

Kohlenhydrate-Quiz

«Kennen Sie den Kohlenhydratgehalt?»



Schweizerische Diabetes-Gesellschaft
Association Suisse du Diabète
Associazione Svizzera per il Diabete

Kennen Sie den Kohlenhydratgehalt von Lebensmitteln?

Kohlenhydrate sind die wichtigsten Energielieferanten. Die Menge an Kohlenhydraten in einer Mahlzeit ist die wichtigste Bestimmungsgrösse für den Blutzuckeranstieg nach dem Essen.

Wir wünschen Ihnen viel Spass beim Mitschätzen in diesem Quiz.

In persönlichen Gesprächen mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ernährungs- und Diabetesfachberaterin können Sie alle individuell wichtigen Themen und Fragen besprechen. Sämtliche Berater und Beraterinnen der Schweizerischen Diabetes-Gesellschaften sind von den Krankenkassen anerkannt.

Dieses Quiz wurde realisiert dank der Unterstützung von Rita Fricker, dipl. Ernährungsberaterin FH / Fotos Bruno Kläy, Hinterkappelen.



1. Banane

- 5 g Kohlenhydrate
- 10 g Kohlenhydrate
- 15 g Kohlenhydrate
- 20 g Kohlenhydrate



2. Apfel

- 5 g Kohlenhydrate
- 10 g Kohlenhydrate
- 15 g Kohlenhydrate
- 20 g Kohlenhydrate



3. Erdbeeren

- 5 g Kohlenhydrate
- 10 g Kohlenhydrate
- 15 g Kohlenhydrate
- 20 g Kohlenhydrate



4. Ruchbrot

- 10 g Kohlenhydrate
- 20 g Kohlenhydrate
- 30 g Kohlenhydrate
- 40 g Kohlenhydrate



5. Buttergipfel

- 10 g Kohlenhydrate
- 20 g Kohlenhydrate
- 30 g Kohlenhydrate
- 40 g Kohlenhydrate



6. Vollkornbrötchen

- 10 g Kohlenhydrate
- 20 g Kohlenhydrate
- 30 g Kohlenhydrate
- 40 g Kohlenhydrate



7. Spaghetti

- 50 g Kohlenhydrate
- 60 g Kohlenhydrate
- 70 g Kohlenhydrate
- 80 g Kohlenhydrate



8. Wild-Reis-Mix

- 25 g Kohlenhydrate
- 35 g Kohlenhydrate
- 45 g Kohlenhydrate
- 55 g Kohlenhydrate



9. Käsekuchen

- 25 g Kohlenhydrate
- 35 g Kohlenhydrate
- 45 g Kohlenhydrate
- 55 g Kohlenhydrate



10. Hot Dog mit Senf

- 40 g Kohlenhydrate
- 50 g Kohlenhydrate
- 60 g Kohlenhydrate
- 70 g Kohlenhydrate



11. Pizza gross

- 60 g Kohlenhydrate
- 70 g Kohlenhydrate
- 80 g Kohlenhydrate
- 90 g Kohlenhydrate



12. Pommes frites mit Ketchup

- 60 g Kohlenhydrate
- 65 g Kohlenhydrate
- 70 g Kohlenhydrate
- 75 g Kohlenhydrate



13. Vermicelle

- 15 g Kohlenhydrate
- 20 g Kohlenhydrate
- 25 g Kohlenhydrate
- 30 g Kohlenhydrate



14. Kirschstängeli

- 15 g Kohlenhydrate
- 20 g Kohlenhydrate
- 25 g Kohlenhydrate
- 30 g Kohlenhydrate



15. Crèmeschnitte

- 20 g Kohlenhydrate
- 25 g Kohlenhydrate
- 30 g Kohlenhydrate
- 35 g Kohlenhydrate

Auflösung:

1. 20 g KH (160 g)
2. 20 g KH (200 g)
3. 10 g KH (140 g)
4. 20 g KH (ca. 40 g)
5. 20 g KH (ca. 50 g)
6. 30 g KH (ca. 70 g)
7. 60 g KH (90 g Rohgewicht / ca. 240 g gekocht)
8. 35 g KH (45 g Rohgewicht / ca. 135 g gekocht)
9. 35 g KH (ca. 200g)
10. 40 g KH (Brot ca. 80 g)
11. 90 g KH (Teig 220 g)
12. 65 g KH (160 g + 15 g)
13. 30 g KH (80 g)
14. 20 g KH (4 Stk. à 8 g)
15. 35 g KH (90 g)

Die Kohlenhydratangaben sind als Richtwert gemäss Abbildungen zu verstehen. Angaben Portionengrösse in Klammern.
Quelle: Schweizer Nährwerttabelle 2012 und Firmenangaben

Weitere Informationen

Ein umfangreiches Angebot an Informationsmaterial zum Thema Diabetes finden Sie unter: www.diabetesuisse.ch

Mit freundlicher Unterstützung von:

