück	1	100
"Balkabagi tatlisi", Kürbisdessert, mit Zuckersirup	85 g	1 Portion	0,5	140
"Kalipta kek" Kuchen *(Rührkuchen)*, Napfkuchen	75 g	1 Stück	3,5	265
"Keskül", Traditionelles Milchdessert mit Mandeln und Zucker, Dr Oetker	150 g	1 Portion	3	195
"Kirinti pastasi" Streuselkuchen *(Hefeteig)*	70 g	1 Stück	4	265
"Künefe", Kunafa, Knafeh, Traditionelles Dessert mit Teig, und Milchfett, im Ofen gebacken	125 g	1 Portion	3	475
"Muhallebi", Traditionelles mit Milch, Zucker Pudding-Dessert und Reismehl, Dr. Oetker	150 g	1 Portion	3,5	200
"Pandispanya kek" Cremetorte Biskuitteig	120 g	1 Stück	4	400
Osterbrötchen *(Hefeteig)*	45 g	1 Stück	2	125
Käsekuchen (Mürbeteig)	100 g	1 Stück	3	275
"Revani",Traditionelles Biskuitteig-Dessert mit Eiern, Milch, Zucker und Grieß, im Ofen gebacken und mit Zuckersirup getränkt, Dr. Oetker	100 g	1 Portion	5	210
"Sütlac" Milchreis mit Zimt und Zucker	150 g	1 Portion	2,5	150
"Tulumba tatlisi", Traditionelles Dessert Spritzkuchen in Öl gebraten und mit Zuckersirup getränkt, Ülker	50 g	1 Portion	1	144
"Un helvasi" Traditionelle Dessert mit Zucker, Milch und geröstetem Weizenmehl	50 g	1 Portion	2,5	165
"Lokma tatlisi" In Öl frittierte Teigbällchen mit Zuckersirup getränkt	50 g	1 Portion	2,5	260

Besin maddesi	g veya ml	Adet veya porsiyon	KHE yuvarlatılmış	kcal
[3] Pasta ve kekler için verilen değerler sadece tahmini referans değerlerdir. Belli bir kekin veya belli bir pasta diliminin gerçek değerleri gerçekten kullanılan malzemeye bağlı olarak kısmen ciddi farklılıklar göstermektedir!				
Ekmeğe Sürülen Besinler				
Bal	20 g	2 çay kaşığı	1,5	60
Ayva marmelatı	25 g	2 çay kaşığı	1,5	65
Çilek reçeli	25 g	2 çay kaşığı	1,5	65
Fındıklı nugat krem	20 g	1 porsiyon	1	105
Kurabiyeler / Bisküviler				
Amerikan kurabiyesi	20 g	1 adet	1	98
Bisküvi	25 g	5 adet	2	105
Elmalı poğaça, McDonald's	80 g	1 adet	3	230
Marmelatlı çörek	60 g	1 adet	2,5	195
Atıştırmalıklar				
Karışık kuru yemiş	30 g	1 porsiyon	0,5	190
Karışık çerez	25 g	1 porsiyon	1	125
Kraker	25 g	5 adet	2	95
Tuzlu çubuk	20 g	yakl. 10 adet	1,5	70
Yer fıstığı, kavrulmuş, tuzlu	50 g	1 porsiyon	0,5	300
Patates cipsi	25 g	1 Portion	1	140
Tatlılar ve Şekerlemeler				
Badem ezmesi	75 g	1 bar	4,5	365
Baklava	20 g	1 adet	1	100
Duplo	20 g	1 bar	1	100
Hanuta	20 g	1 adet	1	120
KitKat	45 g	1 bar	3	235
Lokum	9 g	1 adet	2,5	32
Mars	50 g	1 bar	3,5	230
Raffaello	20 g	2 adet	1	125
Rocher	25 g	2 adet	1	145
Sade lokum	20 g	2 adet	1,5	70
Şeker, beyaz	5 g	1 ÇK	0,5	20
Snickers	57 g	1 bar	3	285
Sütlaç	150 g	1 porsiyon	2,5	150
Sütlü çikolata	20 g	1 bar	1	110
Sütlü-fındıklı çikolata	20 g	1 bar	1	105

