



Annette Schönfelder

Fett for Life

Ihr **Kreon** Service

 **Mylan**
Healthcare
Seeing
is believing

Mylan Healthcare GmbH
Freundallee 9A
30173 Hannover
Telefon: 0511 6750-2400
e-mail: mylan.healthcare@mylan.com
Internet: www.kreon.de

Copyright: Mylan Healthcare GmbH
ISBN 3-00-016926-1

Vorwort	4
<hr/>	
Enzyme	
<hr/>	
Warum Pankreas-Enzyme einnehmen?	8
<hr/>	
Wieviele Enzyme brauchen Sie?	9
<hr/>	
Enzymdosierung	10
<hr/>	
Wie sollen Enzyme eingenommen werden?	11
<hr/>	
Zeichenerklärung/Küchenmaße	12
<hr/>	
Inhaltsverzeichnis der Lebensmittelgruppen	13
<hr/>	
Stellenwert der Fette bei Mukoviszidose	102
<hr/>	
Besondere Hinweise für Diabetiker: BE	106
<hr/>	
Eigene Ergänzungen	108
<hr/>	
Sachregister von A-Z	114
<hr/>	

Liebe Patientin, lieber Patient, liebe Eltern,

bei Ihnen bzw. Ihrem Kind wurde eine ungenügende Funktion der Bauchspeicheldrüse (Pankreas) festgestellt. Durch diese Unterfunktion ist die Produktion vieler Verdauungsenzyme so sehr beeinträchtigt, dass es zu entsprechenden Verdauungsstörungen kommt.

Symptome wie Diarrhoe (gehäufte, massige, hellgelbe, übelriechende Stühle), Steatorrhoe (Fettauflagerungen), Gewichtsverlust, Bauchschmerzen, Blähungen können durch eine diätetische Therapie vermieden werden.

Nahrungsfette spielen dabei in der Ernährung eine wichtige Rolle:

Kein Nährstoff hat eine so hohe Energiedichte wie die Fette. Einige Vitamine, wie Vitamin A, D, E und Vitamin K können nur mit Fett gelöst werden. Manche Fettsäuren sind essentiell. Das bedeutet, dass diese vom Körper nicht selbst hergestellt werden können. Sie müssen über die Nahrung zugeführt werden.

Eine adäquate Fettaufnahme hat also eine große Bedeutung in der Ernährungstherapie der Pankreas-erkrankungen. Früher bestand die Schwierigkeit in der Verdaulichkeit der Fette.

Da die zu diesem Zweck notwendigen fettspaltenden Enzyme ausschließlich in der Bauchspeicheldrüse gebildet werden, kann bei verschiedenen Erkrankungen eine ungenügende oder fehlende Pankreasenzymsekretion die Folge sein.

Zu diesen Erkrankungen zählen chronische Pankreatitis, Pankreaskopfresektion, totale Pankreatektomie oder Mukoviszidose. Auch nach einer Magenoperation kann es zu derartigen Verdauungsstörungen kommen.

Heute stehen diese Pankreasenzyme als Medikament zur Verfügung. Eine Fettreduzierung ist nicht mehr notwendig. Durch die Enzyme können wertvolle Energieträger wie die Nahrungsfette, fettlösliche Vitamine und essentielle Fettsäuren aufgenommen werden.

Die „Fett for Life“ ist ein Nachschlagewerk, die den Fettgehalt von mehr als 1.500 Lebensmitteln und Gerichten, vom Cheese-Burger bis zum Müsli, in tabellarischer Form aufführt.

„Fett for Life“ unterstützt Sie so bei der Einschätzung der Fett- und BE- Aufnahme über die Nahrung, um

- die Enzymdosierung auf den Fettgehalt der Mahlzeiten richtig abzustimmen
- den Insulinbedarf richtig einzuschätzen.

Die Lebensmittel sind in üblichen Portionsgrößen angegeben. Dosierung und wichtige Informationen zur Einnahme der Enzyme finden Sie ebenfalls. Zur sinnvollen Arbeit mit der Tabelle ist eine ausführliche Diabetesschulung allerdings die Voraussetzung.

Auch kann die „Fett for Life“ eine kompetente Diätberatung nicht ersetzen. Fragen z. B. zu Mahlzeitenhäufigkeiten oder individuellen Unverträglichkeiten sollten unbedingt zusätzlich durch eine mit diesem Erkrankungsbild vertrauten Ernährungsfachkraft besprochen werden.

Ich hoffe Ihnen damit ein Nachschlagewerk an die Hand geben zu können, mit dem Sie durch die optimale Anpassung der Enzyme und eine einfache Berechnung der BE Symptome reduzieren lassen, eine mögliche Insulinanpassung sich für Sie einfacher gestaltet und somit ein Zugewinn an Lebensqualität erreicht wird.

Annette Schönfelder

Warum Pankreas-Enzyme einnehmen?

Unsere Nahrung muss verdaulich gemacht werden. Dies geschieht mit Hilfe von Enzymen. Sie werden zum größten Teil in der Bauchspeicheldrüse (= Pankreas) gebildet und in den Darm abgegeben. Die Aufgabe der Enzyme ist es, Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate des Speisebreis in kleinste Bestandteile zu spalten. Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate werden auch Nährstoffe genannt. Die Enzyme helfen, Nährstoffe in gespaltenen Form in den Blutkreislauf aufzunehmen.

Bei einer exokrinen Pankreasinsuffizienz werden zu wenig Enzyme in den Speisebrei abgegeben. Die Folge ist, dass ganz besonders die Speisefette nicht gespalten werden können und unverdaut ausgeschieden werden. Es kann zu Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall (insbesondere Fettstühle) und Gewichtsabnahme kommen. Neben der wertvollen Energie gehen auch fettlösliche Vitamine verloren. Daher werden die fehlenden Enzyme durch Pankreas-Enzympräparate, z. B. KREON®, ersetzt. KREON® übernimmt die Aufgabe der Pankreas-Enzyme.

Fett ist ein entscheidender Energieträger. Für uns Menschen können Fette dies aber nur dann sein, wenn sie ausreichend in den Blutkreislauf aufgenommen werden. Enzyme ermöglichen diese Aufnahme.

Wieviele Enzyme brauchen Sie?

Bei einer verminderten Enzymausschüttung der Bauchspeicheldrüse ist vor allem die Fettverdauung betroffen. Die Dosierung orientiert sich daher immer an dem Fettgehalt der Mahlzeit.

Als Einstiegsdosierung werden ab dem 2. Lebensjahr im Regelfall 2.000 Lipase-Einheiten pro g Nahrungsfett eingenommen (s. Seite 10). Da die benötigte Enzymmenge auch von der Rest-Funktion der Bauchspeicheldrüse und dem Körpergewicht abhängt, variiert sie von Person zu Person.

Ihr Arzt und Ihre Ernährungsfachkraft werden daher mit Ihnen gemeinsam die für Sie optimale Dosierung festlegen. Eventuell werden Sie darum gebeten, ein ausführliches Ernährungsprotokoll über 4 Tage mit Angabe der eingenommenen Enzymmenge zu schreiben. In derselben Zeit wird auch der Stuhl gesammelt. Diese Broschüre kann und möchte die Ernährungsberatung nicht ersetzen. Vielmehr unterstützt Sie „Fett for Life“ bei der Einschätzung der Fett- und BE-Aufnahme

- eine hochkalorische und fettbetonte Ernährung zu sichern
- eine ausreichende Energie- und Fettversorgung zu sichern
- den Insulinbedarf richtig einzuschätzen

Anhaltswerte zur Enzymdosierung Einstiegs-Dosierungen

Säuglinge (bis Ende des 1. Lebensjahres)

Ø je Mahlzeit bzw. Stillen:

1 Messlöffel (100 mg) Kreon® für Kinder
(= 5.000 Lipase-Einheiten)

Kinder, Jugendliche, Erwachsene

2.000 Lipase-Einheiten pro g Nahrungsfett^{1,2}

pro Mahlzeit/Zwischenmahlzeit:

je mind. 1 Kapsel Kreon® 25000 bis
mind. 1 Kapsel Kreon® 40000

Sollten Sie bzw. Ihr Kind trotz Kreon®-Einnahme anhaltende Verdauungsstörungen haben, dann kann dies ein Zeichen dafür sein, dass die Dosis in Absprache mit Ihrem Arzt/Ihrer Ernährungsfachkraft erhöht werden muss. Die tägliche Maximal-Dosis beträgt bei allen Altersgruppen 15.000 - 20.000 Lipase-Einheiten pro kg Körpergewicht.

Bei einem Kind von 30 kg beträgt die tägliche Tages-Maximal-Dosis also 600.000 Lipase-Einheiten (= 24 Kapseln Kreon® 25000); bei einem Erwachsenen von 70 kg 1.400.000 Lipase-Einheiten (= 35 Kapseln Kreon® 40000).

Auch fettfreie, aber stärkehaltige Lebensmittel (z. B. Salzbrezeln) sollten mit einer geringen Enzymmenge verdaulich gemacht werden.

¹ Stallings et al., 2008; ² Koletzko et al., 1994

Wie sollen Enzyme eingenommen werden?

- Säuglinge (KREON® für Kinder): Die Enzyme werden in Granulatform auf einem Teelöffel während der Mahlzeit gegeben. Es ist auch möglich, die Enzyme auf die Saugerspitze zu geben oder vom sauberen Finger lutschen zu lassen.
- Kinder und Erwachsene: Enzyme sollten während der Mahlzeit unzerkaut mit ausreichend Wasser oder Saft eingenommen werden. Bei großen Mahlzeiten wird die Einnahme der Kapseln über die Dauer der Mahlzeit verteilt.
- Nach Magenoperation: Dann muss die Kapsel geöffnet werden, die enthaltenen Pellets auf einen Löffel gegeben und unzerkaut geschluckt werden. Dies sollte im ersten Viertel der Mahlzeit geschehen. Um das Schlucken zu erleichtern, kann der Kapselinhalt auch auf einen Löffel mit Nahrung (z. B. Apfelmus oder Joghurt) gegeben werden. Danach sollte der Mund mit Flüssigkeit gespült werden, um im Mund verbliebene Pellets zu entfernen.

Wichtig: Die in den Kapseln enthaltenen Pellets dürfen nicht zerkaut werden, da die Enzyme dann zum einen ihre Wirksamkeit verlieren und zum anderen die Mundschleimhaut angreifen können. Auch bei Kindern oder anderen Personen, die Schwierigkeiten haben, die Kapseln zu schlucken, kann so vorgegangen werden.

Zeichenerklärung

- + = in geringen Mengen vorhanden
- F. i. Tr. = Fett in Trockenmasse
- MCT = Mittelkettige Triglyceride
- 1 BE = 10-12 g Kohlenhydrate
- ! = Besprechen Sie die BE-Berechnung mit Ihrer Ernährungsfachkraft

Küchenmaße

- 1 EL = ca. 15 g
- 1 TL = ca. 5 g
- 1 KL (Kaffeelöffel) = ca. 5 g
- 1 Tasse = ca. 125 g / $\frac{1}{8}$ l
- 1 mittelgroßes Glas = ca. 250 g / $\frac{1}{4}$ l
- 1 mittelgroßes Schälchen = ca. 200 g / 0,2 l

Für die Fett- und BE-Berechnung wurden u. a. folgende Quellen benutzt:

Kalorien mündgerecht, 13. Auflage, 2006
Neuer Umschau Buchverlag, Frankfurt

KH-Tabelle, W. Schumacher, Dr. M. Toeller,
9. Auflage, 2009

Bundeslebensmittelschlüssel

eigene Berechnungen

Milch, Milchprodukte und Käse	14
Fette und Speiseöle	23
Eier und Eierspeisen	25
Fleisch und Fleischwaren	26
Geflügel	35
Wild	37
Fisch, Fischwaren und Delikatessen	38
Krusten-, Schalen- und Weichtiere	42
Gemüse, Obst und Hülsenfrüchte	44
Kartoffeln und Kartoffelgerichte	51
Kräuter und Gewürze	52
Nüsse und Samen	53
Getreide und Getreideprodukte	56
Müsli, Mehl und Stärke	58
Brot, Brotaufstrich, Backwaren	60
Suppen und Soßen (Salat-, Grill- und Feinkostsoßen)	70
Süßspeisen und Desserts	74
Süßwaren, Knabberartikel und Zucker	78
Getränke	84
Partyhappen	88
Türkische Gerichte	90
Imbiss/McDonald's	91
Imbiss/Burger King	94
Säuglingsnahrung	97
Trinknahrung	99
Supplemente	100
Spezielle Diätprodukte	101

Milch und Milchprodukte

Milch

	g Fett	BE
Ayran, türkischer Joghurt, 1 Glas, 0,2 l	4	0,5
Buttermilch, 1 Glas, 0,25 l	1	1
Dickmilch pur, 1,5 % F., 1 Glas, 0,25 l	4	1
Dickmilch pur, 3,5 % F., 1 Glas, 0,25 l	9	1
Dickmilch auf Frucht, 1 Glas, 0,25 l	3	2,5
Dickmilch auf Frucht, 3,5 % F., 1 Glas, 0,25 l	9	2,5
Fettarme Milch, fettarme H-Milch, 1,5 % F., 1 Glas, 0,25 l	4	1
Kakao, 1 Glas, 0,25 l (250 ml Kuhmilch 3,5 % + 1 geh. EL Kakao)	9 + 1 = 10	1 + 1 = 2
Kokosmilch, 250 ml	22	0,5
Kuhmilch, Trink-, H-Milch, 3,5 % F., 1 Glas, 0,25 l	9	1
Magermilch, 0,3 % F. (entrahmte Milch), 1 Glas, 0,25 l	+	1
Magermilchpulver, 20 g für 0,25 l (= 2 EL)	+	1
Molke, süß, 1 Glas, 0,25 l	+	1
Molken-Fruchtgetränk, 0,25 l	+	2,5
Muttermilch (Frauenmilch), 125 ml	5	1
Sahne-Dickmilch, 10 % F., 250 g	25	1
Sojamilch, 1 Glas, 0,2 l	4	1

Milchprodukte

Sahne

	g Fett	BE
Crème fraîche, Crème double, 40 % F., 1 EL, 15 g	6	+
Sahne, flüssig, 1 EL, 15 g	5	+
Sahne, flüssig, 30 % F., 200 ml = 1 Becher	60	+
Sahne/Milchmischung, 1 Glas, 200 ml, (50 ml Sahne + 150 ml Milch)	15 + 5 = 20	0,5
Saure Sahne, 10 % F., 1 EL, 15 g	2	+
Schlagsahne, gezuckert, 30 % F., 1 hochgeh. EL, 25 g	8	+
Schlagsahne, gezuckert, 30 % F., 2 hochgeh. EL, 50 g	16	0,5
Schlagsahne, geschlagen, 1 leicht geh. EL, 15 g	5	+
Schlagsahne, geschlagen, 1 geh. KL, 6 g	2	+
Schmand, 24 % F., 1 EL, 15 g	4	+

Kondensmilcherzeugnisse – pro Tassen-Packung

Kondensmagermilch, gez., 5 g	+	+
Kondensmilch, 4 % F., 1 KL, 5 g	+	+
Kondensmilch, 7,5 % F., 1 KL, 5 g	+	+
Kondensmilch, 10 % F., 1 KL, 5 g	+	+

Milchprodukte

	g Fett	BE
Milchpulver		
Coffee-mate, Kaffeeweißer, 1 KL, 3 g	1	+
Magermilchpulver, 2 EL, 20 g	+	1
Vollmilchpulver, 3 EL, 30 g	8	1

Kakaohaltige und Schokoladen-Pulver

Kakaopulver, 1 geh. EL, 12 g, ohne Zucker	2	+
Kakaopulver, 1 geh. KL, 5 g, ohne Zucker	1	+
Schokoladen-Pulver, 1 geh. EL, 15 g	1	1
Schokoladen-Pulver, 1 geh. KL, 6 g	+	0,5

Milch-Mixgetränke

Banane-, Erdbeer-, Vanille-Trunk, 3,5 % F., 1 Glas, 0,25 l	4	3
Kakaotrunke, 3,5 % F., 1 Glas, 0,25 l	10	2
McDonald's	siehe Seite 93	
Burger King	siehe Seite 96	

Joghurt und Kefir – pro Glas/Becher

Fettarmer Joghurt, 1,5 % F., 150 g	2	0,5
Fruchtzwerge, 1 Becher à 50 g	2	0,5
Kefir, 1,5 % F., 1 Glas, 0,25 l	4	1

Milchprodukte

	g Fett	BE
Kefir, 3,5 % F., 1 Glas, 0,25 l	9	1
Kefir, 10 % F., 1 Glas, 0,25 l	25	1
Naturjoghurt, 3,8 % F., 150 g	6	0,5
Sahne-Joghurt, 10 % F., 150 g	15	0,5
Vollmilch-Joghurt, 3,5 % F., 150 g	5	0,5

