

Ein absolutes Zuckerverbot für Diabetiker ist nach heutigem Wissensstand nicht mehr erforderlich, da zahlreiche Studien belegen, daß sogenannte Diabetikerlebensmittel (Diabetikerkekse, Diabetikerschokolade,...) als Ersatz von herkömmlichen Süßspeisen keine Verbesserung der Stoffwechsellage bringen. Zumindest Produkte, die anstelle von normalem Haushaltszucker Fruchtzucker bzw. Zuckeraustauschstoffe enthalten, werden allgemein in einer gesunden Ernährung bei Diabetes nicht mehr empfohlen.



Wo möglich, sollte zwar zum Süßen künstlicher Süßstoff genommen werden, denn dieser muß nicht berechnet werden und hat auch keine Kalorien. Das heißt jene Diabetikerprodukte, welche anstelle von Zucker mit Süßstoff gesüßt sind, wie z.B. Diabetikerfruchtjoghurt, light-Getränke,... sind auf jeden Fall anstatt normal gezuckerter Produkte zu bevorzugen.

Die folgende BE-Tabelle gibt einen Überblick, wieviel man nun wirklich für die „Lieblingsnascherei“ berechnen muß. Da die BE-Angaben zum Teil gerundet sind, ist die Tabelle nicht absolut genau, was aber im Alltag eigentlich keine Rolle spielen dürfte. Wichtig ist nur, daß der Blutzucker trotzdem unter Kontrolle bleibt, daher empfiehlt es sich, nach dem (erstmaligen) Genuß die Wirkung in Bezug auf den BZ zu überprüfen.

Süßigkeiten	Stück / Gramm	BE	Schokoladen	1 Riegel von 100g-Tafel	1 BE
After Eight	2 Plättchen á 8g	1	Alpenmilkschokolade	5 Stk = 20g	1
Balisto (alle Sorten)	1 Riegel = 40g	2	Blätterkrokant-Schokolade	20g	1
Banjo	1 Riegel = 40g	1,5	Cafe-Creme- Schokolade	25g	1
Biskotten	20g	1	Crisp- Schokolade	20g	1
Bonbon (Durchschnitt)	15g / 3 Stk	1	Edelbitter- Schokolade	18g	1
Bonitos	40g	2	Erdnuß- Schokolade	25g	1
Bounty	1 Stk = 63g	2,5	Ganzmandelschokolade	25g	1
Choco Crossies	19g	1	Ganznußschokolade	25g	1
Weißer Choco Crossies	21g	1	Halbbitter- Schokolade	18g	1
Duplo	23g	1	Haushaltsschokolade	19g	1
Fanfare	1 kl Pkg = 30g	1,5	Joghurt- Schokolade	25g	1
Ferrero Küßchen	2 Stk = 20g	1	Kinderschokolade	25g	1

Ferrero Rocher	2 Stk = 23g	1	Kindercountry	28g	1
Fredi Kekse	19g	1	Kochschokolade	100g	5,5
Frucht- und Weichgummi	15g	1	Mandel-Nougat-Schokolade	15g	1
Geleewürfel	1 Stk	1	Marzipan- Schokolade	24g	1
Gummibärli	12 Stk = 25g	1	M&M-Milchschokolade	18g	1
Hanuta	24g	1	Mokka-Sahne-Schokolade	18g	1
Haribo-Lakritze	20g	1	Nußschokolade	25g	1
Kandierte Früchte (Durchschnitt)	1 Stk	2,5	Sahnecreme- Schokolade	25g	1
Kaugummi	4 - 5 Streifen	1	Trauben-Nuß-Schokolade	20g	1
Kitkat (2er Riegel)	1 Packung = 48g	2,5	Trüffelschokolade	24g	1
Lila Pause	1 Riegel = 34g je nach Sorte	1,5 - 2	Vollmilch-Noisette-Schokolade	18g	1
Lila Stars - Erdnuß	30g	1	Weißer Schokolade	20g	1
Lila Stars - Mandeln	30g	1	Weißer Crispy-Schokolade	20g	1
Lila Stars - Nüsse	30g	1	Weißer Nestlé-Schokolade	24g	1
Lila Stars - Rosinen	20	1	Zartbitter-Creme-Schokolade	25g	1
Lion Riegel	1 Stk = 36g	2	Zartherb- Schokolade	20g	1
Marmeladeknöpfe	20g	1			
Mars	1 Stk = 60g	3	Nutella	22g	1
Mars Mandel	1 Stk = 63g	3	Nutsriegel	1 Stk = 54g	3
Marshmallow	7g	0,5	Nutsmandelriegel	21g	1
Marzipan	100g	5-5,5	Petit fours	3 Stk = 45g	2
Marzipankartoffel	20g	1	Pfeffernüsse	15g	1
Marzipanriegel	75g	4	Pralinen	1 Stk. = 10-15g	0,5
Mignon	19g	1	Raffaello	2 Stk = 22g	1
Milchschnitte	1 Riegel = 35g	1	Rolo Toffee / Rolo Mint	3 Stk = 18g	1
Milketten	25g	1	Schoko-Linsen	10 Stk = 20g	1
Milky Way	30g	1,7	Smarties	10 Stk = 17g	1
M&M's Erdnüsse	18g	1	Snickers	23g	1
Mokkabohnen	12 Stk	1	Toblerone	25g	1
Mon Cherie	2 Stk = 22g	1	Twix	1 Packung = 60g	3