Nahrungsmittel	g oder ml	Stück oder Portion	KHE gerundet	kcal
[3] Die Werte von Kuchen und Torten können nur einen groben Bezugspunkt liefern. Der tatsächliche Wert eines bestimmten Stücks Kuchen oder Torte zeigt in Wirklichkeit signifikante Unterschiede wegen der spezifischen Zutaten!				
Brotaufstriche				
Honig	20 g	2 Teelöffel	1,5	60
Quittengelee	25 g	2 Teelöffel	1,5	65
Erdbeermarmelade	25 g	2 Teelöffel	1,5	65
Nuss-Nougat Creme	20 g	1 Portion	1	105
Kekse / Biskuit				
Amerikanische Cookies	20 g	1 Stück	1	98
Biskuitplätzchen	25 g	5 Stück	2	105
Apfeltasche, McDonald's	80 g	1 Stück	3	230
Berliner Pfannkuchen, Krapfen, ungefüllt	60 g	1 Stück	2,5	195
Knabbereien				
Nuss-Kern-Mischung, Seeberger	30 g	1 Portion	0,5	190
Studentenfutter	25 g	1 Portion	1	125
Kräcker	25 g	5 Stück	2	95
Salzstangen, Salzbrezel	20 g	ca. 10 Stück	1,5	70
Erdnüsse, geröstet, gesalzen	50 g	1 Portion	0,5	300
Kartoffelchips	25 g	1 Portion	1	140
Desserts und Süßwaren				
Marzipan	75 g	1 Riegel	4,5	365
Baklava, Traditionelles Dessert mit Zuckersirup, Pistazien und dünnen Teigschichten	20 g	1 Stück	1	100
Duplo, Ferrero	20 g	1 Riegel	1	100
Hanuta, Ferrero	20 g	1 Stück	1	120
KitKat, Nestle	45 g	1 Riegel	3	235
Lokum, Türkische Süßigkeit auf Basis eines Sirups aus gelierter Stärke und Zucker weich und klebrig	9 g	1 Stück	2,5	32
Mars, Mars Chocolate	50 g	1 Riegel	3,5	230
Raffaello, Ferrero	20 g	2 Stück	1	125
Rocher, Ferrero	25 g	2 Stück	1	145
Sade Locum "Turkish Delight", Lokum ohne Früchte, Tadan	20 g	2 Stück	1,5	70
Zucker, weiß	5 g	1TL	0,5	20
Snickers, Mars Chocolate	57 g	1 Riegel	3	285
Milchreis mit Zucker und Zimt	150 g	1 Portion	2,5	150
Vollmilch-Schokolade	20 g	1 Riegel	1	110
Vollmilch-Schokolade mit Haselnüssen	20 g	1 Riegel	1	105