Joghurt und Kefir mit Frucht – pro Glas/Becher

Frucht-Kefir, 1,5 % F., 250 g	4	3
Frucht-Kefir, 3,5 % F., 250 g	9	3
Frucht-Kefir, 10 % F., 250 g	20	3
Joghurt mit Frucht, 1,5 % F., 150 g	2	1,5
Joghurt mit Frucht, 3,5 % F., 150 g	6	1,5
Lassi (indisches Joghurtgetränk), 250 g	7	3
Magermilch-Joghurt mit Früchten, 150 g	+	1,5
Sahne-Joghurt mit Frucht, 150 g	13	1,5

Käse

Friskäse/-zubereitungen – pro Portion

Cottage Cheese, Hüttenkäse, körniger Friskäse, 20 % F. i. Tr., 100 g, ½ Pack.	4	+
Friskäse, Magerstufe, max. 10 % F. i. Tr., 30 g	+	+
Friskäse, Rahmstufe, 50 % F. i. Tr., 30 g	7	+

Milchprodukte

g Fett BE

Frischkäse/-zubereitungen – pro Portion

Frischkäse, Doppelrahstufe, 60 % F. i. Tr., 30 g	8	+
Frischkäse, Doppelrahstufe, 70 % F. i. Tr., 30 g	10	+
Fruchtquark, 10 % F. i. Tr., 100 g	2	1
Fruchtquark, 20 % F. i. Tr., 100 g	4	1
Fruchtquark, 40 % F. i. Tr., 100 g	11	1
Kräuterquark, 10 % F. i. Tr., 100 g	2	+
Kräuterquark, 20 % F. i. Tr., 100 g	4	+
Kräuterquark, 20 % F. i. Tr., 1 EL, 30 g	1	+
Kräuterquark, 40 % F. i. Tr., 100 g	10	+
Kräuterquark, 40 % F. i. Tr., 1 EL, 30 g	3	+
Mascarpone, 80 % F. i. Tr., 50 g	24	+
Mozzarella, 45 % F. i. Tr., 60 g	12	+
Mozzarella, 45 % F. i. Tr., 125 g	24	+
Ricotta, 20 % F. i. Tr., 30 g	5	+
Schichtkäse, 10 % F. i. Tr., 100 g	2	+
Schichtkäse, 20 % F. i. Tr., 100 g	5	+
Schichtkäse, 40 % F. i. Tr., 100 g	11	+
Speisequark, mager, 100 g	+	+
Speisequark, 10 % F. i. Tr., 100 g	2	+
Speisequark, 20 % F. i. Tr., 100 g	5	+
Speisequark, 40 % F. i. Tr., 100 g	11	+
Speisequark, 40 % F. i. Tr., 1 EL, 30 g	3	+

Käse

g Fett BE

Hartkäse – pro Scheibe, 30 g

Hartkäse, 50 % F. i. Tr. (Appenzeller, Bergkäse, Chester)	10	+
Emmentaler, 45 % F. i. Tr.	9	+
Gruyère/Greyerzer, 45 % F. i. Tr.	10	+
Parmesan, 35 % F. i. Tr.	8	+
Parmesan, gerieben, 1 geh. EL, 20 g	5	+
Parmesan, gerieben, 1 gestr. EL, 10 g	3	+

Sauermilchkäse – pro Portion, 30 g

Hand-, Harzer-, Korb-, Mainzer Käse, Quargel, Stangen-Käse, 0,5 % F. i. Tr.	+	+
---	---	---

Schmelzkäse – 1 Portionsecke, 25 g

Schmelzkäse, 10 % F. i. Tr.	1	+
Schmelzkäse, 20 % F. i. Tr.	2	+
Schmelzkäse, 30 % F. i. Tr.	4	+
Schmelzkäse, 45 % F. i. Tr.	7	+
Schmelzkäse, 60 % F. i. Tr.	9	+
Schmelzkäse, 70 % F. i. Tr.	12	+

Käse

g Fett BE

Schmelzkäsezubereitung – pro Ecke od. Packung

Kochkäse, mager, 30 g	+	+
Kochkäse, 10 % F. i. Tr., 30 g	1	+
Kochkäse, 20 % F. i. Tr., 30 g	2	+
Kochkäse, 45 % F. i. Tr., 30 g	5	+
Scheiblette, 45 % F. i. Tr., 20 g	5	+

Schnittkäse/Halbschnittkäse – pro Scheibe/Portion, 30 g

Butterkäse, 50 % F. i. Tr.	9	+
Butterkäse, 60 % F. i. Tr.	10	+
Danablu (dän. Edelpilzkäse), 60 % F. i. Tr.	12	+
Danbo (dän. Steppenkäse), 50 % F. i. Tr.	8	+
Edamer, 40 % F. i. Tr.	7	+
Edelpilzkäse, 50 % F. i. Tr., Gorgonzola, Roquefort	9	+
Edelpilzkäse, 70 % F. i. Tr.	13	+
Esrom, 45 % F. i. Tr.	10	+
Havarti, Dänischer Tilsiter, 45 % F. i. Tr.	8	+
Leerdammer light, 32 % F. i. Tr.	5	+
Mini Babybel, 50 % F. i. Tr.	5	+
Raclettekäse, 60 % F. i. Tr.	8	+
Räucherkäse, 50 % F. i. Tr.	9	+
Rauch-Schinken-Käse, 45 % F. i. Tr.	7	+
Rottaler, 45 % F. i. Tr.	8	+

Käse

g Fett BE

Schnittkäse, 30 % F. i. Tr. (Edamer, Gouda, Tilsiter)	5	+
Schnittkäse, 45 % F. i. Tr. (Edamer, Gouda, Tilsiter, Leerdammer)	9	+
Steppenkäse, 45 % F. i. Tr.	8	+
Tilsiter, 45 % F. i. Tr.	8	+
Tilsiter, 60 % F. i. Tr.	11	+
Trappistenkäse, 50 % F. i. Tr.	9	+
Weißacker, 50 % F. i. Tr.	8	+

Weichkäse – pro Portion, 30 g

Bavaria Blu, 70 % F. i. Tr.	12	+
Bel Paese, 50 % F. i. Tr.	9	+
Feta-, Schafskäse, 48 % F. i. Tr.	7	+
Klosterkäse, 60 % F. i. Tr.	10	+
Weichkäse mit Rotschimmel, 20 % F. i. Tr. (Limburger, Romadur)	3	+
Weichkäse mit Rotschimmel, 40 % F. i. Tr. (Limburger, Romadur)	6	+
Weichkäse mit Rotschimmel, 45 % F. i. Tr. (Münsterkäse, Romadur)	7	+

Käse

g Fett BE

Weichkäse – pro Portion, 30 g

Weichkäse mit Rotschimmel, 50 % F. i. Tr. (Limburger, Romadur)	8	+
Weichkäse mit Rotschimmel, 60 % F. i. Tr. (Romadur)	10	+
Weichkäse, 70 % F. i. Tr.	12	+
Weinbergkäse, 60 % F. i. Tr.	10	+
Weißschimmelkäse, 10 % F. i. Tr. (Camembert)	1	+
Weißschimmelkäse, 30 % F. i. Tr. (Camembert)	4	+
Weißschimmelkäse, 45 % F. i. Tr. (Brie, Camembert)	6	+
Weißschimmelkäse, 50 % F. i. Tr. (Brie, Camembert)	8	+
Weißschimmelkäse, 60 % F. i. Tr. (Camembert)	10	+
Weißschimmelkäse, 70 % F. i. Tr. (Brie, Camembert)	12	+

Käse-Gerichte – pro Portion

Cacik (Türkischer Zaziki/Tsatsiki mit 10 % Joghurt)	14	0,5
Gebackener Camembert, 100 g	28	1
Zaziki/Tsatsiki (mit Quark), 150 g	3	+

Käse-Fondue – pro Portion

Fondue, gebrauchsfertig (1/2 Packung = 200 g)	35	+
---	----	---

Fette und Speiseöle

g Fett BE

Aufstrichfette

Butter, 1 Portion, 20 g	17	+
Butter, 1 gestr. EL, 12-15 g	11	+
Butter, 1 gestr. KL, 5 g	4	+
Butter, 100 g	83	+
Butter, flüssig, 1 EL, 12-15 g	11	+
Erdnussmus, 1 gestr. EL, 12-15 g	9	+
Halbfettmargarine, 40 % F., 1 gestr. EL, 15 g	6	+
Halbfettmargarine, 40 % F., 1 gestr. KL, 5 g	2	+
Kräuterbutter, 73 % F., 10 g	7	+
Margarine (Standard-), 1 Port., 20 g	16	+
Margarine, 1 gestr. EL, 12-15 g	11	+
Margarine, 1 gestr. KL, 5 g	4	+
Margarine (Pflanzen-), 100 g	80	+
Milchhalbfett (Butter halbf.), 40 % F., 1 gestr. EL, 12-15 g	5	+

Speiseöl

Speiseöl, 1 EL, 12 g	12	+
Speiseöl, 1 KL, 3-4 g	4	+

Fette

	g Fett	BE
Speisefette		
Kokosfett, Palmkernfett, 1 Würfel, 25 g	25	+
Mayonnaise, 50 % Fett, 1 EL, 25 g	13	+
Mayonnaise, 80 % Fett, 1 EL, 25 g	21	+

Eier und Eierspeisen

	g Fett	BE
Eier		
1 Ei, 58-60 g, Gew.-Kl. M, roh od. gekocht	6	+
1 Eigelb, 19 g	6	+
1 Eiweiß, 30-40 g	+	+

Eierzubereitungen – verzehrfertig, pro Portion

Apfelpfannkuchen, 250 g (2 Stück + ½ Apfel (50 g))	20	5
Crêpes, 200 g, 3 Stück, natur	18	4
Eierpfannkuchen, 2 Stück, ohne Zucker, 200 g	20	4
Eiersalat, verzehrfertig, 100 g	32	0,5
Eierstich, Suppeneinlage für 4 Portionen	10	+
Käse-Soufflé, 200 g	51	0,5
Kaiserschmarrn, 250 g	24	4
Omelette, 1 Stück (aus 2 Eiern, 20 g Fett u. 1 EL Sahne)	31	+
Rührei, 1 Stück (mit 5 g Fett gebraten und 1 EL Milch 3,5 % Fett)	10	+
Rührei, 1 Stück (mit 5 g Fett gebraten und 1 EL Sahne)	15	+
Salzburger Nockerln, 200 g	23	3
Spiegelei, 1 Stück (mit 5 g Fett gebraten)	10	+
Waffeln (Rührteig), 1 große, 58 g	24	2

Fleisch – pro Portion, 125 g Rohgewicht

g Fett BE

Kalbfleisch

mager, Filet	4	+
Brust	8	+
Bug, Schulter	4	+
Hals	3	+
Haxe	5	+
Keule, Schlegel	2	+
Kotelett	10	+
Schnitzel	4	+

Lammfleisch

mager	5	+
Brust	46	+
Bug, Schulter	31	+
Filet	4	+
Keule	23	+
Kotelett	40	+
Lende	17	+
Schnitzel	8	+

Pferdefleisch i. D.	3	+
---------------------	---	---

Fleisch – pro Portion, 125 g Rohgewicht

g Fett BE

Rindfleisch

mager, Hüfte/Wade	3	+
Brust	16	+
Nuss	5	+
Filet	5	+
Hals, Kamm	10	+
Roastbeef, Lende	6	+
Roulade	5	+
Schulter, Bug	7	+
Tafelspitz	15	+

Schweinefleisch

mager, Nuss, schier	1	+
Bauch	26	+
Dicke Rippe	20	+
Eisbein (Haxe)	13	+
Filet	2	+
Kamm	12	+
Kotelett, mittelfett	13	+
Kotelett, mager	6	+

Fleisch – pro Portion, 125 g Rohgewicht

g Fett BE

Schweinefleisch

Lende/Steak/Hüfte, schier	2	+
Schnitzel	2	+

Hackfleisch

Gemischtes Hack, 100 g	17	+
Mett, 100 g	20	+
Tatar (Rind, mager), 100 g	3	+

Innereien

Rindermark, 100 g	82	+
Zunge, Kalb, 100 g	12	+
Zunge, Rind, 100 g	13	+
Zunge, Schwein, 100 g	16	+

Fleisch

g Fett BE

Snacks und Hauptgerichte

Da die Rezepturen eines Hauptgerichtes sehr unterschiedlich sein können, handelt es sich immer um **Schätzwerte**, die gerundet wurden. In den Rezepturen wurden keine zusätzlichen Anreicherungen (z. B. Sahne und Öl) mitberechnet.

! = Besprechen Sie die BE-Berechnung mit Ihrer Ernährungsfachkraft

Fleischerzeugnisse und Fleischgerichte (pro Portion)

Bifteki (gefüllte Hacksteaks)	24	0,5
Brechbohnen-Eintopf mit Räucherspeck, Kartoffeln und Fleisch, 300 ml	14	1,5!
Bratenfond, mager, $\frac{1}{8}$ l	2	+
Bratenfond, fett, $\frac{1}{8}$ l	21	+
Cevapcici, 100 g	16	+
Chili con carne, 400 g	10	4!
Cordon bleu (Schwein), 150 g	15	1,5
Currybratwurst, 1 St., 150 g	38	+
Döner Kebap	35	4,5
Filetsteak (125 g), Kartoffeln 200 g, Soße Béarnaise	33	2,5
(Rind-)Fleischbrühe, $\frac{1}{8}$ l	1	+
Fleischextrakt, 10 g	+	0,5
Fleischkäse, 125 g	34	+
Frikadellen, Buletten, Hackfleischbällchen, Klopse, Fleischpflanzerl, Köfte, 150 g	15	0,5

Fleisch

g Fett BE

Fleischerzeugnisse und Fleischgerichte (pro Portion)

! = Besprechen Sie die BE-Berechnung mit Ihrer Ernährungsfachkraft

Gulasch	19	0,5
Jägerschnitzel oder Zigeunerschnitzel, klein, 100 g, mit Soße	11	1,5
Jägerschnitzel oder Zigeunerschnitzel, groß, 200 g, mit Soße	20	2
Kalbs-Geschnetzeltes mit Soße oder Züricher Geschnetzeltes, 250 g	2	0,5
Kalbshaxe, geschmort mit Soße, 250 g	18	+
Kartoffelsuppe, 250 g und 1 Paar Wienerle	24	1,5
Kassler, 125 g, o. Knochen	17	+
Kohlroulade, Krautwickel, Wirsingkohlroulade, 1 Stück	10	+
Königsberger Klopse, 260 g	24	1,5
Lammbraten mit Soße, 250 g	43	+
Lammkotelett, gebraten, ohne Beilage	25	+
Lammragout, 200 g	25	0,5
Leberknödel, 2 Knödel, 200 g	10	3
Osso buco (Kalbshaxe), ohne Beilage	15	+
Paprikaschote, gefüllt mit Hackfleisch, 300 g	9	0,5
Pichelsteiner Eintopf, 450 g	7	2,5!