Naps	20g	1	Weinbrandbohnen	6 Stk = 50g	1
Neapolitaner Schnitten (Manner)	19g	1	Weinbrandkirschen	2 Stk = 22g	1
Negerkuß	1 Stk = 15-20g	1	Yogurette	24g	1
Nougat	25g	1	Zuckerwatte	7g	0,5
Nussini (hell oder dunkel)	1 Riegel = 37g	1,5			

MÜSLI UND MÜSLIRIEGEL:	Stück / Gramm	BE
Balisto-Müsli	20g	1
Beeren-Müsli / E. Perlinger	18g	1
Bircher-Müsli (mit Zucker) / Meinl	19g	1
Delikat-Müsli (mit Honig) / Naturprod. E. Perlinger	20g	1
Früchte-Müsli (mit Zucker) / Hipp	17g	1
Früchte-Müsli mit Zucker/ Ruma	17g	1
Früchte-Müsli (mit Zucker) / Schneekoppe	19g	1
10-Früchte-Vollkornmüsli (ohne Zucker) / Schneekoppe	19g	1
Spezial Früchte-Müsli mit Erdbeer-, Apfelflocken (ohne Zucker) / Biolan	20g	1
Gittis Bircher Müsli mit Honig, Früchten und Nüssen	19g	1
Gittis Früchte-Müsli (mit Zucker)	19g	1
Gittis Frühstücksmüsli (mit Zucker)	18g	1
Gittis kerniges Müsli (ohne Zucker)	21g	1
Gittis Schoko-Müsli (mit Zucker)	18g	1
Gittis Sport-Müsli (ohne Zucker)	19g	1
Goldkorn-Früchtemüsli (mit Zucker) / Knorr	17g	1
Goldkorn-Nüsse müsli (mit Zucker) / Knorr	20g	1
Knuspermüsli mit Früchten (mit Zucker) / Kornland	19g	1
Knuspermüsli mit Nüssen (mit Zucker) / Kornland	19g	1
Knuspermüsli mit Schokolade (mit Zucker) / Kornland	19g	1
Nüsse-Müsli (mit Zucker) / Dr.Kousa	21g	1
6-Korn-Müsli (mit Honig) / Naturprod. E. Perlinger	18g	1
Sportmüsli (ohne Zucker) / Dr.Kousa	19g	1
Sport-Mineral-Müsli (mit Honig & Fruchtzucker) / Hipp	20g	1
Sport-Vollwert-Müsli (mit Zucker) / Hipp	16g	1
Vollkornmüsli (mit Zucker) / Hipp	16g	1
Vollkorn-Früchtemüsli (mit Honig) / Biolan	21g	1
Müsli-Crisp	20g	1
Müsliriegel	1 Riegel	1,5
Müsli-Schokolade	20g	1

Mehlspeisen - BE-Gehalt unterschiedlich je nach Zubereitung!