Besin maddesi	g veya ml	Adet veya porsiyon	KHE yuvarlatılmış	kcal
Dondurmalar				
Meyveli dondurma	75g	1 porsiyon	2	105
Maraş Dondurması, Safran dondurması	75g	1 porsiyon	1,5	180
Sütlü dondurma	75g	1 porsiyon	1	190
Langnese				
Cornetto çilekli	75g	1 adet	3	200
Cornetto fındıklı	75g	1 adet	2,5	210
Magnum Classic	85g	1 adet	2,5	260
McDonald's				
McSundae çikolata soslu, McDonald's	150g	1 porsiyon	4,5	280
McSundae üst malzemesiz, McDonald's	115g	1 porsiyon	3	160
McSundae karamel soslu, McDonald's	155g	1 porsiyon	5,5	290
Schöller				
Caretta portakallı	55g	1 adet	1,5	55
Macao bademli	120ml	1 adet	2,5	280
Macao vanilyalı	120ml	1 adet	2,5	255
Nucki fındıklı	70g	1 adet	2,5	240
Fast Food Yiyecekler[4]				
Chicken McNuggets, sossuz, McDonald's	105g	6 adet	2	265
Chicken Nugget Burger, Burger King	140g	1 adet	4	370
McCroissant, McDonald's	95g	1 adet	2,5	280
[4] Lütfen kcal değerlerini dikkate alınız!				
Türk Yemekleri				
Adana kebap	200g	1 porsiyon	4	395
Bulgur	150g	1 porsiyon	3,5	185
Bulgur pilavı	180g	1 porsiyon	4	235
Cacık	125g	1 porsiyon	0,5	110
Cızbız köfte, ekmek	190g	1 porsiyon	3,5	370

Nahrungsmittel	g oder ml	Stück oder Portion	KHE gerundet	kcal
Eis				
Fruchteis	75g	1 Portion	2	105
Maras Dondurmasi, (Orchideeneis), Marasch-Eis, Safraneis	75g	1 Portion	1,5	180
Milchspeiseeis	75g	1 Portion	1	190
Langnese				
Cornetto Erdbeer	75g	1 Stück	3	200
Cornetto Haselnuss	75g	1 Stück	2,5	210
Magnum Classic	85g	1 Stück	2,5	260
McDonald's				
McSundae mit Schokosauce, McDonald's	150g	1 Portion	4,5	280
McSundae ohne Topping, McDonald's	115g	1 Portion	3	160
McSundae mit Karamellsauce, McDonald's	155g	1 Portion	5,5	290
Schöller				
Caretta Orange	55g	1 Stück	1,5	55
Macao Mandeln	120ml	1 Stück	2,5	280
Macao Vanille	120ml	1 Stück	2,5	255
Nucki Nuss	70g	1 Stück	2,5	240
Fast Food[4]				
Chicken McNuggets, ohne Sauce, McDonald's	105g	6 Stück	2	265
Chicken Nugget Burger, Burger King	140g	1 Stück	4	370
McCroissant, McDonald's	95g	1 Stück	2,5	280
[4] Bitte kcal-Werte berücksichtigen!				
Türkische Speisen				
"Adana kebap" Frikadellen aus Lammfleisch am Spieß, mit Tomaten und Spitzpaprika, gegrillt	200g	1 Portion	4	395
Bulgur, gekocht *(zubereitet mit Fett und Salz)*	150g	1 Portion	3,5	185
Bulgur-Pilaw	180g	1 Portion	4	235
"Cacik" Joghurt mit Wasser, Gurken und Knoblauch	125g	1 Portion	0,5	110
"Cizbiz köfte, ekmek" Gegrillte Frikadellen mit Weißbrötchen, Tomate und Salatblättern		1 Portion	3,5	370

Besin maddesi	g veya ml	Adet veya porsiyon	KHE yuvarlatılmış	kcal
Etli biber dolması	175g	1 porsiyon	3	250
Etli kabak dolması	175g	1 porsiyon	1	85
Etli yaprak sarma	200g	1 porsiyon	4	355
Kuru köfte	140g	1 porsiyon	1	235
Lahmacun	200g	1 porsiyon	5	520
Sacda sucuk köfte	150g	1 porsiyon (yakl. 5 adet)	0	310
Sigara böreği, beyaz peynirli	50g	1 porsiyon	2,5	130
Sigara böreği, kıymalı	150g	1 porsiyon	4	420
Şiş kebabı	200g	1 porsiyon	0,5	380
Tarhana çorbası	250g	1 porsiyon	1,5	150
Yayla çorbası	250g	1 porsiyon	1	65

Hesaplanan besin değerleri, sadece tahmini referans değerlerdir. Bir yemeğin/kekin/tatlının/içeceğin gerçek değerleri gerçekten kullanılan malzemeye bağlı olarak yerine göre ciddi farklılıklar göstermektedir.