Fleisch

g Fett BE

Rahmschnitzel, 200 g + 3 EL Rahmsoße	26	2
Rindergulasch m. Soße, 250 g	21	0,5
Rinderroulade mit Soße	22	0,5
Rinds-Bouillon mit Ei, 0,15 l	3	+
Roastbeef gebraten mit Speck, 125 g	14	+
Saté (Thailand) mit Erdnusssoße, 60 g	11	1
Sauerbraten mit Soße, 350 g	25	1
Schaschlikspieß, 1 Stück	4	+
Schnecken, 100 g, mit Kräuterbutter, 20 g	17	+
Schweinebraten mit Soße, 250 g	14	0,5
Schweinegulasch, 250 g	20	0,5
Schweinekotelett, paniert, 150 g, in Fett gebraten	13	1
Schweineschnitzel, naturegebr., 125 g, in Fett gebraten	8	+
Schweinschaxe, bayrisch oder Eisbein	36	+
Souflaki, griech., Lamm, ohne Beilagen	19	+
Spaghetti Bolognese, 420 g	16	7,5
Szegediner Gulasch	16	0,5
Wiener Schnitzel oder Schweineschnitzel, paniert, klein, 100 g	7	1
Wiener Schnitzel oder Schweineschnitzel, paniert, groß, 200 g	14	1,5
Wurstsalat (Ölmarinade), 100 g	28	+

Fleischwaren

	g Fett	BE
Fleischwaren – pro Portion		
Eisbeinflfleisch in Aspik, 100 g	2	+
Fleischsalat mit Mayonnaise, 75 g	25	0,5
Kassler Rippchen, 125 g o. Kn. (gekocht)	17	+
Rauchfleisch, 100 g	9	+
Rindfleisch in Dosen, 125 g	17	+
Rindfleisch in Aspik, 100 g	10	+
Schinkenspeck, Speck durchwachsen, 30 g	19	+
Schweinefleisch im Saft, in Dosen, 125 g	43	+
Schweinskopfsülze, 100 g	14	+
Speck, fett, 30 g	24	+
Sülzkotelett, 200 g	12	+

Wurstwaren – pro Portion

Bockwurst, 115 g	29	+
Bratwurst, Kalb, 150 g	37	+
Bratwurst, Schwein, 150 g	43	+
BiFi, Fleischsnack, 1 Stück, 25 g	12	+
Fleischkäse, 125 g	34	+
Fleischwurst am Stück, 125 g	40	+
Frankfurter Würstchen, 100 g (1 Paar)	24	+
Knackwurst, 100 g	26	+

Fleischwaren

	g Fett	BE
Leberkäse am Stück, 125 g	34	+
Münchner Weißwurst, 125 g	34	+
Nürnberger Rostbratwurst, 100 g	29	+
Regensburger Wurst, 100 g	31	+
Rostbratwurst, 100 g	29	+
Würstchen, Konserve, 30 g	7	+
Wiener Würstchen, 70 g (1 Paar)	20	+

Aufschnitt – pro Portion, 30 g

Bierwurst	6	+
Blutwurst (Rotwurst)	9	+
Blutwurst (Rotwurst), Thür. Art	3	+
Bündner Fleisch, Rinderschinken	3	+
Cervelatwurst	10	+
Corned beef	2	+
Frühstücksfleisch	8	+
Gelbwurst, Hirnwurst	8	+
Göttinger Wurst	12	+
Jagdwurst	5	+
Kalbskäse, Fleischkäse	9	+
Kalbsleberwurst	9	+
Kassler Wurst	1	+
Krakauer Wurst	7	+

Fleischwaren

g Fett BE

Aufschnitt – pro Portion, 30 g

Lachsschinken	1	+
Landjäger	13	+
Leberkäse	8	+
Leberpresssack	10	+
Leberwurst, Hausmacher Art	8	+
Lyoner	8	+
Mettwurst, Braunschweiger	11	+
Mortadella	10	+
Pfälzer Leberwurst	11	+
Plockwurst	13	+
Rohwurst	10	+
Salami	10	+
Schinken, gekocht	1	+
Schinken, roh, geräuchert	10	+
Schinkenpastete, fettreduziert	3	+
Schinkenwurst	7	+
Schlackwurst	12	+
Schmalzfleisch in Dosen	10	+
Schwartenmagen, Presswurst (rot)	8	+
Sülzwurst	7	+
Teewurst	11	+
Trüffel-Leberwurst	9	+
Zungenwurst	7	+
Zwiebelwurst	11	+

Geflügel

g Fett BE

Geflügel – pro Portion, 125 g Rohgewicht

Ente	21	+
Gans	39	+
Huhn, Brathuhn, Hähnchen	12	+
Huhn, Brust, mit Haut	8	+
Huhn, Keule, mit Haut, ohne Knochen	14	+
Suppenhuhn	25	+
Truthahn (Puter, Jungtier)	8	+
Putenbrust/Putenschnitzel	1	+
Putenkeule	5	+

Geflügelgerichte

Brathähnchen, klein ½ St., 350 g	31	+
Chicken-Nuggets, frittiert, 3 Stück, 50 g	7	0,5
Ente oder Gans, gebraten, 125 g mit Soße, 60 g	22	0,5
Hähnchenkeule, Grillhähnchen, Brathähnchen, 125 g	14	+
Hähnchenkeule mit Pommes frites, mittlere Portion (150 g)	31	3
Hühnerfrikassee, 350 g	37	0,5
Putenschnitzel, paniert, gebraten, 180 g	7	1,5
Putenschnitzel, natur, gebraten, 150 g	6	+

Geflügel

g Fett BE

Geflügelwaren – pro Portion

Geflügelleberwurst, 30 g	11	+
Geflügel-Mortadella, 30 g	5	+
Geflügelsalami (Huhn, Pute), 25 g	4	+
Geflügelsalat „Hawaii“, 100 g	29	0,5
Geflügelwürstchen, 50 g	10	+
Gänseleberpastete, 1 EL, 25 g	3	+
Puten-/Truthahnbrust, geräuchert, 30 g	1	+
Puten-Fleischwurst/-Fleischkäse/-Lyoner, 30 g	4	+
Puten-Fleischwurst, Puten-Lyoner, fettred., 30 g	4	+
Truthahn-Bierschinken, 30 g	5	+
Truthahnfleisch in Aspik, 30 g	1	+
Truthahn-Fleischpastete, 30 g	3	+
Truthahn-Jagdwurst, 30 g	5	+
Truthahn-Krakauer, 30 g	6	+
Truthahn-Schinkenwurst, 30 g	4	+

Wild

g Fett BE

Wild – pro Portion, 125 g Rohgewicht

Hase	4	+
Hirsch	4	+
Kaninchen	10	+
Reh, Keule	2	+
Reh, Rücken	4	+
Wildschwein, Keule	4	+
Fasan	8	+
Rebhuhn	11	+
Taube	12	+
Wachtel, 100 g	2	+
Wildente	12	+

Wildgerichte

Hirschgulasch mit Soße, 250 g	20	0,5
Kaninchen in Rotwein	22	+

Fisch

g Fett BE

Fisch – pro Portion, 200 g essbarer Anteil

Aal (Flussaal)	47	+
Barsch	1	+
Brasse	11	+
Bückling	31	+
Felchen (Renke)	7	+
Flunder	1	+
Forelle, 1 mittelgroße, essbarer Anteil, 190 g	6	+
Goldbarsch, Rotbarsch	7	+
Haifisch, Dornhai	29	+
Hecht	1	+
Heilbutt, weiß	4	+
Hering, 1 mittelgroßen, 150 g	27	+
Heringsrogen, 100 g	3	+
Kabeljau, Dorsch	1	+
Karpfen	9	+
Katfisch (Steinbeißer)	4	+
Lachs	27	+
Makrele	24	+
Meerbarbe	4	+
Pangasiusfilet, 150 g	4	+
Sardine	11	+

Fisch

g Fett BE

Fisch – pro Portion, 150 g Rohgewicht

Schellfisch	1	+
Schleie	1	+
Scholle	4	+
Schwertfisch	9	+
Seehecht	5	+
Seelachs (Köhler)	1	+
Seeteufel (Anglerfisch)	1	+
Seezunge	3	+
Sprotten, 100 g	17	+
Steinbutt	4	+
Stör	4	+
Thunfisch	31	+
Tintenfisch (Calamares)	1	+
Waller (Wels)	23	+
Zander	1	+

Fischwaren und Delikatessen

g Fett BE

Fischwaren und Delikatessen – pro Portion

Aal, geräuchert, 75 g	19	+
Bismarckhering, 1 Stück, mittelgroß, 150 g	15	+
Brathering, 1 Stück, mittelgroß, 180 g	16	1
Flunder, geräuchert, 50 g	2	+
Forellenfilet, 1 Stück, geräuchert, 40 g	1	+
Froschschenkel, 4 Stück, 100 g	+	+
Heilbutt, geräuchert, 50 g	1	+
Heringsfilet in Tomatensoße, 100 g	13	0,5
Heringsalat mit Sahnesoße, 100 g	15	+
Heringsstipp, 100 g	21	+
Katfisch (Steinbeißer), geräuchert, 50 g	2	+
Klippfisch, 50 g	+	+
Krabbensalat mit Mayonnaise, 40 g	10	+
Lachs, in Dosen, 50 g	2	+
Lachs, geräuchert, 50 g	3	+
Lachs, in Öl (Salm), abgetropft, 50 g	12	+
Makrele, geräuchert, 50 g	6	+
Matjesfilet, 1 Filet, 80 g	17	+
Ölsardine, 1 abgetropfte Sardine, 25 g	3	+
Ölsardinen, 1 Dose, 95 g Fischeinwaage	23	+
Rollmops, 125 g	12	+
Rotbarsch/Goldbarsch, geräuchert, 50 g	2	+

Fischwaren und Delikatessen

g Fett BE

Sahne Heringsfilet, 200 g	40	+
Sardellen (Anchovis), 1 Stück, 5 g	+	+
Schellfisch, geräuchert, 50 g	+	+
Schillerlocke, 100 g	9	+
Seelachs, in Öl, Lachsersatz, 50 g	4	+
Sprotte, geräuchert/Kieler Sprotte, 50 g	9	+
Thunfisch, in Öl, abgetropft, 50 g	8	+
Thunfisch, in Öl, 1 Dose, Fischeinwaage 180 g	29	+

Fischgerichte – pro Portion

Avocadohälfte, 100 g, mit Krabbensalat, 30 g, gefüllt	14	+
Calamares, Tintenfischringe, 100 g	1	1,5
Fischfrikadelle, 150 g	9	1,5
Fischstäbchen, 1 Stück, 30 g	3	0,5
Fish & Chips, 100 g	11	1
Forelle, mittelgroß, in Mandeln gebraten, mit 2 TL Fett	25	+
Heringsbrötchen	29	2
Kabeljau, paniert, 220 g, mit 2 TL Fett	16	1,5
Krabbibrötchen	14	2
Lachs, 1 Stück, 125 g	17	+
Matjes, Hausfrauenart, 65 g	14	+
Scholle, in Backteig, 125 g, mit 2 TL Fett	17	1

Krusten-, Schalen- und Weichtiere – pro Portion

Hummer, ausgelöstes Fleisch, 100 g	2	+
Krabben (Garnelen), ausgelöst, 100 g	1	+
Krebs, 80-100 g = ca. 25 g Krebsfleisch	1	+
Krebsfleisch in Dosen, 100 g	2	+
Muscheln (Miesmuscheln), ausgelöst, 100 g	2	+
Scampi (Langusten), ausgelöst, 100 g	1	+
Shrimps, ausgelöst, 100 g	1	+

Gemüse und Obst

g Fett BE

Gemüse

hat wenig oder gar kein Fett. Ausnahmen sind:

Avocado, exot. Frucht, 200 g = ca. 1 Stück	47	+
Oliven, grün, mariniert, 20 g = ca. 5 Stück	3	+
Oliven, schwarz, mariniert, 20 g = ca. 5 Stück	7	+
Oliven mit Mandeln, 1 Stück	2	+
Nüsse	siehe Seite 54	

Gemüse

Nur wenige Gemüsesorten können als BE berechnet werden.

Dazu gehören:

! = Besprechen Sie die BE-Berechnung mit Ihrer Ernährungsfachkraft

Dicke Bohnen, 5 EL, 100 g	0	1!
Erbsen, 3 gehäufte EL, 100 g	0	1!
Maiskörner, 2 EL, 20 g	0	1!
Maiskolben, ¾ mittelgroßer Kolben, 170 g	0	1!
Rote Bete, 1 mittelgroßes Schälchen (in Scheiben geschnitten), 140 g	0	1!
Zuckermais, 4 EL, 80 g	0	1!

Obst

g Fett BE

Obst

hat wenig oder gar kein Fett Ausnahmen sind:

Avocado, 200 g	47	+
----------------	----	---

Obst

Ananas, 1 große Scheibe, nur Fruchtfleisch, 90 g	0	1
Apfel, 1 kleiner, 110 g	0	1
Apfel, 1 kleiner, nur Fruchtfleisch, 100 g	0	1
Apfelsine, 1 mittelgroße, 170 g	0	1
Apfelsine, 1 mittelgroße, nur Fruchtfleisch, 130 g	0	1
Aprikosen, 2 mittelgroße, 130 g	0	1
Aprikosen, 2 mittelgroße, nur Fruchtfleisch, 120 g	0	1
Banane, ½ mittelgroße, 80 g	0	1
Banane, ½ mittelgroße, nur Fruchtfleisch, 60 g	0	1
Birne, ½ mittelgroße, 110 g	0	1
Birne, ½ mittelgroße, nur Fruchtfleisch, 100 g	0	1
Blaubeeren, 8 EL, 170 g	0	1
Brombeeren, 9 EL, 170 g	0	1
Cranberry (Kranichsbeere), 120 g	0	1
Cherimoya, Ananone, 1 kleine, 120 g	0	1
Cherimoya, Ananone, 1 kleine, nur Fruchtfleisch, 90 g	0	1
Drachenfrucht (Pitahaya), 100 g	0	1

Obst

Obst

	g Fett	BE
Erdbeeren, 15 mittelgroße, 200 g	0	1
Feige, 2 kleine oder 1 mittelgroße, 100 g	0	1
Granatapfel, 1 mittelgroßer, 100 g	0	1
Guaven, 2 mittelgroße, 220 g	0	1
Guaven, 2 mittelgroße, nur Fruchtfleisch, 200 g	0	1
Hagebutten, 15 kleine, 80 g	0	1
Himbeeren, 12 EL, 200 g	0	1
Holunderbeeren, 6 EL, 170 g	0	1
Honigmelone (Zucker-/Netzmelone), 1/4 Stück einer üblich großen, 120 g	0	1
Honigmelone (Zucker-/Netzmelone), 1/4 Stück einer üblich großen, nur Fruchtfleisch, 100 g	0	1
Johannisbeeren, rot, 10 EL, 200 g	0	1
Johannisbeeren, schwarz, 9 EL, 180 g	0	1
Johannisbeeren, weiß, 9 EL, 180 g	0	1
Kaki, 1/2 mittelgroße, 90 g	0	1
Kaki, 1/2 mittelgroße, nur Fruchtfleisch, 80 g	0	1
Kapstachelbeeren, Physalis, 10 Stück, 100 g	0	1
Kapstachelbeeren, Physalis, 10 Stück, nur Fruchtfleisch, 90 g	0	1
Kirschen, sauer, 12 Stück, 120 g	0	1
Kirschen, sauer, 12 Stück, nur Fruchtfleisch, 110 g	0	1
Kirschen, süß, 10 Stück, 100 g	0	1
Kirschen, süß, 10 Stück, nur Fruchtfleisch, 90 g	0	1

Obst

	g Fett	BE
Kiwi, 1 mittelgroße oder 2 kleine, 140 g	0	1
Kiwi, 1 mittelgroße oder 2 kleine, nur Fruchtfleisch, 120 g	0	1
Kumquats, 10 Stück, 90 g	0	1
Litschis, 5 Stück, 100 g	0	1
Litschis, 5 Stück, nur Fruchtfleisch 70 g	0	1
Mandarinen, 3 kleine oder 2 mittelgroße, 160 g	0	1
Mandarinen, 3 kleine oder 2 mittelgroße, nur Fruchtfleisch, 120 g	0	1
Mango, 1/2 kleine Frucht, 130 g	0	1
Mango, 1/2 kleine Frucht, nur Fruchtfleisch, 100 g	0	1
Mirabellen, 5 Stück, 90 g	0	1
Mirabellen, 5 Stück, nur Fruchtfleisch, 80 g	0	1
Mispeln, 6 Stück, 160 g	0	1
Mispeln, 6 Stück, nur Fruchtfleisch, 120 g	0	1
Moosbeeren, 8 EL, 170 g	0	1
Nektarine, 1 kleine, 110 g	0	1
Nektarine, 1 kleine, nur Fruchtfleisch, 100 g	0	1
Opuntien/Kaktusfrüchte, 3 mittelgroße, 250 g	0	1
Opuntien/Kaktusfrüchte, 3 mittelgroße, nur Fruchtfleisch, 170 g	0	1
Pampelmuse (Grapefruit), 1 kleine, 200 g	0	1
Pampelmuse (Grapefruit), 1 kleine, nur Fruchtfleisch, 150 g	0	1
Passionsfrucht, 5 kleine, 160 g	0	1
Passionsfrucht, 5 kleine, nur Fruchtfleisch, 110 g	0	1

Obst

g Fett BE

Obst

Pfirsich, 1 kleiner, 140 g	0	1
Pfirsich, 1 kleiner, nur Fruchtfleisch, 130 g	0	1
Pflaumen, 4 kleine oder 2 große, 120 g	0	1
Pflaumen, 4 kleine oder 2 große, nur Fruchtfleisch, 110 g	0	1
Preiselbeeren, 8 EL, 170 g	0	1
Quitte, 1 mittelgroße, 180 g	0	1
Quitte, 1 mittelgroße, nur Fruchtfleisch, 150 g	0	1
Reineclauden, 3 mittelgroße, 100 g	0	1
Reineclauden, 3 mittelgroße, nur Fruchtfleisch, 90 g	0	1
Stachelbeeren, 20 Stück, 150 g	0	1
Tamarillo/Baumtomaten, 2 mittelgroße, 160 g	0	1
Tamarillo/Baumtomaten, 2 mittelgroße, nur Fruchtfleisch, 120 g	0	1
Wassermelone, 1 handgroßes Stück, ca. 1/8 einer mittelgroßen kugelförmigen Melone, 230 g	0	1
Wassermelone, 1 handgroßes Stück, ca. 1/8 einer mittelgroßen kugelförmigen Melone, nur Fruchtfleisch, 150 g	0	1
Weintrauben, 10 mittelgroße, 80 g	0	1
Karambole/Sternfrucht, 1/2 große	0	+
Papaya, 1/4 große	0	+
Sanddornbeeren, 3 EL	0	+
Zitrone/Limette, 1/2 Stück	0	+

Obst

g Fett BE

Obstsft (ohne Zuckerzusatz)

Apfelsaft, 1 kleines Glas, 1/8 l, 120 g	0	1
Grapefruitsaft, 1 kleines Glas, 1/8 l, 120 g	0	1
Multivitaminsaft, 1 kleines Glas, 1/8 l, 120 g	0	1
Orangensaft, 1 kleines Glas, 1/8 l, 120 g	0	1

Trockenobst

Apfel, 4 mittelgroße Ringe, 20 g	+	1
Aprikosen, 4 mittelgroße Hälften, 20 g	+	1
Bananenchips, 2 EL, 15 g	+	1
Datteln, 3 Stück, 25 g	+	1
Datteln, 3 Stück, nur Fruchtfleisch, 20 g	+	1
Feigen, 1 mittelgroße, 25 g	+	1
Feigen, 1 mittelgroße, nur Fruchtfleisch, 20 g	+	1
Pflaumen, 4 kleine, 25 g	+	1
Pflaumen, 4 kleine, nur Fruchtfleisch, 20 g	+	1
Rosinen, 1 gehäufter EL, 20 g	+	1

Hülsenfrüchte

g Fett BE

! = Besprechen Sie die BE-Berechnung mit Ihrer Ernährungsfachkraft

TK-Gemüse – pro Packung

Apfel-Rotkohl, 450 g, 2-3 Port.	8	4!
Balkangemüse, 300 g, 2 Port.	3	4!
Buttergemüse, 300 g, 2 Port.	18	2!
Butter-Leipziger-Allerlei, 300 g, 2 Port.	21	2!
Grünkohl mit Schmalz, 200 g	8	+
Rahm-Spinat, 150 g, 1 Port.	5	+

Hülsenfrüchte – pro Portion

Bohnen, roh, 2 EL, 25 g	0	1!
Bohnen, gekocht, 3 EL, 60 g	0	1!
Erbsen, roh, 2 EL, 25 g	0	1!
Erbsen, gekocht, 4 EL, 50 g	0	1!
Kichererbsen, roh, 25 g	0	1!
Kichererbsen, gekocht, 3 EL, 55 g	0	1!
Linsen, roh, 2 EL, 25 g	0	1!
Linsen, gekocht, 3 EL, 75 g	0	1!
Rote Linsen, roh, 1 gehäufter EL, 20 g	0	1!