Mehlspeisen	Stück/Gramm	BE	Mehlspeisen	Stück/Gramm	BE
Apfelkuchen (Rührteig)	100g	2,5	Marillenkuchen / Anker	110g	4
Apfelstrudel-Blätterteig	100g	3	Marmorkuchen	70g	3
Apfelstrudel (gezogen)	100g	2,2	Marmorgugelhupf	25g	1
Apfeltorte gedeckt	140g	3,5	Milchstriezel	22g	1
Bienenstich	75g	2,5	Mohnkuchen (Germteig)	100g	3,5
Bischofsbrot	21g	1	Musterzopf	22g	1
Biskuitroulade-Marmelade	45g	2	Nußkuchen mit Schokolade	60g	2
Biskuitroulade-Zitronencreme	60g	2	Nußstrudel	25g	1
Biskuitroulade / Anker	40g	2,3	Obstkuchen (Germteig)	100g	2,5
Briochekipferl	18g	1	Obsttorte (Biskuitboden)	85g	3
Buchteln	100g	4,3	Pinze	22g	1
Buttercremetorte	120g	3	Powidltascherl	100g	4,7
Crèmeschnitte	100g	4	Punschkrupfen	100g	4,7
Festtagsstollen	23g	1	Rehrücken glasiert	100g	4
Frankfurter Kranz	55g	2,5	Rosinenzeile	20g	1
Früchtebrot	21g	1	Sachertorte	85g	3
Frühstücksknopf	22g	1	Salzburger Nockerl	100g	2,2
Honigkuchen	100g	6	Sandkuchen	45g	2
Königskuchen	70g	3	Schaumrolle	100g	4
Krapfen	1 Stk	2	Schwarzwälder=kirschtorte	100g	2,2-3
Lebkuchen	100g	5,7	Streuselkuchen (Germteig)	60g	2,5
Linzertorte	70g	3	Teekuchen	24g	1
Mandelstriezel	22g	1	Topfensahnetorte	120g	3
Marillenkolatsche / Anker	120g	3,4	Topfenschnitte / Anker	90g	3
			Vanillekipferl	100g	5,3

Eissorten:

Eissorten Eskimo/Iglo	Stück/ml	BE	Eissorten Eskimo/Iglo	Stück/ml	BE
Banana Combino	65	1,3	Magnum Classic	120	2,3
Brickerl	50	0,6	Magnum Mandel	120	2,3
Cornetto Classic	125	2,1	Magnum Yoghurt Fresh	110	2,2

Cornetto Erdbeer	120	2,9	Magnum Double Caramel	110	2,9
Cornetto Haselnuß	125	2,2	Magnum Caramel & Nuts	70	2,6
Cornetto Royal Heidelberg	145	2,7	Magnum Cone Mandel	160	3,3
Cornetto Royal Walnuß-Schokolade	150	2,8	Magnum Sandwich	140	2,4
Calippo Cola	105	1,7	Nogger	94	1,4
Calippo Orange	105	2,0	Paiper Zitrone Himbeer	95	1,7
Combino Erdbeer	65	1,3	Plattfuß	85	0,9
Combino Banana	65	1,3	Seaworld	100	1
Cremissimo Erdbeer Vanille	120	1,9	Solero Exotic	95	1,7
Cremissimo Eiskaffee	120	1,4	Solero Shots Citrus	163	0,3
Cremissimo Tiramisu	120	1,6	Solero Smoover	110	2,6
Doppl Lutscha	66	1,2	Twinni	72	1,4
Jolly	57	1,1			
Familienpackungen	ml	BE	Familienpackungen	ml	BE
Eisdessert Vanille	500	4,7	Eisdessert Erdbeer Vanille	1000	9,6
Eisdesser Schokolade-Vanille	1000	9,1	Eisdessert Erdbeer-Vanille-Schokolade	500	4,7
Vienetta Vanille	650	6,5	Vienetta Capuccino	650	6,3
Vienetta Waldbeere	650	6,8	Cremissimo Vanille	1000	12,1
Cremissimo Erdbeer Vanille	1000	14,6	Cremissimo Schokolade-Marille	1000	15,1
Cremissimo Walnuß-Nougat	1000	12,3	Cremissimo Zitrone-Orange	1000	20,1
Cremissimo Stracciatella-Schokolade	1000	13,2	Cremissimo Haselnuß-Vanille-Schokolade	1000	12,5
Cremissimo Kaffee-Vanille	1000	12,1	Cremissimo Pfirsich-Joghurt	1000	14
Cremissimo Pistazie-Vanille-Nougat	1000	12			