Alkolsüz Içecekler				
Boza	200ml	1 bardak	1	90
Coca-Cola	200ml	1 bardak	2	85
Fanta	200ml	1 bardak	2	75
Gazoz	330ml	1 küçük şişe	3	115

Alkollü Içecekler[5]				
Beyaz şarap, dömisek *(%11,5 Vol.)*	125 ml	1 bardak	0,5	90
Bira *(%4,8 Vol.)*	330 ml	1 şişe	1	140
Kırmızı şarap, hafif *(%11,5 Vol.)*	125 ml	1 bardak	0,5	85

Nahrungsmittel	g oder ml	Stück oder Portion	KHE gerundet	kcal
"Biber dolma" Paprika gefüllt mit Reis, gekocht, Baktat	175g	1 Portion	3	250
"Kabak dolma" Zucchini, gefüllt mit Reis, gekocht, Baktat	175g	1 Portion	1	85
"Yaprak sarma" Weinblätter gefüllt mit Reis und Hackfleisch, gekocht, Baktat	200g	1 Portion	4	355
"Kuru Köfte" Gegrillte Hackfleisch-bällchen	140g	1 Portion	1	235
"Lahmacun" Dünner Teigfladen belegt mit Tomaten, Hackfleisch und Zwiebeln, im Ofen gebacken	200g	1 Portion	5	520
"Sacta sucuk köfte" Wurst-Frikadellen, gegrillt auf dem Blech	150g	1 Portion (ca. 5 Stück)	0	310
"Sigara böregi, beyaz peynirli" Frittierte, gerollte, dünne Teigfladen, gefüllt mit Käse, Öz	50g	1 Portion	2,5	130
"Sigara böregi, kiyumali" Frittierte, gerollte, dünne Teigfladen, gefüllt mit Hackfleisch und Käse, Bontier	150g	1 Portion	4	420
"Sis kibabi" Kleine Fleischstücke auf dem Spieß, gegrillt *(Schaschlik)*, mit Gemüse	200g	1 Portion	0,5	380
"Tarhana corbasi" Landestypische Suppe, zubereitet aus einem körnigen Pulver (vergleichbar mit Fertigsuppen), das aus einem getrockneten Teig aus Quark, Tomaten, Paprika, Mehl etc. hergestellt wird	250g	1 Portion	1,5	150
"Yayla corbasi" Suppe mit Reis und Joghurt, Ülker	250g	1 Portion	1	65

Die Werte von Speisen können nur einen groben Bezugspunkt liefern. Der tatsächliche Wert einer Speise/eines Kuchens/eines Desserts oder Getränks kann signifikante Unterschiede aufweisen wegen der spezifischen Zutaten und Inhaltsstoffe.

Getränke ohne Alkohol				
"Boza" Getränke mit fermentiertem Hirsemehl, Vefa Bozacisi	200ml	1 Glas	1	90
Coca-Cola	200ml	1 Glas	2	85
Fanta	200ml	1 Glas	2	75
"Uludag Gazoz" türkische Spezialität limonadenartiges Getränk	330ml	1 Dose	3	115

Alkoholische Getränke[5]				
Weißwein, halbtrocken *(11,5 Vol.- %)*	125ml	1 Glas	0,5	90
Pils, hell *(4,8 Vol.- %)*	330ml	1 Flasche	1	140
Rotwein, leicht *(11,5 Vol.- %)*	125ml	1 Glas	0,5	85

Besin maddesi	g veya ml	Adet veya porsiyon	KHE yuvarlatılmış	kcal
Kırmızı şarap, sert *(%13 Vol.)*	125 ml	1 bardak	0,5	100
Sekt tatlı *(%10 Vol.)* buruk *(%12,5 Vol.)*, şampanya	100 ml	1 küçük bardak	0,5	85
Likör	20ml	1 küçük bardak	0,5	50
Rakı	20ml	1 küçük bardak	0	40

[5] Alkolün şeker düşürücü etkisi vardır, hipoglisemiye yol açabilir. Bu etkinin ölçüsü insandan insana bir de içkiden içkiye değişir. Lütfen alkol almanız durumunda insülin yapmanız gerekip gerekmediğini ve hangi miktarda yapmanız gerektiğini doktorunuzla görüşünüz.