Hülsenfrüchte, Kartoffeln und Kartoffelgerichte

g Fett BE

Rote Linsen, gekocht, 2 gehäufter EL, 45 g	0	1!
Sojabohnen, trocken, 60 g	11	+
Sojakeime, Sojasprossen, 100 g	1	+
Sojazubereitung (Fleischersatz), 100 g	2	+
Tofu-„Sojaquark“, frisch, 100 g	5	+

Kartoffeln

Kartoffel, 1 mittelgroße, 80 g	+	1
Kartoffeln, 200 g	+	2,5

Kartoffel-, Knödel- u. Pufferzubereitungen – pro Portion

Bratkartoffeln (aus 200 g Kartoffeln u. 15 g Fett)	15	2,5
Gekochte Klöße aus Knödelpulver halb und halb, 1 Kloß, groß, à 100 g	+	2
Kartoffelbrei, selbst zubereitet, 2 EL, 100 g	2	1
Kartoffelbrei, selbst zubereitet, 4 gehäufter EL, 200 g	4	2
Kartoffelchips, ölgeröstet, 50 g	20	1,5
Kartoffelchips, ölgeröstet, 1 Tüte, 175 g	70	5
Kartoffelchips, ölgeröstet, 15 große Scheiben, 30 g	12	1
Kartoffelpuffer, Reibekuchen, zub., 3 Puffer, 150 g	18	3
Kartoffelsalat mit Mayonnaise, 250 g	11	2,5

Kräuter und Gewürze

g Fett BE

Kartoffel-, Knödel- u. Pufferzubereitungen – pro Portion

Kartoffelsuppe, 250 g	4	1,5
Kroketten, frittiert, 1 mittelgroße Krokette, 40 g	4	1
Pommes Dauphine, 150 g	22	3
Pommes frites, frittiert, kleine Portion, 70 g	12	2
Pommes frites, frittiert, mittlere Portion 105 g	17	3
Pommes frites, frittiert, 150 g	24	4,5
Röstkartoffeln, zub. mit 15 g Fett, 250 g	16	3,5
Schweizer Rösti, frisch zub., 200 g	7	3
Kartoffelgratin, 225 g	16	2,5

Kräuter und Gewürze haben wenig oder gar kein Fett.

Ausnahmen sind:

Meerrettich i. Glas, Thomy, 1 geh. KL, 8 g	1	+
Meerrettich i. d. Tube, Thomy, 1 geh. KL, 8 g	2	+
Sahne-Meerrettich, Kühne, 1 EL, 25 g	8	+

Gewürze und Würzzutaten

haben wenig oder keine Kohlenhydrate. Ausnahmen sind:

Mango-Chutney, 1 EL, 25 g	+	0,5
---------------------------	---	-----

Nüsse und Samen

g Fett BE

Nüsse und Samen

! = Besprechen Sie die BE-Berechnung mit Ihrer Ernährungsfachkraft

Cashewnüsse, 2 EL, 40 g	17	1!
Erdnüsse, geröstet, 1 KL, 5 g	2	+
Erdnüsse, geröstet, 1 Beutel, 50 g	25	+
Erdnussflips/-locken, 25 g	9	1
Haselnüsse, 10 Kerne, 15 g	9	+
Haselnüsse, gemahlen, 1 gestr. EL, 10 g	6	+
Kokosnuss, frisch, 50 g	18	+
Kokosraspeln, getrocknet, 100 g	62	0,5!
Kürbiskerne, 1 EL, 20 g	10	+
Leinsamen, ungeschält, 1 geh. EL, 20 g	6	+
Macadamianüsse, 10 g	7	+
Maronen/Edelkastanie, geröstet, 5 Stück, 30 g	3	1!
Mandeln, süß, 10 Kerne, 15 g	8	+
Mohnsamens, 10 g	4	+
Paranüsse, 3 Kerne, 18 g	12	+
Pekannüsse, 50 g	36	+

Nüsse und Samen

g Fett BE

Nüsse und Samen

! = Besprechen Sie die BE-Berechnung mit Ihrer Ernährungsfachkraft

Pinienkerne, 4 EL, 60 g	41	1!
Pistazienkerne, 25 g	13	+
Sesamsamen, 10 g	5	+
Sonnenblumenkerne, geschält, 1 geh. EL, 25 g	12	+
Studentenfutter, 2 EL, 25 g	8	1!
Walnüsse, 5 Kerne, 20 g	12	+

Getreide und Getreideprodukte

	g Fett	BE
Getreideprodukte		
Getreidezubereitungen/Beilagen – pro Portion		
Cornflakes mit Milch, 220 g, davon 30 g Cornflakes	5	2
Dampfnudeln (Rohnudeln), 2 Stück, 100 g	10	4
Grießklöße, 2 Stück, 225 g	12	4,5
Grießschnitten, 3 Stück, 150 g	10	3
Grünkernbratlinge, frisch zub., verzehrf., 150 g	16	3,5
Hefeklöße, 2 Stück, 180 g	15	13
Hefeklöße aus dem Backofen, 1 Stück, 45 g	4	1,5
Leberklöße, 2 Stück, 180 g	13	2,5
Maultaschen, schwäbisch, gekocht, 250 g	13	5
Maultasche, 1 Stück, 50 g	3	1
Mehlköße, 2 Stück, 200 g	6	4
Nudeln, Spaghetti, Glasnudeln, 15 g roh, 40 g gegart	0	1
Nudeln, Spaghetti, Glasnudeln, Beilage, 120 g gegart	0	3
Nudeln, Spaghetti, Glasnudeln, Hauptmahlzeit, 240 g gegart	0	6
Porridge, 250 g	2	2,5
Quinoa, 1 Port., 50 g	3	2,5
Ravioli, verzehrfertig, 250 g	5	3
Ravioli, 1 Stück m. etwas Soße, etwa 25 g	1	0,5
Reis, gegart, 2 geh. EL, 15 g roh, 45 g gegart	0	1
Reis, gegart, 1 Port., 135 g gegart	0	3
Risotto, verzehrfertig, 1 Port., 200 g	7	5
Semmelknödel, 2 Stück, 150 g, selbst zubereitet	3	2,5

Getreide und Getreideprodukte

	g Fett	BE
Spätzle, verzehrfertig, 150 g	8	3
Suppenudeln, roh, 1 geh. EL, 15 g	0	1
Suppenudeln, gekocht, 2 geh. EL, 45 g	0	1
Vollkorn-Dinkel-Puffer, 2 Puffer, 84 g, mit 10 g Öl zubereitet	18	3,5
Vollkorn-Teigwaren, verzehrfertig, 150 g	2	3
Zwetschgenknödel m. Zimt u. Zucker, 150 g	7	3

Nudelgerichte

Gemüse-Nudel-Auflauf aus 240 g gegarten Nudeln	23	7
Lasagne, 250 g	21	4,5
Nudelaufwurf mit Hackfleisch	40	6
Nudelsalat mit Äpfeln, Tomate und Mayonnaise, 160 g	6	2,5
Spaghetti, 240 g gegart (6 BE)		
mit Bolognese, 120 ml, 6 EL	16	6
Spaghetti, 240 g gegart (6 BE)		
mit Tomatensoße (klass.), 120 ml, 6 EL	8	6
Spaghetti, 240 g gegart (6 BE) mit Gorgonzolasoße/ Carbonara/Käsesoße/Sahnesoße, 120 ml, 6 EL	24	7

Müsli

g Fett BE

Müsli – pro Portion (ohne Milch)

Cornflakes, Maisflocken, 3 EL, 15 g	+	1
Haferflocken, grobe, 2 geh. EL, 20 g	2	1
Haferflocken, feine, 4 geh. EL, 20 g	2	1
Müsli mit Nüssen, 50 g	3	2,5
Müsli mit Schoko, 50 g	6	2,5
Müsli mit Trockenfrüchten, 50 g	3	2,5

Frühstücksideen – pro Portion, 30 g, mit 125 ml Milch, 3,5 % Fett

Cini-Minis	7	2,5
Clusters Mandel-Nuss	7	2
Cornflakes, Frosties, Smacks, Kellogg's	4	2
Knusprige Haferfleks, Kölln	6	2,5

Bindemittel

Bindemittel, wie z. B. Gelatine oder Agar-Agar, sind fett- und BE-frei

Mehl und Stärke

g Fett BE

Mehl

Buchweizenmehl, 1 geh. EL, 15 g	+	1
Grünkernmehl, 1 geh. EL, 15 g	+	1
Hafermehl, 1 geh. EL, 15 g	+	1
Maismehl, 1 geh. EL, 15 g	+	1
Reismehl, 1 geh. EL, 15 g	+	1
Roggenmehl, 1 geh. EL, 15 g	+	1
Weizenmehl, 1 geh. EL, 15 g	+	1
Weizenmehl, Typ 405, 1 geh. EL, 15 g	+	1
Weizenvollkornmehl, 2 geh. EL, 20 g	+	1
Semmelmehl/Paniermehl, 1 geh. EL, 15 g	+	1

Stärke

Kartoffelstärke, 1 geh. EL, 15 g	+	1
Maisstärke, 1 geh. EL, 15 g	+	1
Reisstärke, 1 geh. EL, 15 g	+	1
Sago/Tapioka, 1 geh. EL, 15 g	+	1
Soßenbinder für 60 ml fertige Soße	+	0,5
Weizenstärke, 1 geh. EL, 15 g	+	1
Puddingpulver, Schokolade/Vanille, 1 geh. EL, 15 g	+	1

Brot

g Fett BE

Brot und Brötchen

Baguette, 1 fingerdicke Scheibe, 25 g	+	1
Fladenbrot, 1 daumenbreites Stück (500 g = 20 Stücke), 25 g	+	1
Blätterteig-, Butterhörnchen, Croissant, 1 normales oder 1/2 großes, 35 g	9	1
Grahambrot, 1 dünne Scheibe, 30 g	+	1
Knäckebrot, 2 mittlere Scheiben, 20 g	+	1
Laugenbrezel, 1/2 Stück, 25 g	+	1
Leinsambrot, 1/2 Scheibe, 30 g	1	1
Mehrkorn-Vollkornbrot, 1/2 mittlere Scheibe, 30 g	+	1
Pumpernickel, 1/2 Scheibe, 30 g	+	1
Reiswaffeln, 2 Stück, 15 g	+	1
Roggenmischbrot, 1/2 mittelgroße Scheibe, 30 g	+	1
Roggentoastbrot, 1 Scheibe, 25 g	+	1
Roggenvollkornbrot, 1 dünne kleine Scheibe, 30 g	+	1
Vollkornbrötchen, 1/2 Stück, 30 g	+	1
Weizenbrötchen, 1/2 Stück, 25 g	+	1
Weizenmischbrot, 1/2 Scheibe, 25 g	+	1
Weizentoastbrot, 1 Scheibe, 25 g	+	1
Weizenvollkornbrot, 1/2 Scheibe, 30 g	+	1
Zwieback, 2 Stück, 20 g	+	1

Brotaufstrich

g Fett BE

Toastvariationen, überbacken – pro Stück

Käsetoast, 65 g	14	1,5
Käsetoast mit Früchten, 110 g	14	2,0
Käsetoast mit Schinken, 95 g	18	1,5
Käsetoast mit Schinken und Früchten, 140 g	18	2,0

Brotaufstrich – süß – pro Port., 2 KL/Port.-Dose, 20 g

Apfeldicksaft*, Apfelkraut/Birnendicksaft	+	1
Dattelmarmelade* pur, ohne Zuckerzusatz	+	1
Erdnusscreme	10	+
Fruchtgelee	+	1
Honig	0	1
Konfitüre, Marmelade	0	1
Nuss-Nougat-Creme	6	1
Nutella	6	1
Pflaumenmus	+	1
Rübenkraut (Melasse)	0	1

Brotaufstrich – pikant

Gänseleberpastete, 25 g	3	+
Pflanzlicher Brotaufstrich, 25 g	6	+
Sardellenpaste, 1 geh. KL, 10 g	2	+

* erhältlich im Reformhaus

Brotaufstrich und Backwaren

	g Fett	BE
<hr/>		
Pasteten, Pizza – pro Portion		
1 Königinpastete, nach üblichem Rezept	20	1
Pizza Margherita, selbst zub., 250 g	21	6
Pizza Salami, selbst zub., 250 g	31	4
1 Pizza aus der Pizzeria, Ø 24 cm, i. D.	31	9,5
<hr/>		
Backteig		
<hr/>		
Blätterteig, 100 g	30	2,5
Blätterteig, TK, 300 g, 5 Scheiben	70	9
Kuchen aus Quark-Öl-Teig/Rührteig, 30 g	5	1
Mürbeteigboden, 300 g	67	9,4
Pizzateig, Hefeteig, roh, 30 g	8	1
Tortelett, ohne Belag, 25 g	7	1,5
Tortenboden, Biskuit-Obstboden, 200 g	35	4,5
Wiener Boden, 200 g	8	11
<hr/>		
Backzutaten – pro Packung		
<hr/>		
Backöl, 1 Fläschchen, 2 ml	2	+
Blockschokolade, ½ Tafel, 100 g	32	5
Kuvertüre, halbbitter, 100 g	55	3
Marzipan-Rohmasse, ½ Pack., 125 g	31	6
Mohn, 125 g	52	0,5
Orangeat, 1 Pack., 100 g	1	6

Backwaren

	g Fett	BE
Zitronat, 1 Pack., 100 g	1	6
Mokkabohnen, 1 Bohne, 1,5 g	1	+
Tortenguss, klar u. rot, 13 g	0	1
<hr/>		
Kuchen und Torten – pro Stück		
<hr/>		
Apfelkuchen (Hefeteig), 100 g	3	2
Apfelkuchen (Rührteig), 100 g	9	2,5
Apfelstrudel, 150 g	14	3,5
Apfeltorte, gedeckt, Mürbeteig, 100 g	8	2,5
Baumkuchen, 70 g	17	2,5
Bienenstich, 75 g	14	2
Biskuitrolle mit Erdbeersahne, 60 g	7	1
Biskuitschnitte, 45 g	5	1
Buttercremetorte, 120 g	25	3
Butterkuchen (Hefeteig vom Blech, fettreich), 60 g	10	2,5
Christstollen, fett, 100 g	22	4
Donauwellen, 100 g	17	3
Englischer Kuchen, Früchtekuchen, 50 g	5	2,5
Frankfurter Kranz, 55 g	12	1,5
Früchtebrot (Rührteig), 50 g	6	2,5
Gewürzkuchen, 60 g	10	2,5
Hefezopf, 70 g	6	3
Käsekuchen i. D., 100 g	10	2

