

# ZUM AUFBEWAHREN

## Grundwissen über Blutzucker und Kohlenhydrate

Systeme zur kontinuierlichen Glukosemessung (CGM) machen die Auswirkungen von Lebensmitteln auf den Blutzucker sichtbar und erleichtern die Diabetes-Therapie heute enorm. Dennoch ist es wichtig, Kohlenhydrate zu verstehen und auch berechnen zu können.



### Blutzuckerkurven

#### Einfache Kohlenhydrate

##### Schneller und kurzer Anstieg



- Süßigkeiten, „Quetschies“
- Fruchtojoghurt, Kakao
- Weißmehlprodukte z. B. Nudeln, Toast, Reis
- Cornflakes

#### Komplexe Kohlenhydrate

##### Langsamer und flacher Anstieg



- Kartoffeln
- Naturjoghurt, Milch
- Vollkornprodukte z. B. Brot, Nudeln, Reis
- Getreideflocken

### Süßende Substanzen und Blutzucker

#### Süßende Substanzen, die den Blutzuckerspiegel ansteigen lassen

- Zucker z. B. Vollrohrzucker, brauner Zucker, Kandis
- Honig
- Agaven- und Fruchtdicksaft
- Sirupe z. B. Zuckerrübe, Reis oder Ahorn

#### Süßstoffe haben keinen Einfluss auf den Blutzucker (ab 3 Jahren möglich)

- Acesulfam K (E 950)

- Saccharin (E 954)
- Sucralose (E 955)
- Stevia (E 960)

#### Zuckeraustauschstoffe haben einen geringen Einfluss auf den Blutzucker (können aber abführend wirken)

- Sorbit (E 420)
- Maltit (E 965)
- Xylit (E 967)
- Erythrit (E 968)

### Leitlinien-Empfehlungen für die maximale altersgerechte Kohlenhydratmenge (nach Geschlecht: w = weiblich, m = männlich)

Altersgruppe	Kohlenhydrate g/Tag		Zuckerhaltige Lebensmittel max. g/Tag		Früh		Vormittag		Mittag		Nachmittag		Abend	
	w	m	w	m	Kohlenhydrate w	Kohlenhydrate m	Kohlenhydrate w	Kohlenhydrate m	Kohlenhydrate w	Kohlenhydrate m	Kohlenhydrate w	Kohlenhydrate m	Kohlenhydrate w	Kohlenhydrate m
<b>1 – 3 Jahre</b>	121 g	132 g	25 g	30 g	30 g	33 g	16 g	17 g	30 g	33 g	15 g	16 g	30 g	33 g
<b>4 – 6 Jahre</b>	143 g	154 g	30 g	35 g	35 g	38 g	19 g	20 g	35 g	38 g	19 g	20 g	35 g	38 g
<b>7 – 9 Jahre</b>	165 g	187 g	37 g	43 g	41 g	47 g	21 g	23 g	41 g	47 g	21 g	23 g	41 g	47 g
<b>10 – 12 Jahre</b>	187 g	209 g	43 g	48 g	47 g	52 g	23 g	27 g	47 g	52 g	23 g	26 g	47 g	52 g
<b>13 – 14 Jahre</b>	209 g	252 g	48 g	58 g	52 g	63 g	27 g	32 g	52 g	63 g	26 g	31 g	52 g	63 g
<b>15 – 19 Jahre</b>	220 g	285 g	50 g	65 g	55 g	71 g	28 g	36 g	55 g	71 g	27 g	36 g	55 g	71 g