Bu tabloda 1 KHB (karbonhidrat birimi) = 10 g karbonhidrattır. KHB ve kilokalori değerleri yuvarlatılmıştır. Hazırlanan besinlerle ilgili olarak verilen değerler hazırlanışları sırasında kullanılan malzemeye bağlıdır. Bu nedenle, bu tablodaki değerler sadece kabaca bir tahmin yapmaya elverişlidir. Besin maddelerinin tartılması ve – özellikle hazırlanmış besinlerde – bireysel verilerin kuşkucu bir biçimde sorgulanması bir vazgeçilmezdir!

Besin değerinin hesaplanmasında kullanılan kaynaklar:

- 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, 64, 104, 106, 112, 114, 116
- Nestle Deutschland AG: Kalorien Mundgerecht für Unterwegs, 15. Aufl., Neuer Umschau Buchverlag, Neustadt an der Weinstraße 2014, S. 94, 102, 104, 116, 118, 124, 126, 138, 140, 142, 144, 146, 180, 232, 234, 250, 252, 242, 254, 258, 270, 278, 286
- Monica-Liste 2009 (pdf-Datei)
- Nährwertangaben verschiedener Erzeugnisse der Ernährungsindustrie, Herstellerangaben
- Rezept aus dem Buch: Shahi, Zohre: Jaan - Die Seele der persischen Küche, 1. Aufl., Gräfe und Unzer Verlag 2017, S. 16, 31, 187
- Dornhauser, Rose Marie: Türkische Küche, Falken Verlag 1998/2000, S.16

İnternet platformu:

- http://dietadiary.com/tablica-kalorijnosti-productov
  basierend auf den Daten von: USDA-Datenbank: United States Department of Agriculture - National Agricultural Library www.nal.usda.gov/fnic
- Schweizer Nähwertendatenbank: www.naehrwertdaten.ch
- СанПиН 2.3.2.1078-01 und Werken von Министерств здравоохранения РФ (Минздрава)

Nahrungsmittel	g oder ml	Stück oder Portion	KHE gerundet	kcal
Rotwein, schwer *(13 Vol.- %)*	125ml	1 Glas	0,5	100
Sekt süß *(10 Vol.- %)*; trocken *(12,5 Vol.- %)*, Champagner	100ml	1 kleines Glas	0,5	85
Likör	20ml	1 kleines Glas	0,5	50
Raki, hochprozentiger türkischer Schnaps, mit Anis aromatisiert	20ml	1 kleines Glas	0	40

[5] Alkohol hat eine reduzierende Wirkung auf Blutzucker und kann zu einer Hypoglykämie führen. Ausmaß dieser Effekte variiert von Person zu Person und von Getränk zu Getränk. Bitte fragen Sie Ihren Arzt, ob Sie im Falle von Alkoholgenuss Insulin benötigen, und wenn ja, in welcher Menge.