Backwaren

	g Fett	BE
Kuchen und Torten – pro Stück		
Käsekuchen (Hefeteig vom Blech), 100 g	17	2,5
Käsesahnetorte, 120 g	22	3
Kekskuchen „Kalte Torte“, 40 g	16	1,5
Königskuchen, 70 g	9	3
Linzer Torte, 70 g	19	2,5
Mandelkuchen, 60 g	21	2,5
Mocca-Sahnetorte, 120 g	24	3
Mohnkuchen, Mohnstriezel, 100 g	15	3
Mohnstreuselkuchen (Hefeteig vom Blech), 100 g	13	3,5
Nusskuchen, 50 g	12	1,5
Nusstorte, 100 g	24	3,5
Obstkuchen (Hefeteig vom Blech), 100 g	4	2,5
Obstkuchen (Quark-Öl-Teig), 100 g	14	2,5
Obsttorte (belegter Tortenboden, Mürbeteig), 130 g	13	2,5
Obsttorte (belegter Tortenboden, Biskuitteig), 130 g	14	4
Obsttörtchen (Tortelett, Mürbeteig + Belag), 100 g	6	3
Pflaumenkuchen (Hefeteig), 100 g	3	3
Prinzregententorte, 100 g	31	2,5
Quark-Öl-Teig, 30 g	5	1
Quarkstollen (Rührteig), 70 g	10	2,5
Quarkstrudel, 150 g	19	3
Quiche Lorraine, 1 Port., 150 g	21	1
Rehrücken, 70 g	12	3

Backwaren

	g Fett	BE
Rhabarbertorte mit Baiser, 100 g	10	2
Rüebli torte (Möhren-Nuss-Torte), 120 g	12	4
Rührkuchen, Napfkuchen, Rodonkuchen, Marmorkuchen, 70 g	10	3
Sachertorte, 100 g	12	4
Sahnetorte, 120 g	25	2,5
Sandkuchen, 70 g	11	3
Schokoladen-Sahnetorte, 120 g	24	2,5
Schwarzwälder Kirschtorte, 140 g	20	3,5
Streuselkuchen (Hefeteig vom Blech), 70 g	10	3
Zuckerkuchen, 70 g	10	3
Zwetschgenkuchen (Hefeteig), 100 g	4	2,5
Zwiebelkuchen (Hefeteig vom Blech), 100 g	10	2

Gebäck und Kaffeestückchen – pro Stück

Amerikaner, 100 g	8	3
Apfel im Schlafrock, Apfeltasche (TK-Blätterteig)	6	3
Berliner Pfannkuchen, Krapfen, Kräppel (m. Konfitüre), 60 g	8	2
Blätterteigstückchen, 70 g	13	2
Buchteln (Hefeteig), 1 Port., 90 g	12	3,5
Dampfnudeln (Rohrnudeln), 100 g	10	4,5
Donut (Schmalzkrapfen), 50 g	3	2,5
Hefestückchen mit Zuckerguss, 75 g	5	3,5

Backwaren

	g Fett	BE
Gebäck und Kaffeestückchen – pro Stück		
Milch-Schnitte, 28 g	7	1
Nussecke, 50 g	14	2
Plunderstückchen mit Marzipanfüllung, 90 g	20	3
Rosinenschnecke, 65 g	4	2,5
Schillerlocke mit Schlagsahne, 75 g	29	1,5
Schuhsohle, gefüllt (Blätterteig), 100 g	30	2
Schweinsöhrchen (Blätterteig), 50 g	15	2
Spritzkuchen, 70 g	6	2
Waffeln, frisch zub., 100 g	13	3
Wespennester (Baisermasse), 25 g	4	1
Wiener Hörnchen (Hefeteig), 50 g	10	2
Windbeutel mit Schlagsahne, 100 g	19	1

Dauerbackwaren, Knabberartikel – pro Stück/Portion

Baiser, groß, 25 g, Schale	0	2
Biskuit-Plätzchen, Löffelbiskuit, Eiswaffel, 5 g	+	0,5
Butterkeks (Mürbekeks), 2 Kekse = 12 g	2	1
Chips, 15 große Scheiben, 30 g	14	1
Doppelkeks m. Kakaocremefüllung, 2 Stück, 50 g	10	3
Erdnussflips, Erdnusslocken, 25 g	6	1
Kartoffelchips, 15 große Scheiben, 30 g	14	1

Backwaren

	g Fett	BE
Käsegebäck, Blätterteig, 50 g	19	1,5
Keks-Riegel, 22 g	6	1
KitKat Mini, 1 Riegel, 17g	4	1
Kleingebäck, gemischt, 50 g	13	2,5
Kräcker, 3 Stück große rechteckige oder 6 Stück kleine runde, 15 g	1	1
Mandelmakrone, 3 Stück = 30 g	6	1
Müslikeks, 4 Stück = 20 g	4	1
Nussplätzchen, 2 Stück = 20 g	6	1
Reis-Gebäck, japanisch, 50 g	4	3,5
Russisch Brot (Buchstabengebäck), 5 g	0	0,5
Salzstange, 15 g, Salzbrezel, 8 Stück, kleine, 15 g	+	1
Spitzbuben (Mürbeteig), 20 g	3	1
Tortelett, ohne Belag, 25 g	7	1,5
Tortenboden, Biskuit-Obstboden, 200 g	35	4,5
Mürbeteigboden, 300 g	67	9,4
Wiener Boden, 200 g	8	11
Vollkornmürbekeks, 6 Stück = 30 g	6	1
Waffel, 1 Waffel mit Schokoladenüberzug, 2 Stück = 20 g	6	1
Zwieback, eifrei, 10 g	+	0,5
Zwieback, Vollkorn, 10 g	1	0,5

Backwaren

Weihnachtsgebäck – pro Stück

	g Fett	BE
Aachener Printen, 20 g	4	1
Anisplätzchen, 10 g	+	0,5
Baseler Leckerli, 25 g	2	1,5
Bethmännchen, 20 g	5	1
Buttergebäck, 10 g	2	0,5
Dominostein, 13 g	2	1
Dresdner Stollen, Christstollen, 100 g	20	4
Elisen-Lebkuchen, 40 g	5	2
Früchtebrot (Rührteig), 50 g	3	2,5
Heidesand, 4 Stück = 24 g	4	1
Honigkuchen, 70 g	3	4
Liegnitzer Bombe, 60 g	8	3
Kokosmakrone, 12 g	2	0,5
Mandelmakrone, 3 Stück = 30 g	6	1
Marzipanstollen (Hefeteig), 100 g	17	4
Mohnstollen (Hefeteig), 100 g	15	3
Nürnberger Lebkuchen, 40 g	5	2
Nussplätzchen, 2 Stück = 20 g	6	1
Nussprinten, 20 g	4	1
Pfefferkuchen, 10 g	1	0,5
Pfefferkuchen-Herz, ungefüllt, 6 Stück = 24 g	+	1
Pfeffernüsse, 6 g	+	0,5

Backwaren

	g Fett	BE
Pflastersteine, 12 g	1	1
Plumpudding, 100 g	14	4
Quarkstollen, 100 g	13	4
Schwarz-Weiß-Gebäck, 10 g	2	0,5
Spekulatius, 2 Stück = 20 g	4	1
Springerle, 10 g	+	0,5
Spritzgebäck, 10 g	3	0,5
Vanillekipferl, Vanillemürbchen, 3 Stück = 24 g	6	1
Wespennest, 25 g	4	1
Zimtstern, 15 g	2	0,5

Suppen

g Fett BE

Suppen – pro Portion 250 ml

! = Besprechen Sie die BE-Berechnung mit Ihrer Ernährungsfachkraft

Blumenkohl-, Broccoli- oder Zucchini-cremesuppe	10	0,5
Borschtsch	3	0,5
Champignon-cremesuppe	6	0,5
Erbsensuppe, fein mit Schinkenspeck	2	0,5
Französische Zwiebelsuppe	11	1
Gemüsesuppe, spanisch/Gazpacho	+	+
Gemüsesuppe, italienisch/Minestrone	12	0,5
Gulasch-/Ochschwanzsuppe, mit Kartoffelwürfeln	10	1
Hackfleisch-Lauchsuppe	10	0,5
Hühnersuppe mit 2 geh. EL Nudleinlage, gegart	8	1
Kartoffelsuppe	4	1,5
Kürbis-cremesuppe	12	1
Linsensuppe	4	1,5!
Spargel-cremesuppe	10	0,5
Serbische Bohnensuppe	7	1,5!
Tomaten-cremesuppe	11	0,5

Soßen

g Fett BE

Soßen – pro Portion, 3 Esslöffel, 60 ml

Bolognesesoße	8	+
Bratensoße, dunkel	6	0,5
Frankfurter Soße	12	+
Jägersoße	4	0,5
Käse-, Rahm-, Sahne- oder Kräutersahnesoße	12	0,5
Meerrettich-Soße	12	0,5
Soße Béchamel	13	0,5
Soße Bernaise, Soße Hollandaise, Holländische Soße	30	+
Tomatensoße	4	+
Zigeunersoße	1	0,5

Salatsoßen – pro Portion 1½ EL, 30 ml

Salatsoße aus Joghurt	5	+
Salatsoße, französisch/Vinaigrette	10	+
Salatsoße aus Mayonnaise	12	+
Salatsoße aus Essig und Öl	20	0

Feinkostsoßen/Grillsoßen – pro Esslöffel, 20 g

Aioli-Soße	14	+
Barbecue-Grill-Soße	+	0,5
Cocktailsoße	6	+
Cumberlandsoße, weinhaltig	+	1
Curry-Ketchup	+	0,5
Curry-Soße	3	0,5
Knoblauchsoße, hell	7	+
Mayonnaise, Remouladensoße, 70 % Fett	14	+
Mayonnaise, Remouladensoße, 80 % Fett	16	+
Pesto	12	+
Schaschliksoße	+	+
Sojasoße	+	+
Tabasco, 1 g	+	+
Tomatenketchup	+	0,5
Worcester-Soße, 10 Tropfen	+	+
Zigeuner-Grill-Soße	+	0,5

Süßspeisen und Desserts

g Fett BE

Süße Gerichte – verzehrfertig – pro Portion

Früchtegrieß, 300 g	23	6
Grießbrei, 300 g	14	3
Kirschmichel, 300 g	12	7
Milchreis, Reisbrei, 300 g	13	6
Müsli mit Nüssen, 50 g	3	2,5
Müsli mit Schoko, 50 g	6	2,5
Müsli mit Trockenfrüchten, 50 g	3	2,5
Quarkauflauf mit Äpfeln, 300 g	17	6

Süße Suppen – pro Portion, ¼ l

Biersuppe	3	3
Brotsuppe	4	4,5
Milchsuppe	8	2,5
Obstsuppe	0	3

Kaltschalen – pro Portion, ¼ l

Buttermilchkaltschale	2	2
Fruchtkaltschale	0	3
Joghurtkaltschale	3	4

Süßspeisen und Desserts

g Fett BE

Desserts – selbstherg. n. übl. Rezeptur, 125 g

Buttermilchgelee mit 3 EL (60 ml) Vanillesoße	3	2,5
Gezuckerte Beeren, 100 g	0	1,5
Gezuckerte Beeren mit 125 ml Milch	4	2
Götterspeise mit 3 EL (60 ml) Vanillesoße	3	2
Grießflammeri mit Saft	3	1,5
Kompott, aus frischem Obst	0	2
Krokant-Karamell-Creme	5	2
Mokkacreme	3	1,5
Obstsalat	0	2
Pudding, sturzfähig	4	2
Pudding, sturzfähig mit 3 EL (60 ml) Schokoladensoße	7	2,5
Quarkcreme mit Früchten	2	2
Rote Grütze mit 60 ml Milch	3	2
Schokoladencreme	9	2
Schokoladenflammeri	5	1,5
Vanillecreme	4	1,5
Vanilleflammeri	6	2,5
Weincreme	8	1,5

Süßspeisen und Desserts

g Fett BE

Spezialitäten-Desserts – pro Portion, 125-150 g

Apfelscheiben in Rumteig, 150 g	2	2,5
Bananen im Teigmantel, 150 g	4	3
Birne Helene	15	2,5
Crêpe Suzette	12	3
Crème brûlée	25	2
Omelette soufflé	15	3,5
Omelette surprise	3	3,5
Pfirsich Melba	14	2,5
Salzburger Nockerln	17	2
Tiramisu, 150 g	17	4

Pudding aus Puddingpulver – pro Becher/Portion, 150 g

Schokoladen-Pudding	7	2,5
Vanille-Pudding	4	2,5

Eis – pro Portion, 75 g = ca. 3 kleine Kugeln

Eiscreme	9	1,5
Fruchteis	1	2
Milchspeiseeis	3	1,5
Softeis, Frucht-, 50 g	3	0,5
Softeis, Milch-, 50 g	4	0,5

Desserts

g Fett BE

Dessert-Soßen, selbst hergest. n. üblichem Rezept – pro Portion, 60 ml

Fruchtsoße	0	0,5
Karamellsoße	3	1,5
Schokoladensoße	3	1
Vanillesoße	3	1
Weinschaumsoße	2	1,5

Desserts und Zwischenmahlzeiten

Arme Ritter (1 Scheibe Toast in 10 g Butter ausgebacken)	12	1
Bayerische Creme, 125 g	20	2
Monte, 160 g	21	2
Monte Maxi, Portion à 55 g	7	0,5
Mousse Chocolat, 100 g	1,5	2

Süßwaren

g Fett BE

Zucker und Süßstoffe enthalten kein Fett.

Schokolade

Schokolade, Vollmilch, 1 Tafel, 100 g	32	4
Schokolade, Zartbitter, 1 Tafel, 100 g	32	3,5
Schokolade, 1 Riegel, 20 g	6	1

Pralinen – pro Stück

After Eight, 3 Täfelchen, 24 g	3	2
Choco Crossies, 4 g	1	+
I love Milka, 4 Pralinen à 6 g	8	1
Mon cheri, 10 g	2	0,5
Praline i. D., 12 g	1	0,5
Raffaello-, Rocher-Praline, 2 Kugeln, 25 g	10	1
Rumkugeln, 20 g	2	1
Schokoladenkugel mit Trüffel, 10 g	4	0,5
Toffifee, Storck, 8 g	3	0,5
Trüffel-Praline, 12 g	4	0,5
Weinbrand-Bohne ohne Kruste, 8 g	2	+
Weinbrand-Kirsche, 11 g	2	0,5

Süßwaren und Knabberartikel

g Fett BE

Süßwaren und Knabberartikel

Balisto-Riegel, 1 Riegel, 20 g	6	1
Bounty, 1 Riegel/2 Stück (60 g)	14	2
Choco Crossies, 2 Crossies (9 g)	2	0,5
Duplo, 1 Riegel, 18 g	6	1
Erfrischungsstäbchen, 100 g	12	6
Fondant, 1 Würfel, 15-20 g	0	1
Fruchtgummi, 10 g	0	1
Geleefrüchte, 50 g	0	3
Gummibärchen/Goldbären, 50 g	0	3
Gummibärchen/Goldbären, 6 Stück, 12 g	0	1
Hanuta, 1 Stück, 22 g	7	1
Haribo-Konfekt, 4 Stück, 12 g	0	1
Kandierte Früchte, 1 Stück, 50 g	0	3
Karamell-Riegel, 30 g	10	1,5
Katzenzunge, 2 Zungen, 10 g	4	0,5
Kaugummi, 2 Streifen, 6,6 g	0	0,5
Kinder Bueno, 21,5 g	8	1
Kinder Country, 1 Riegel, 24 g	8	1
Kinder Happy Hippo Croki, 1 Stück, 21 g	8	1

Süßwaren und Knabberartikel

Süßwaren und Knabberartikel

	g Fett	BE
Kinder Pingui, 1 Riegel, 30 g	9	1
Kinder Schoko-Bons, 2 Stück, 12 g	4	0,5
Kinderriegel groß, 1 Riegel, 21 g	7	1
Kinderschokolade, 1 Riegel, 12,5 g	4	0,5
KitKat, 1 Mini, 17 g	4	1
KitKat, 1 Riegel, 45 g	12	2,5
Knoppers, 25 g	8	1
Lakritze, 50 g	+	4
Lion, 1 Mini, 16,5 g	4	1
Lion, 1 Riegel, 45 g	12	2,5
Mars, 1 Riegel, 54 g	10	3
Marshmallow, Zuckerwatte, 7 g	0	0,5
Marzipan, 50 g	12	3
Marzipan-Riegel, 75 g	14	4
Marzipankartoffel, 2 Stück = 10 g	2	0,5
Milch-Schnitte, 28 g	7	1
M+M's, 45 g	10	2,5
Milky-Way, 1 Riegel, 26 g	4	2
Müsli-Riegel i. D., 1 kl. Riegel, 25 g	5	1
Mokkabohne, 1 Bohne, 1,5 g	1	+

Süßwaren und Knabberartikel

	g Fett	BE
Nappo, 50 g	4	4
Nippon-Knusper-Häppchen, 1 Stück, 12,5 g	4	0,5
Nougat, 50 g	12	3
Nougatstück, 11 g	3	0,5
Nussini Schoko-Riegel, Milka, 37 g	13	1,5
Nuts, 1 Mini, 17,5 g	4	1
Nuts, 1 Riegel, 50 g	12	2
Osterei, 2 kl. Schokoladeneier, 10 g	4	0,5
Osterei „Nougat“, 1 Ei, 20 g	7	1
Popcorn, süß, 2 Handvoll, 20 g	1	1
Saure Pommes, 50 g	0	3,5
Schaumzuckerwaren, 50 g	0	4
Weißer Mäuse, 50 g	0	3
Fröschi, Schildkröten, Krokodile, 50 g	0	3
Schokokuss, 20 g	3	1,5
Schoko-Linsen, 1 Beutel = 100 g	22	7
Schoko-Linsen, 6 Stück = 9 g	2	0,5
Smarties, 6 Stück = 6 g	1	0,5
Snickers, 1 Riegel, 60 g	16	3
Twix, 1 Riegel, 30 g	8	1,5
Überraschungsei, 20 g	7	1

Getränke

g Fett BE

Kaffee und ähnliche Getränke, pro Tasse, 250 ml

Milchkaffee, Café au lait (halb Milch/halb Kaffee)	4	0,5
--	---	-----

Internationale Kaffeespezialitäten – pro Portion, 1/8 l

Eiskaffee, 0,2 l	32	1
------------------	----	---

Flambierter Café	6	0,5
------------------	---	-----

Irish Coffee, 0,2 l	13	2,5
---------------------	----	-----

Kaiser-Melange	15	0,5
----------------	----	-----

Latte Macchiato, 250 ml	9	1
-------------------------	---	---

Mokka-Flip, 0,2 l	10	0,5
-------------------	----	-----

Mokka Glace	14	1
-------------	----	---

Mokka Java	13	2
------------	----	---

Nikolaschka	0	0,5
-------------	---	-----

Rüdesheimer Kaffee, 200 ml	6	2
----------------------------	---	---

Getränke

g Fett BE

Kakao und ähnliche Getränke – pro Portion

Eisschokolade, 1 Glas, 0,2 l	32	5
------------------------------	----	---

Kakao (Milchkakao), 0,2 l	6	2
---------------------------	---	---

Mineral- und Tafelwasser enthalten keine Fette und Kohlenhydrate.
Alkoholische Getränke enthalten kein Fett, allerdings Kohlenhydrate.
Die mögliche BE-Berechnung alkoholischer Getränke sollte nur in
Absprache mit der Ernährungsberaterin erfolgen.

