



Diabetes-Spickzettel

für die Ostertage



Süßes:

- Osterhase, Milkschokolade, 30% Kakaoanteil
54 KH/100 g
- Osterhase, Bitterschokolade, 60% Kakaoanteil
42 KH/100 g
- Osterhase, weiße Schokolade
61 KH/100 g
- Osterhase, Milkschokolade mit Haselnussplittern
48 KH/100 g
- Ostereier, Milkschokolade, klein
56 KH/100 g | 3,1 KH/Stück (5,5 g)
- Ostereier, Milkschokolade, groß
57 KH/100 g | 4,7 KH/Stück (8,3 g)
- Ostereier, Nougat, groß
48 KH/100 g | 5 KH/Stück (10 g)
- Ostereier, Bitterschokolade, 60% Kakao, groß
35 KH/100 g | 6,3 KH/Stück (18 g)



- Grün-Ohr Hase, Katjes
84 KH/100 g | 4 KH/Stück (4,7 g)
- Überraschung-Ei, Kinder
52,3 KH/100 g | 10,5 KH/Stück (20 g)
- Baiser Eier
94 KH/100 g | 5 KH/Stück (5 g)
- Waffeleier mit Schoko-Vanille-Creme, teilschokoliert
56 KH/100 g | 4,5 KH/Stück (8 g)
- Marzipan-Eier (Milkschokolade mit Marzipan-Füllung)
58 KH/100 g | 10 KH/Stück (17 g)
- Fondant Hasen, Boden aus Zartbitterschokolade
86 KH/100 g | 13 KH/Stück (15 g)
- Gelee Hasen & Eier
79 KH/100 g | 11,9 KH/Stück (15 g)
- Löffel-Ei Milchcrème, Milka
52 KH/100 g | 17,7 KH/Stück (34 g)
- Ostereier Milkschokolade mit Eierlikör-Füllung
50,6 KH/100 g | 7,4 KH/Stück (14,6 g)



Getränke:

- Eierlikör (mit Alkohol)
28 KH/100 ml | 6 KH/Glas (20 ml)
- Eierpunsch (mit Alkohol)
9,52 KH/100 ml | 23,8 KH/Glas (250 ml)

Der Alkoholkonsum kann bei insulinpflichtigem Diabetes das Unterzuckerungsrisiko erhöhen.



Kuchen & Gebäck:

- Hefezopf
45,2 KH/100 g | 22,6 KH/Scheibe (50 g)
- Osterlamm/Osterhase aus Rührteig
58,5 KH/100 g
- Karotten-Ingwer-Kuchen, Ruf
46 KH/100 g | 26 KH/Kuchenstück (57 g)

KH/100 g = Kohlenhydrate je 100 Gramm Lebensmittel

Die Kohlenhydratangaben können je nach Hersteller oder Rezept variieren und stellen lediglich einen Orientierungswert dar.

Quelle: Max Rubner-Institut: Bundeslebensmittelschlüssel. Version 3.02