In dieser Tabelle entspricht 1 KHE (Kohlenhydrateinheit) = 10 g Kohlenhydrate. KHE- und kcal-Werte sind abgerundet. Die Werte von zubereiteten Speisen sind abhängig von den verwendeten Zutaten. Daher sind die Werte in dieser Tabelle nur eine grobe Schätzung. Das Wiegen der Nährstoffe und eine kritische Hinterfragung einzelner Daten – vor allem in Fertiggerichten – ist 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, 64, 104, 106, 112, 114, 116
- Nestle Deutschland AG: Kalorien Mundgerecht für Unterwegs, 15. Aufl., Neuer Umschau Buchverlag, Neustadt an der Weinstraße 2014, S. 94, 102, 104, 116, 118, 124, 126, 138, 140, 142, 144, 146, 180, 232, 234, 250, 252, 242, 254, 258, 270, 278, 286
- Monica-Liste 2009 (pdf-Datei)
- Nährwertangaben verschiedener Erzeugnisse der Ernährungsindustrie, Herstellerangaben
- Rezept aus dem Buch: Shahi, Zohre: Jaan - Die Seele der persischen Küche, 1. Aufl., Gräfe und Unzer Verlag 2017, S. 16, 31, 187
- Dornhauser, Rose Marie: Türkische Küche, Falken Verlag 1998/2000, S.16

Internetplattform:

- http://dietadiary.com/tablica-kalorijnosti-productov
  basierend auf den Daten von: USDA-Datenbank: United States Department of Agriculture - National Agricultural Library www.nal.usda.gov/fnic
- Schweizer Nähwertendatenbank: www.naehrwertdaten.ch
- СанПиН 2.3.2.1078-01 und Werken von Министерств здравоохранения РФ (Минздрава)

KH Değişim Listesi

Gösterilen miktarlar tahminen bir karbonhidrat birimine (KHE) tekabül eder*

KH-Umrechnungstabelle

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

Süt
Milch

Yoğurt
Joghurt

Portakal suyu
Orangensaft

Coca-Cola

Sandviç ekmeği, 1/2 dilim
Sandwich-Brot, ½ Scheibe

Pide
Fladenbrot

Esmer ekmek
Graubrot

Tam taneli çavdar ekmeği
Roggenvollkornbrot

* Resimler sadece yaklaşık bir karbonhidrat biriminin (KHE) grafiksel gösterimi içindir ve karbonhidrat dönüştürme tabloları ile farklılık gösterebilir.
Gıdaların KHE olarak hesaplanması için lütfen sadece önceki sayfalarda gösterilen tabloları kullanın.

* 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.

Poğaça
Hefeteigbrötchen

Pirinç (pişmemiş)
Reis (ungekocht)

Pirinç (pişmiş)
Reis (gekocht)

Makarna (pişmemiş)
Nudeln (ungekocht)

Makarna (pişmiş)
Nudeln (gekocht)

Patates (pişmiş)
Kartoffel (gekocht)

Yufka
Dünne Teigfladen (Weizenmehl), roh

Kaju
Cashewnüsse

Ananas

Elma
Apfel

Greyfurt
Grapefruit

Üzüm
Trauben

Portakal
Orange

Muz
Banane

Patates cipsi
Kartoffelchips

Kuru erik
Back-/Trockenpflaumen

Armut
Birne

Çilek
Erdbeeren

Bal
Honig

Çilek reçeli
Erdbeermarmelade

Nektarin
Nektarine

Kiraz
Kirschen

Fındıklı nugat krem (1YK)
Nuss-Nougat-Creme (1 EL)

Karışık çerez
Studentenfutter

Sütlü çikolata
Vollmilchschokolade

Sütlü dondurma
Milchspeiseeis

Bu kitapçık illüstrasyon amaçlıdır ve bir diyabet uzmanı tarafından verilen kapsamlı eğitimin yerini tutmaz.
Diese Broschüre dient der Illustration und ersetzt eine ausführliche Schulung durch eine Diabetes-Fachkraft nicht.

Notlar | Notizen

Bu hizmeti sağlayan:
Lilly Deutschland GmbH
Werner-Reimers-Str. 2-4
61352 Bad Homburg

Mümkün olduğunca normal
bir yaşam için

www.lilly-pharma.de
www.lilly-diabetes.de

Lilly | DIABETES

PP-LD-DE-4260 Juli 2022