Getränke – pro Glas (0,25 l)

Fruchtsäfte und Nektare

Apfelsaft	0	2
-----------	---	---

Fruchtsaft i. D.	0	2
------------------	---	---

Kirschsaft, ungezuckert	+	1,5
-------------------------	---	-----

Multivitamin-Nektar	+	2
---------------------	---	---

Multivitaminsaft, ungezuckert	+	2
-------------------------------	---	---

Orangensaft, ungezuckert	+	1,5
--------------------------	---	-----

Sandornbeerensaft	5	1
-------------------	---	---

Traubensaft, ungezuckert	0	2,5
--------------------------	---	-----

Getränke

g Fett BE

Fruchtsirup und -dicksäfte – pro EL (20 g)

Apfeldicksaft, Birnendicksaft	0	1
Himbeersirup	0	1
Himbeersirup, 1 TL (8 g)	0	0,5
Mangodicksaft, ungezuckert	0	0,5
Sanddornicksaft, ungezuckert	0	+

Limonade, Fruchtsaftgetränke und alkoholfreie Getränke – pro Glas/kl. Flasche/Dose

Bitter Lemon, 1 kl. Flasche (0,2 l)	0	1,5
Coca Cola, 1 kl. Flasche (0,33 l)	0	3
Fanta, Sprite 0,2 l	0	1,5
Ginger Ale, 1 kl. Flasche (0,2 l)	0	1,5
Limonade i. D. (0,3 l)	0	3
Tonic Water, 1 kl. Flasche (0,2 l)	0	1

Getränke

g Fett BE

Gemüsesäfte – pro Glas (0,2 l)

Gemüsesaft	+	1
Gemüse-Trank	0	1
Karottensaft	0	1
Rote-Bete-Saft	0	1,5
Sangrita	0	1
Sauerkrautsaft	0	0,5
Tomatensaft	0	0,5

Partyhappen

g Fett BE

Partyhappen – pro Happen/pro Portion

! = Besprechen Sie die BE-Berechnung mit Ihrer Ernährungsfachkraft

Ananasstückchen (Dose), 5 g	+	+
Cocktailkirsche, 3 g	+	+
Cocktailwürstchen, 10 g	2	+
Cornichon, 5 g	0	+
Ei, ½ gefülltes	5	+
Eiscreme, 1 große Kugel, 50 g	6	1
Erdnüsse, 1 KL, 5 g	2	+
Geflügelsalat, 2 geh. EL	4	0,5
Gewürzgurke, 50 g	+	0
Gurke, frisch, 1 Scheibe, 5 g	+	0
Gurke, süß-sauer, 100 g	+	0,5
Haselnusskern, 1,5 g	1	+
Heringssalat, 2 geh. EL	14	0
Kartoffelsalat mit Mayonnaise, 2 geh. EL	3	0,5
Käsewürfel	3	0
Kräcker, 3 Stück große rechteckige oder 6 Stück kleine runde, 15 g	1	1

Partyhappen

g Fett BE

Kürbisstückchen, süß-sauer eingelegt, 5 g	+	+
Mandarinstückchen (Dose), 2 g	+	+
Mandelkern, 1,5 g	1	0
Mayonnaise (80 %), 1 KL, 10 g	8	0
Oliven, grün, mariniert, 20 g = ca. 5 Stück	3	0
Olive, gefüllt mit Paprika, 5 g	1	0
Olive, gefüllt mit 1 Mandelkern	2	0
Oliven, schwarz, mariniert, 20 g = ca. 5 Stück	7	0
Ölsardine, abgetropft, 25 g	4	0
Rollmops, 50 g	7	0
Salzmandel, 1,5 g	1	0
Salzbrezel 8 Stück (kleine), Salzstange, 20 Stück, 15 g	+	1
Sardellenfilet, 5 g	+	0
Studentenfutter, 2 EL = 50 g	8	1!
Waldorfsalat, 1 geh. EL, 50 g	10	0,5
Walnusskern, 4 g	3	0
Zwiebel-Snacks, 10 g	3	0,5

Türkische Gerichte

g Fett BE

Türkische Gerichte – pro Portion

! = Besprechen Sie die BE-Berechnung mit Ihrer Ernährungsfachkraft

Ayran, türkischer Joghurt, 1 Glas, 0,2 l	4	0,5
Biber dolmasi (mit Reis gefüllte Paprika), 1 Stück	13	1
Börek Sigara (mit Schafskäse gefüllte „Zigarren“), 1 Zigarre	8	0,5
Cacik (Türkischer Zaziki/Tsatsiki mit 10 % Joghurt)	14	0,5
Döner Kebap	35	4,5
Domatesli Sehriye Corbasi (Fadennudel-Suppe mit Tomaten), mit 25 g Fadennudel, roh	8	1,5
Hamsi Kizartma (in Mehl und Ei gewendete und gebratene Sardellen, 250 g)	20	0,5
Karniyarik (mit Hackfleisch gefüllte Auberginen auf türkische Art)	18	0
Kisir (Bulgursalat: aus 60 g Bulgur, roh)	13	4
Manti mit Joghurtsoße und Paprikabutter (türkische Nudeltäschchen)	30	7
Mercimek Corbasi (Rote Linsensuppe, mit 20 g roten Linsen, roh)	8	1!
Pilav (türkischer Reis, 45 g, roh), Öl + Butter	35	3
Rührei aus 2 Eiern mit Sucuk und Tomate	34	0
Weißer Bohnen mit türkischem Rinderschinken im Tontopf mit 5 EL gekochten Bohnen	8	1!
Yayla corbasi (Türkische Joghurtsuppe, mit 30 g Reis, roh)	36	3

Türkische Gerichte, Imbiss/McDonald's

g Fett BE

Yesil Fasulye (grüne Bohnen mit Hackfleisch, ohne Kartoffeln)

5 0

Zaziki/Tsatsiki (mit Quark), 150 g

3 +

Frühstück – pro Portion

Croissants	18	2
Bacon + Egg McMuffin	15	3
Big Bacon & Eggs	35	3
McCroissant	18	2,5

Fertig-Salate ohne Dressing – pro Portion

Grilled Chicken Caesar Salad	7	0
Garten Salat	0	0

Burger – pro Portion

Big Mac	25	4,5
Cheeseburger	13	2,5
Fischmäc	16	4
Hamburger	9	3
Hamburger Royal	27	3,5
Hamburger Royal TS	35	3,5
McRib	22	4,5

Imbiss/McDonald's

g Fett BE

Chickenprodukte – pro Portion

Chicken McNuggets, 6er	15	1,5
McChicken, 178 g	23	3,5

Kartoffelprodukte/Salat – pro Portion

Pommes frites, 105 g (mittlere Portion)	17	3,5
---	----	-----

Soßen und Dressings – pro Portion

Knoblauch & Kräuter Croutons	2	1
Hausdressing	6	0,5
Balsamico Dressing	1	+
Barbecue Soße	0	1
Caesar Dressing	2	0,5
Chili Dip	0	1
Curry Soße	0	1
Ketchup	+	0,5
Mayonnaise	15	+
Soße süßsauer	0	1
Senfsoße	3	0,5
Sour Cream Dip	7	+

Imbiss/McDonald's

g Fett BE

Desserts – pro Portion

Apfeltasche, 85 g	13	2
Fruit & Yoghurt	3	2,5
Fruchttüte	0	1

Speiseeis – pro Portion

McSundae Eis ohne Waffeltüte	5	1
mit Karamelsoße	8	4
mit Schokosoße	11	3

McFlurry

mit Smarties	14	4
mit KitKat	13	3,5
mit Milka Joghurt-Kirschgeschmack	10	4

Milchshakes – pro Portion

Erdbeer, 300 ml	6	4
Schokolade, 300 ml	6	3,5
Vanille, 300 ml	6	3,5

Imbiss/Burger King

g Fett BE

Frühstück – pro Portion

Eggs & Bacon mit Toast	16	2
Donut Chocolate	21	2,5
Breakfast Burger	49	3,5
Mini Pancakes inkl. Sirup, 6 Stück	10	3,5

Burger – pro Portion

Hamburger	11	2
Bacon Cheeseburger	17	2,5
Cheeseburger	14	2,5
Double Cheeseburger	25	2,5
Chili Cheese Burger	26	2,5
Country Burger	26	5
Doppel-Whopper	51	4
Doppel-Whopper mit Käse	55	4
Whopper	35	4
Whopper mit Käse	38	4
Whopper JR.	18	2,5
Whopper JR. mit Käse	21	2,5

Imbiss/Burger King

g Fett BE

Chickenprodukte – pro Portion

Chicken Nugget Burger	19	3
Grilled Chicken Classic	7	3,5
Grilled Chicken Wrap	8	3

Frittierte Produkte – pro Portion

King Nuggets, 6er	16	1
King Nuggets, 9er	24	2
King Pommes, mittlere Portion	15	3,5
King Wings, 6er	24	0,5

Soßen, Salatdressing, Dip – pro Portion

Balsamico Vinaigrette Dressing	3	0,5
Joghurt	5	0,5
Dip Pot		
BBQ Soße	+	0,5
Mild Curry Soße	+	1
Salsa Extra Hot	0	0,5
Sweet and Sour Soße	+	1
Ketchup, 1 Beutel	0	0,5
Pommes frites Soße, 2 Beutel	10	0,5

Imbiss/Burger King

g Fett BE

Salate – pro Portion

Delight Salad	+	0,5
Grilled Chicken Salad	2	0,5

Desserts – pro Portion

Hot Brownies mit Eis	33	4
Muffin Apple Caramel	28	4
King Sundae	7	2,5
King Sundae Schokolade	7	3
King Sundae Caramel	8	3,5

Milchshakes – pro Portion

Erdbeer, mittlere	6	5
Schokolade, mittlere	6	6
Vanille, mittlere	6	3

Säuglingsnahrung

g Fett BE

Da ein CF-bedingter Diabetes im Säuglingsalter nicht vorkommt, haben wir hier auf die BE-Berechnung verzichtet.

Säuglingsanfangsnahrung
100 ml verzehrfertige Zubereitung ca. 3-4

Säuglingsmilchnahrung Stufe Pre

Säuglingsmilchnahrung Stufe 1

Säuglingsanfangsnahrung
auf Proteinhydrolysatbasis (HA)
auf Proteinhydrolysatbasis (HA1)
auf Sojaproteinbasis

Cystilac® Milupa, ohne MCT 3,7

Muttermilch/Frauenmilch 4

Folgenahrung
100 ml verzehrfertige Zubereitung ca. 3-4

Folgemilchnahrung Stufe 2

Folgenahrung auf Proteinhydrolysatbasis

Säuglingsnahrung

g Fett BE

Getreidebreie ohne Milch

Instant-Breie und Breie zum Kochen
(siehe Fettangabe auf der Packung)

Verzehrfertige Breie, 190 g Glas (ca. 0-5,5)
(siehe Fettangabe auf dem Glas)

Milch-Getreidebreie

Instant-Milchbreie pro Portion (ca. 3,5-9)
(siehe Fettangabe auf der Packung)

Milchbreie im 190 g Glas (ca. 3-7)
(siehe Fettangabe auf dem Glas)

Milchbreie im 220 g Glas (ca. 4-8)
(siehe Fettangabe auf dem Glas)

Früchtezubereitung

190 g Glas (ca. 0-8)
(siehe Fettangabe auf dem Glas)

Gemüsezubereitung

190 g Glas (ca. 0-8)
(siehe Fettangabe auf dem Glas)

Säuglingsnahrung/Trinknahrung

g Fett BE

Menüs

100 g (ca. 1,5-5)
(siehe Fettangabe auf dem Glas)
(die meisten Menüs enthalten 3 g Fett auf 100 g)

Auswahl einiger balanzierter Trinknahrungen

	Fettgehalt ohne MCT in 100 ml	
Nutrini Drink Multi Fibre Nutricia (1-12 Jahre)	6,8	1,6
Frebini® energy fibre Drink Fresenius (1-12 Jahre)	5,4	1,5
Resource® 2.0 + fibre Nestle Nutrition	8,7	1,8
Fortimel® 1,5 energy multi fibre Nutricia	5,8	1,5
Fortimel compact® 2,5 Nutricia	9,3	2,5
Fresubin energy fibre Drink® Fresenius	7,8	1,9

Voll balanzierte, Diabetiker geeignete Trinknahrung

Resource balance®, Nestle Nutriton	2,8	1
------------------------------------	-----	---

Supplemente

g Fett BE

Auswahl einiger Supplemente

Fettgehalt ohne MCT

Duocal® Nutricia

1 geh. TL (15 g)	2,2	0,9
1 geh. EL (30 g)	4,4	1,8

Maltodextrin 6®

SHS-Gesellschaft für klinische Ernährung 1 ML (25 g)	0	2
--	---	---

BiCal⁵ Metax

1 EL (15 g)	3,8	0,9
2 gestr. ML (20 g)	5	1,2

Spezielle Diätprodukte

g Fett BE

Scandi Shake Mix® Nutricia

Nutricia 3-5 Jahre:

½ Beutel + 240 ml Milch	19,9	3,4
-------------------------	------	-----

ab 5 Jahre:

1 Beutel + 240 ml Milch	30,4	5,8
-------------------------	------	-----

Stellenwert der Fette bei Mukoviszidose

Die meisten der von Mukoviszidose Betroffenen benötigen weitaus mehr Kalorien als gesunde Menschen. Fett ist zur Deckung des hohen Kalorienbedarfs optimal geeignet, denn

- Fett enthält viel mehr Kalorien als die gleiche Menge Eiweiß oder Kohlenhydrate. Die Mahlzeiten bleiben durch die höhere Energiedichte in Menge und Umfang akzeptabel.
- Fettreiche Mahlzeiten sättigen nicht so gut wie kohlenhydratreiche Mahlzeiten. Eine fettreiche Mahlzeit macht früher Appetit als eine kohlenhydratreiche Mahlzeit.
- Bei der Verstoffwechslung von Fett muss weniger Kohlendioxid abgeatmet werden als bei Eiweiß und Kohlenhydraten.

Bevorzugen Sie deshalb fettreiche Speisen.

Wie können Mahlzeiten angereichert werden?

Jede Mahlzeit sollte daher Fett enthalten. Fettarme Gerichte sollten immer durch Butter, Öl, Schmand, Sahne, Crème fraîche oder andere fetthaltige Lebensmittel angereichert werden.

Anstatt ...

versuchen Sie ...

Zum Frühstück oder Abendessen:

Müsli	Müsli auf Vorrat in Butter ange-röstet, mit Milch und Sahne
Marmelade, Honig, Apfelkraut	Käse, Nuss-Nougat-Creme oder Wurst
Brötchen, Rosinenbrötchen, süße Hörnchen, Milchbrötchen, Laugenbrezeln	Croissant, Streuselbrötchen, süß und pikant gefüllter Blätterteig, Brötchen, Hörnchen u. s. w. mit Butter beidseitig bestreichen.
Milchprodukte mit 1,5 % Fett und weniger	Milchprodukte (Milch, Joghurt, Kefir) mit mind. 3,5 % Fett
fettarmen Käse mit weniger als 45 % F. i. Tr.	fettreichen Käse mit mind. 45 % F. i. Tr.
Wurst mit weniger als 10 g Fett auf 100 g = fettarm z. B.: Lachsschinken, Roastbeef, Geflügelwurst, roher Schinken	Salami, Mettwurst, Leberwurst, Pastete, Cervelatwurst, Schinkenwurst

Stellenwert der Fette bei Mukoviszidose

Anstatt ...

versuchen Sie ...

Zwischendurch:

Obst, Joghurt

Obst + Studentenfutter/Schokoriegel/Croissant, Sahnejoghurt/Nüsse, Pudding
Waffeln mit Kirschen und Sahne

Zum Mittagessen:

Fleisch und Fisch
natur gebraten

Fleisch und Fisch paniert oder
frittiert; fettreich: Kotelett, Bratwurst, Fleischkäse, Lachs, Aal, Makrele, Matjeshering

Salzkartoffeln, Kartoffelklöße
oder Pellkartoffeln

Bratkartoffeln, Pommes frites,
Kartoffelgratin, Reibekuchen

Kartoffelpüree mit Milch und
Butter

Kartoffelpüree mit Sahne und
Butter

Tomatenketchup

Mayonnaise, Remoulade

Gemüse, gedünstet

Gemüse + Butter, mit Mehlschwitze, mit Käse überbacken

Stellenwert der Fette bei Mukoviszidose

Anstatt ...

versuchen Sie ...

Süßigkeiten:

Pudding, zu einem Drittel aus
Sahne hergestellt

Gummibärchen, Bonbon,
Lakritz

Schokolade, Sahnebonbons,
Pralinen

Kuchen aus Biskuitteig,
Quark-Öl-Teig und Hefeteig

Kuchen aus Rührteig, Mübeteig,
Blätterteig und Torten

Wassereis/Fruchteis

Milcheis/Sahneeis

Sorbet

Mousse oder Parfaits

Knabbereien:

Salzstangen

Kartoffelchips, mit Fett zubereitetes
Popcorn, Nüsse

Vor dem Schlafen:

Milchmixgetränk

mit Sahne angereichertes
Milchmixgetränk

Stellenwert der Fette bei Mukoviszidose

Diese Broschüre kann und möchte die Ernährungsberatung nicht ersetzen. Neben der Ernährungsberatung durch Ernährungsfachkraft oder Diplom-Ökotrophologen in Ihrer CF-Ambulanz stellt der Mukoviszidose e. V. vielfältige Schriften zur Ernährung bei Mukoviszidose zur Verfügung, die unter folgender Adresse angefordert werden können.

Mukoviszidose e. V.
In den Dauen 6
53117 Bonn
Tel.: 0228 98780-26

Besondere Hinweise für Diabetiker: BE

Die Schätzgröße für Kohlenhydrate wird als BE (Broteinheit) bezeichnet. Häufig wird auch der Begriff KE oder KHE (Kohlenhydrateinheit) verwendet.

1BE = 10-12 g Kohlenhydrate

Die angegebenen BE-Werte wurden in dieser Tabelle mit Ausnahme der Säuglings-, Trink- und Sondennahrung auf eine Stelle hinter dem Komma gerundet.

Wir möchten darauf hinweisen, dass in der Literatur keine einheitlichen Angaben zu einer Vielzahl von Lebensmitteln existieren. Insbesondere Gerichte ohne Mengenangaben, wie z. B. "Essen im Restaurant" enthalten keine sicher definierten BE- und Fettmengen. So kann z. B. ein paniertes Schnitzel im Restaurant 1 oder 2 BE enthalten. Wir können daher keine Garantie für die Genauigkeit der BE-Angaben geben!

Hinter einigen Lebensmitteln sind die BE-Angaben mit einem "!" markiert. Dazu gehören z. B. Hülsenfrüchte, Gemüse und Nüsse. Diese BE-Berechnung sollten Sie nur in Absprache mit Ihrer Ernährungsberaterin vornehmen.

Sollten Sie auf Verpackungen Angaben zum BE-Gehalt finden, so verwenden Sie bitte diese!

Die Angaben in dieser Broschüre zum Fett- und BE-Gehalt wurden mit größter Sorgfalt aus verschiedenen Datenquellen zusammengetragen und können daher von einzelnen Quellen abweichen.

Sachregister

A

Aachener Printen	68	Arme Ritter	77
Aal	38, 40	Aufschnitt	33, 34
After Eight	78	Aufstrichfette	23
Agar-Agar	58	Avocado	44, 45
Aioli-Soße	72	Ayran	14, 90
Alkoholfreie Getränke	86		
Alkoholische Getränke	85	B	
Amerikaner	65	Backöl	62
Ananas	45	Backteig	62
Ananasstückchen	88	Backwaren	62-69
Ananone	45	Backzutaten	62
Anchovis	41	Baguette	60
Anglerfisch	39	Baiser	66
Anisplätzchen	68	Balisto-Riegel	79
Apfel	45, 49	Balkangemüse	50
Apfeldicksaft	61, 86	Banane	45
Apfel im Schlafrock	65	Bananenchips	49
Apfelkuchen	63	Bananen im Teigmantel	76
Apfelpfannkuchen	25	Barbecue-Grill-Soße	72
Apfel-Rotkohl	50	Barsch	38
Apfelsaft	49, 85	Baseler Leckerli	68
Apfelscheiben in Rumteig	76	Baumkuchen	63
Apfelsine	45	Baumtomaten	48
Apfelstrudel	63	Bavaria Blu	21
Apfeltasche	65, 93	Bayerische Creme	77
Apfeltorte	63	Beeren	75
Appenzeller	19	Bel Paese	21
Aprikosen	45, 49	Bergkäse	19
		Berliner Pfannkuchen	65

Bethmännchen	68	Bolognesesoße	71
Biber dolmasi	90	Bonbon	82
BiCal [®]	100	Börek Sigara	90
Bienenstich	63	Borschtsch	70
Biersuppe	74	Bounty	79
Bierwurst	33	Brasse	38
BiFi	32	Bratenfond	29
Bifteki	29	Bratensoße	71
Big Mäc	91	Brathähnchen	35
Bilanzierte Trinknahrung	99	Brathering	40
Bindemittel	58	Brathuhn	35
Birne	45	Bratkartoffeln	51
Birne Helene	76	Bratwurst	32
Birrendicksaft	61, 86	Brausebonbon	82
Biskuit	63	Breakfast Burger	94
Biskuit-Obstboden	62, 67	Brechbohnen-Eintopf	29
Biskuit-Plätzchen	66	Breie zum Kochen	98
Biskuitrolle	63	Brie	22
Bismarckhering	40	Broccolicremesuppe	70
Bitter Lemon	86	Brombeeren	45
Blätterteig	62	Brot	60
Blätterteighörnchen	60	Brotaufstrich	61, 62
Blätterteigstückchen	65	Brötchen	60
Blaubeeren	45	Brotsuppe	74
Blockschokolade	62	Brownies	96
Blumenkohlcremesuppe	70	Buchteln	65
Blutwurst	33	Buchweizenmehl	59
Bockwurst	32	Büchling	38
Bohnen	50	Buletten	29
Bohnensuppe	70	Bulgursalat	90

Sachregister

Bündner Fleisch	33	Chicken Nugget Burger	95
Burger	91, 94	Chicken-Nuggets	35
Burger King-Gerichte	94-96	Chili Cheese Burger	94
Butter	23	Chili con carne	29
Buttercremetorte	63	Choco Crossies	78, 79
Buttergebäck	68	Christstollen	63
Buttergemüse	50	Cini-Minis	58
Butterhörnchen	60	Clusters Mandel-Nuss	58
Butterkäse	20	Coca Cola	86
Butterkeks	66	Cocktailkirsche	88
Butterkuchen	63	Cocktailsoße	72
Butter-Leipziger-Allerlei	50	Cocktailwürstchen	88
Buttermilch	14	Coffee-mate	16
Buttermilchgelee	75	Cordon bleu	29
Buttermilchkaltschale	74	Corned beef	33
		Cornflakes	56, 58
		Cornichon	88
		Cottage Cheese	17
		Country Burger	94
		Cranberry	45
		Crème brûlée	76
		Crème double	15
		Crème fraîche	15
		Crêpes	25
		Crêpe Suzette	76
		Croissants	60, 91
		Cumberlandsoße	72
		Currybratwurst	29
		Curry-Ketchup	72

C

Cacik	22, 90
Café au lait	84
Calamares	39, 41
Camembert	22
Cashewnüsse	53
Cervelatwurst	33
Cevapcici	29
Champignoncremesuppe	70
Cheeseburger	91, 94
Cherimoya	45
Chester	19
Chicken McNuggets	92

Curry-Soße	72
Cystilac®	97

D

Dampfnudeln	56, 65
Danablu	20
Danbo	20
Dänischer Tilsiter	20
Dattelmarmelade	61
Datteln	49
Delight Salad	96
Delikatessen	40, 41
Desserts	74-77, 93, 96
Dessert-Soßen	77
Dicke Bohnen	44
Dicke Rippe	27
Dickmilch	14
Domatesli Sehriye Corbasi	90
Dominostein	68
Donauwellen	63
Döner Kebap	29, 90
Donut	65, 94
Doppelkeks	66
Doppel-Whopper	94
Dornhai	38
Drachenfrucht	45
Dresdner Stollen	68
Duocal®	100
Duplo	79

E

Edamer	20, 21
Edelkastanie	53
Edelpilzkäse	20
Eier	25, 88
Eierpfannkuchen	25
Eiersalat	25
Eierspeisen	25
Eierstich	25
Eierzubereitungen	25
Eigelb	25
Eis	76
Eisbein	27, 31
Eisbeinflfleisch in Aspik	32
Eiscreme	76, 88
Eiskaffee	84
Eisschokolade	85
Eiswaffel	66
Eiweiß	25
Elisen-Lebkuchen	68
Emmentaler	19
Englischer Kuchen	63
Ente	35
entrahmte Milch	14
Erbsen	44, 50
Erbsensuppe	70
Erdbeeren	46
Erdnusscreme	61
Erdnüsse	53, 88

Sachregister

Erdnussflips	53, 66	Fleischbrühe	29
Erdnusslocken	53, 66	Fleischextrakt	29
Erdnussmus	23	Fleischgerichte	29, 30
Erfrischungsstäbchen	79	Fleischkäse	29, 32
Esrom	20	Fleischpflanzlerl	29
		Fleischsalat	32
		Fleischsnack	32
		Fleischwaren	32-34
		Fleischwurst	32
		Flunder	38, 40
		Folgemilchnahrung	97
		Fondant	79
		Fondue	22
		Forelle	38, 41
		Forellenfilet	40
		Fortimel®	99
		Fortimel compact®	99
		Frankfurter Kranz	63
		Frankfurter Soße	71
		Frankfurter Würstchen	32
		Frebini®	99
		Fresubin energy fibre Drink®	99
		Frikadellen	29
		Frischkäse	17, 18
		Fröschli	81
		Froschschenkel	40
		Frosties	58
		Fruchtbonbon	82
		Früchtebrot	63, 68
		Früchtegriß	74

F

Fadennudel Suppe	90		
Fanta	86		
Fasan	37		
Feige	46, 49		
Feinkostsoßen	72		
Felchen	38		
Fetakäse	21		
Fettarme Milch	14		
Fettarmer Joghurt	16		
Fette	23, 24		
Filet	26, 27		
Filetsteak	29		
Fisch	38, 39		
Fischfrikadelle	41		
Fischgerichte	41		
Fischmäck	91		
Fischstäbchen	41		
Fischwaren	40, 41		
Fish & Chips	41		
Fladenbrot	60		
Flambierter Café	84		
Fleisch	26-31		

Fruchteis	76	Geflügelwaren	36
Fruchtgelee	61	Geflügelwürstchen	36
Fruchtgummi	79	Gekochte Klöße	51
Fruchtkaltschale	74	Gelatine	58
Frucht-Kefir	17	Gelbwurst	33
Fruchtquark	18	Geleefrüchte	79
Fruchtsaft	85	Gemüse	44
Fruchtsäfte	85	Gemüse-Nudel-Auflauf	57
Fruchtsaftgetränke	86	Gemüsesaft	87
Fruchtsirup	86	Gemüsesäfte	87
Fruchtsirupdicksäfte	86	Gemüsesuppe	70
Fruchtsoße	77	Getränke	84-87
Fruchttüte	93	Getreide	56, 57
Fruchtzwerge	16	Getreidebreie	98
Frühstücksfleisch	33	Getreideprodukte	56, 57
Frühstücksideen	58	Getreidezubereitungen	56
		Gewürze	52
		Gewürzgurke	88
		Gewürzkuchen	63
		Ginger Ale	86
		Glasnudeln	56
		Goldbären	79
		Goldbarsch	38, 40
		Gorgonzola	20
		Götterspeise	75
		Göttinger Wurst	33
		Gouda	21
		Grahambrot	60
		Granatapfel	46
		Grapefruit	47

G

Gans	35		
Gänseleberpastete	36, 61		
Garnelen	42		
Gazpacho	70		
Gebackener Camembert	22		
Geflügel	35, 36		
Geflügelgerichte	35		
Geflügelleberwurst	36		
Geflügel-Mortadella	36		
Geflügelsalami	36		
Geflügelsalat	36, 88		

Sachregister

Grapefruitsaft	49	Halbfettmargarine	23
Greyerzer	19	Halbschnittkäse	20, 21
Grießbrei	74	Hamburger	91, 94
Grießflammeri	75	Hamburger Royal	91
Grießklöße	56	Hamsi Kizartma	90
Grießschnitten	56	Handkäse	19
Grilled Chicken Caesar Salad	91	Hanuta	79
Grilled Chicken Classic	95	Haribo-Konfekt	79
Grilled Chicken Salad	96	Hartkäse	19
Grilled Chicken Wrap	95	Harzer Käse	19
Grillsößen	72	Hase	37
Grünkernbratlinge	56	Haselnüsse	53
Grünkernmehl	59	Haselnusskern	88
Gruyère	19	Hauptgerichte	29
Guaven	46	Havarti	20
Gulaschsuppe	70	Haxe	26, 27
Gummibärchen	79	Hecht	38
Gurke	88	Hefeklöße	56
		Hefestückchen	65
		Hefeteig	62
		Hefezopf	63
Hackfleisch	28	Heidesand	68
Hackfleischbällchen	29	Heilbutt	38, 40
Hackfleisch-Lauchsuppe	70	Hering	38, 40
Haferflocken	58	Heringsbrötchen	41
Hafermehl	59	Heringsfilet	40, 41
Hagebutten	46	Heringsrogen	38
Hähnchen	35	Heringssalat	40, 88
Hähnchenkeule	35	Heringsstipp	40
Haifisch	38	Himbeeren	46

H

Himbeersirup	86	J	
Hirnwurst	33	Jagdurst	33
Hirsch	37	Jägerschnitzel	30
Hirschgulasch	37	Jägersoße	71
H-Milch	14	Joghurt	16, 17
Holländische Soße	71	Joghurtkaltschale	74
Holunderbeeren	46	Joghurt mit Frucht	17
Honig	61	Johannisbeeren	46
Honigkuchen	68		
Honigmelone	46	J	
Huhn	35	K	
Huhn, Brust	35	Kabeljau	38, 41
Hühnerfrikassee	35	Kaffee	84
Hühnersuppe	70	Kaffeesspezialitäten	84
Huhn, Keule	35	Kaffeeweißer	16
Hülsenfrüchte	50, 51	Kaiser-Melange	84
Hummer	42	Kaiserschmarrn	25
Hüttenkäse	17	Kakao	14, 85
		Kakaopulver	16
		Kakaotrunke	16
		Kaki	46
Imbiss	91-96	Kaktusfrüchte	47
Innereien	28	Kalbfleisch	26
Instant-Breie	98	Kalbs-Geschnetzeltes	30
Instant-Milchbreie	98	Kalbsaxe	30
Irish Coffee	84	Kalbskäse	32, 33
		Kalbsleberwurst	33
		Kaltschalen	74
		Kandierte Früchte	79

I

Sachregister

Kaninchen	37	Kassler Rippchen	32	Klosterkäse	21	Kräcker	67, 88
Kapstachelbeeren	46	Kassler Wurst	33	Knabberartikel	66-67, 79-81	Krakauer Wurst	33
Karambole	48	Katfisch	38, 40	Knäckebröt	60	Kräuter	52
Karamelle	82	Katzenzunge	79	Knackwurst	32	Kräuterbutter	23
Karamelle-Riegel	79	Kaugummi	79	Knoblauchsoße	72	Kräuterquark	18
Karamellsoße	77	Kefir	16, 17	Knödelzubereitungen	51, 52	Kräutersahnesoße	71
Karniyarik	90	Kekskuchen	64	Knoppers	80	Krebs	42
Karottensaft	87	Keks-Riegel	67	Knusprige Haferfleks	58	Krebsfleisch	42
Karpfen	38	Kellogg's	58	Kochkäse	20	Krokant-Karamell-Creme	75
Kartoffelbrei	51	Kichererbsen	50	Köfte	29	Kroketten	52
Kartoffelchips	51, 66	Kinder Bueno	79	Köhler	39	Krustentiere	42
Kartoffelgerichte	51	Kinder Country	79	Kohlroulade	30	Kuchen	62-65
Kartoffelgratin	52	Kinder Happy Hippo Croki	79	Kokosfett	24	Kuhmilch	14
Kartoffeln	51	Kinder Pingui	80	Kokosmakrone	68	Kumquats	47
Kartoffelpuffer	51	Kinderriegel	80	Kokosmilch	14	Kürbiscremesuppe	70
Kartoffelsalat	51, 88	Kinder Schoko-Bons	80	Kokosnuss	53	Kürbiskerne	53
Kartoffelstärke	59	Kinderschokolade	80	Kokosraspeln	53	Kürbisstückchen	89
Kartoffelsuppe	30, 52, 70	King Nuggets	95	Kompott	75	Kuvertüre	62
Kartoffelzubereitungen	51, 52	King Pommes	95	Kondensmagermilch	15		
Käse	17, 19-22	King Sundae	96	Kondensmilch	15	L	
Käse-Fondue	22	King Wings	95	Kondensmilcherzeugnisse	15	Lachs	38, 40, 41
Käsegebäck	67	Kirschen	46	Konfitüre	61	Lachsschinken	34
Käse-Gerichte	22	Kirschmichel	74	Königinpastete	62	Lakritze	80
Käsekuchen	63, 64	Kirschsafte	85	Königsberger Klopse	30	Lammbraten	30
Käsesahnetorte	64	Kisir	90	Königskuchen	64	Lammfleisch	26
Käsesoße	71	KitKat	80	Korbkäse	19	Lammkotelett	30
Käse-Soufflé	25	Kiwi	47	Kotelett	26, 27	Lammragout	30
Käsetoast	61	Kleingebäck	67	Krabben	42	Landjäger	34
Käsewürfel	88	Klippfisch	40	Krabbenbrötchen	41	Langusten	42
Kassler	30	Klopse	29	Krabbensalat	40, 41		

Sachregister

Molke	14	Nougat	81
Molken-Fruchtgetränk	14	Nougatstück	81
Mon cheri	78	Nudelauflauf	57
Monte	77	Nudelgerichte	57
Moosbeeren	47	Nudeln	56
Mortadella	34	Nudelsalat	57
Mousse Chocolat	77	Nürnberger Lebkuchen	68
Mozzarella	18	Nürnberger Rostbratwurst	33
Muffin	96	Nüsse	44, 53, 54
Multivitamin-Nektar	85	Nussecke	66
Multivitaminensaft	49, 85	Nussini Schoko-Riegel	81
Münchner Weißwurst	33	Nusskuchen	64
Münsterkäse	21	Nuss-Nougat-Creme	61
Mürbekeks	66	Nussplätzchen	67, 68
Mürbeteigboden	62, 67	Nussprinten	68
Muscheln	42	Nusstorte	64
Müsli	58, 74	Nutella	61
Müslikeks	67	Nutrini Drink Multi Fibre Nutricia	99
Müsli-Riegel	80	Nuts (Eis)	81
Muttermilch	14, 97		

N

Napfkuchen	65	Obst	44-49
Nappo	81	Obstkuchen	64
Naturjoghurt	17	Obstsaft	49
Nektare	85	Obstsalat	75
Nektarine	47	Obstsuppe	74
Nikolaschka	84	Obsttorte	64
Nippon-Knusper-Häppchen	81	Ochsenschwanzsuppe	70
		Oliven	44, 89

O

Ölsardine	40, 89	Pfirsich	48
Omelette	25, 76	Pfirsich Melba	76
Omelette surprise	76	Pflanzlicher Brotaufstrich	61
Opuntien	47	Pflastersteine	69
Orangeat	62	Pflaumen	48, 49
Orangensaft	49, 85	Pflaumenkuchen	64
Osso buco (Kalbshaxe)	30	Pflaumenmus	61
Osterei	81	Physalis	46
		Pichelsteiner Eintopf	30
		Pilav	90
		Pinienkerne	54
		Pistazienkerne	54
		Pizza	62
		Pizza Margherita	62
		Pizza Salami	62
		Pizzateig	62
		Plockwurst	34
		Plumpudding	69
		Plunderstückchen	66
		Pommes Dauphine	52
		Pommes frites	52, 92
		Popcorn	81
		Porridge	56
		Pralinen	78
		Preiselbeeren	48
		Presswurst	34
		Prinzregententorte	64
		Pudding	75, 76
		Puddingpulver	59
		Pufferzubereitungen	51, 52

P

Sachregister

Pumpernickel	60	Rauchfleisch	32
Putenbrust	35, 36	Rauch-Schinken-Käse	20
Puten-Fleisch	36	Ravioli	56
Puten-Fleischkäse	36	Rebhuhn	37
Puten-Fleischwurst	36	Regensburger Wurst	33
Putenkeule	35	Reh	37
Puten-Lyoner	36	Rehrücken	64
Putenschnitzel	35	Reineclauden	48
Puten-/Truthahnbrust	36	Reis	56
		Reis-Gebäck	67
		Reismehl	59
		Reisstärke	59
		Reiswaffeln	60
		Remouladensoße	72
		Renke	38
		Resource®	99
		Resource balance®	99
		Rhabarbertorte	65
		Ricotta	18
		Rindergulasch	31
		Rindermark	28
		Rinderroulade	31
		Rinderschinken	33
		Rindfleisch	27, 32
		Rindfleischbrühe	29
		Rinds-Bouillon	31
		Risotto	56
		Roastbeef	27, 31
		Rocher-Praline	78
		Rodonkuchen	65

Q

Quargel	19
Quarkauflauf	74
Quarkcreme	75
Quark-Öl-Teig	64
Quarkstollen	64, 69
Quarkstrudel	64
Quiche Lorraine	64
Quinoa	56
Quitte	48

R

Raclettekäse	20
Raffaello-Praline	78
Rahmschnitzel	31
Rahmsoße	71
Rahm-Spinat	50
Räucherkäse	20

Roggenmehl	59
Roggenmischbrot	60
Roggentoastbrot	60
Roggenvollkornbrot	60
Roher Schinken	34
Rohwurst	34
Rollmops	40, 89
Romadur	21, 22
Roquefort	20
Rosinen	49
Rosinenschnecke	66
Rostbratwurst	33
Röstkartoffeln	52
Rotbarsch	38, 40
Rote Bete	44
Rote-Bete-Saft	87
Rote Grütze	75
Rote Linsen	50, 51
Rottaler	20
Rotwurst	33
Roulade	27
Rübenkraut	61
Rüdesheimer Kaffee	84
Rüebliktorte	65
Rührei	25, 90
Rührkuchen	65
Rumkugeln	78
Russisch Brot	67

S

Sachertorte	65
Sago	59
Sahne	15
Sahne-Dickmilch	14
Sahne-Joghurt	17
Sahne-Meerrettich	52
Sahne/Milchmischung	15
Sahnesoße	71
Sahnetorte	65
Salami	34
Salatsoßen	71
Salzbrezel	67, 89
Salzburger Nockerln	25, 76
Salzmandel	89
Salzstange	67, 89
Samen	53, 54
Sanddornbeeren	48
Sanddorndicksaft	86
Sandkuchen	65
Sandornbeerensaft	85
Sangrita	87
Sardellen	41
Sardellenfilet	89
Sardellenpaste	61
Sardine	38
Saté	31
Sauerbraten	31
Sauerkrautsaft	87

Sachregister

Sauermilchkäse	19	Schmalzfleisch	34	Schweinsöhrchen	66	Spaghetti	56, 57
Säuglingsanfangsnahrung	97	Schmand	15	Schweizer Rösti	52	Spaghetti Bolognese	31, 57
Säuglings-Folgenahrung	97	Schmelzkäse	19	Schwertfisch	39	Spargelcremesuppe	70
Säuglings-Früchtezubereitung	98	Schmelzkäsezubereitung	20	Seehecht	39	Spätzle	57
Säuglings-Gemüsezubereitung	98	Schnecken	31	Seelachs	39, 41	Speck	32
Säuglings-Menüs	99	Schnittkäse	20, 21	Seeteufel	39	Speiseeis	76, 93
Säuglingsmilchnahrung	97	Schnitzel	26, 28	Seezunge	39	Speisefette	24
Säuglingsnahrung	97-99	Schokokuss	81	Semmelknödel	56	Speiseöl	23
Saure Pommes	81	Schokolade	78	Semmelmehl	59	Speisequark	18
Saure Sahne	15	Schokoladencreme	75	Sesamsamen	54	Spekulatius	69
Scampi	42	Schokoladeneier	81	Shrimps	42	Spiegelei	25
Scandi Shake Mix® Nutricia	101	Schokoladenflammeri	75	Smacks	58	Spitzbuben	67
Schafskäse	21	Schokoladenkugel	78	Smarties	81	Springerle	69
Schalentiere	42	Schokoladen-Pudding	76	Snacks	29	Sprite	86
Schaschliksoße	72	Schokoladen-Pulver	16	Snickers	81	Spritzgebäck	69
Schaschlikspieß	31	Schokoladen-Sahnetorte	65	Softeis	76	Spritzkuchen	66
Schaumzuckerwaren	81	Schokoladensoße	77	Sojabohnen	51	Sprotten	39, 41
Scheiblette	20	Schoko-Linsen	81	Sojakeime	51	Stachelbeeren	48
Schellfisch	39, 41	Scholle	39, 41	Sojamilch	14	Stangen-Käse	19
Schichtkäse	18	Schuhsohle	66	Sojaquark	51	Stärke	59
Schillerlocke (Fisch)	41	Schwartenmagen	34	Sojasoße	72	Steak	28
Schillerlocke (Gebäck)	66	Schwarzwälder Kirschtorte	65	Sojasprossen	51	Steinbeißer	38, 40
Schinken	34	Schwarz-Weiß-Gebäck	69	Sojazubereitung	51	Steinbutt	39
Schinken, gekocht	34	Schweinebraten	31	Sonnenblumenkerne	54	Steppenkäse	20, 21
Schinkenpastete	34	Schweinefleisch	27, 28, 32	Soße Béchamel	71	Sternfrucht	48
Schinkenspeck	32	Schweinegulasch	31	Soße Bernaise	71	Stör	39
Schinkenwurst	34	Schweinekotelett	31	Soße Hollandaise	71	Streuselkuchen	65
Schlackwurst	34	Schweineschnitzel	31	Soßen	71, 72, 95	Studentenfutter	54, 89
Schlagsahne	15	Schweinschaxe	31	Soßenbinder	59	Sülzkotelett	32
Schleie	39	Schweinskopfsülze	32	Souflaki	31	Sülzwurst	34

Sachregister

Würfelzucker	82	Zwiebelkuchen	65
Würstchen	33	Zwiebel-Snacks	89
Wurstsalat	31	Zwiebelsuppe	70
Wurstwaren	32	Zwiebelwurst	34
		Zwischenmahlzeiten	77

Y

Yayla corbasi	90
Yesil Fasulye	91

Z

Zander	39
Zaziki/Tsatsiki	22, 91
Zigeuner-Grill-Soße	72
Zigeunersoße	71
Zimtstern	69
Zitronat	63
Zitrone	48
Zucchini cremesuppe	70
Zucker	78, 82
Zuckerkuchen	65
Zuckermais	44
Zuckermelone	46
Zuckerwatte	80
Zunge	28
Zungenwurst	34
Zwetschgenknödel	57
Zwetschgenkuchen	65
Zwieback	60, 67

von
Annette Schönfelder, Diätassistentin und
Diabetesberaterin (DDG), unter Mitarbeit
von Michaela Schmidtke, Diplom Ökotrophologin
Praxis für Ernährungstherapie Aachen
Oktober 2012

Bei chronischer exokriner Pankreasinsuffizienz und Mukoviszidose



Kreon®

- schnelle Freisetzung^{1,2}
- hohe enzymatische Oberfläche^{3,4}



¹ Lühr JM et al. Exokrine Pankreasinsuffizienz, UNI-MED 2006, S. 29-32; ² Huelwel S, Behrens R, Spenser F. Pankreasenzyme: Präparate im Vergleich. Pharmazeutische Zeitung 37: 33-42, 1996; ³ Layer P, Lühr JM, Ockenga J. Exokrine Pankreasinsuffizienz optimal behandeln. Der Bay. Int. 26(2006) Nr. 6; ⁴ Lühr JM et al. Properties of different pancreatin preparations used in pancreatic exocrine insufficiency; European Journal of Gastroenterology & Hepatology 2009 Sep; 21(9):1024-31.

Abbott Laboratories GmbH, Freundallee 9A, 30173 Hannover, Mitvertrieb: Mylan Healthcare GmbH

Kreon® 10 000 Kapseln / Kreon® 25 000 / Kreon® 40 000 / Kreon® für Kinder

Wirkstoff: Pankreas-Pulver vom Schwein mit Amylase-/Lipase-/Protease-Aktivität; **Zusammensetzung:** Jeweils eine Hartkapsel mit magensaftresistenten Pellets enthält: Kreon® 10 000 Kapseln: 150 mg Pankreas-Pulver, hergestellt aus Pankreasgewebe vom Schwein, entsprechend lipolytische Aktivität: 10 000 Ph.Eur.E*, amylytische Aktivität: 8 000 Ph.Eur.E*, proteolytische Aktivität: 600 Ph.Eur.E*. Kreon® 25 000: 300 mg Pankreas-Pulver, hergestellt aus Pankreasgewebe vom Schwein, entsprechend lipolytische Aktivität: 25 000 Ph.Eur.E*, amylytische Aktivität: 18 000 Ph.Eur.E*, proteolytische Aktivität: 1 000 Ph.Eur.E*. Kreon® 40 000: 400 mg Pankreas-Pulver, hergestellt aus Pankreasgewebe vom Schwein, entsprechend lipolytische Aktivität: 40 000 Ph.Eur.E*, amylytische Aktivität: 25 000 Ph.Eur.E*, proteolytische Aktivität: 1 600 Ph.Eur.E*. Kreon® für Kinder: Eine Messöffelfüllung (100 mg) mit magensaftresistenten Pellets enthält 60,12 mg Pankreas-Pulver, hergestellt aus Pankreasgewebe vom Schwein, entsprechend lipolytische Aktivität: 5 000 Ph. Eur.E*, amylytische Aktivität: 3 600 Ph. Eur.E*, proteolytische Aktivität: 200 Ph. Eur.E*. *(Aktivitäten in Ph. Eur.-Einheiten). **Sonstige Bestandteile:** Pellets: Cetylalkohol, Triethylcitrat, Dimeticon 1000, Macrogol 4000, Hyprromellosephthalat. Die Kapseln enthalten zusätzlich: Gelatine, Natriumdodecylsulfat, Titandioxid, Eisen(III)-oxid, Eisen(III)-hydroxid-oxid x H₂O, Eisen(II,III)-oxid. **Anwendungsgebiete:** Verdauungsstörungen infolge ungenügender oder fehlender Funktion der Bauchspeicheldrüse (exokrine Pankreasinsuffizienz), Mukoviszidose zur Unterstützung der ungenügenden Funktion der Bauchspeicheldrüse. **Gegenanzeigen:** Nachgewiesene Überempfindlichkeit gegen Schweinefleisch (Schweinefleischallergie) oder einen anderen Bestandteil von Kreon®. **Nebenwirkungen:** Sehr häufig: Bauchschmerzen; Häufig: Verstopfung, Stuhlanomalien, Durchfall und Übelkeit/Erbrechen; Gelegentlich: Ausschlag; Häufigkeit nicht bekannt: Allergische Reaktionen vom Soforttyp (wie z. B. Hautausschlag, Juckreiz, Niesen, Tränenfluss, Atemnot durch einen Bronchialkrampf, geschwollene Lippen). Bei Patienten mit Mukoviszidose, einer angeborenen Stoffwechselstörung, ist in Einzelfällen nach Gabe hoher Dosen von Pankreasenzymen die Bildung von Verengungen der Krummdarm / Blinddarmregion und des aufsteigenden Dickdarmes beschrieben worden. Diese Verengungen können unter Umständen zu einem Darmverschluss führen. Bei Kreon® sind diese Darmschädigungen bisher nicht beschrieben worden. **Stand: 04/2015**

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Mylan Healthcare GmbH

Freundallee 9A · 30173 Hannover · Telefon: 0511 6750-2400
e-mail: mylan.healthcare@mylan.com · Internet: www.kreon.de

 Mylan

Healthcare
Seeing
is believing