



# NAHRUNGSMITTEL- ÜBERSICHT

## KETOTISCHE GLYKOGENOSEN TYPEN 0 / III / VI / IX

### 15 g Kohlenhydrate entsprechen ungefähr ...

### KOHLLENHYDRATE

60 g gekochte Nudeln

Al dente =  
bissfest kochen



20 g ungekochte Nudeln

Vollkornnudeln  
bevorzugen



53 g Eiweißnudeln

Tipp: Mehrere Sorten  
probieren



60 g gekochter Reis

100 g Kartoffeln



18 g Cornflakes  
ungezuckert

Auf Zuckerzusätze  
achten



23 g Haferflocken

25 g Weizenmehl



37 g Vollkornbrot

Tipp: Eiweißbrot als  
Alternative probieren



45 g Pommes

60 g Fertigpizza



ein halber Cheeseburger



### 7,5 g Kohlenhydrate entsprechen ungefähr ...

### SNACK

10 g Brezeln

9 g Reiswaffel

12,5 g Vollkorn-Knäcke Brot



### Wenig/langsame Kohlenhydrate enthalten ...

### GEMÜSE & CO.

Rohkost

Gemüse

Zitronensaft

In Wasser oder über  
Speisen träufeln, beugt  
Nierensteinen vor



# 5 g Zucker entsprechen ungefähr ...

# ZUCKER

100 g Himbeeren



90 g Erdbeeren



75 g Heidelbeeren



50 g = eine kleine Mandarine



55 g Kiwi



35 g Apfel mit Schale



60 g Wassermelone



30 g Weintrauben



35 g Banane mit Schale



7 g Rosinen



50 ml Apfelsaft



Süße Getränke  
besser vermeiden

40 g Fruchtojogurt



Besser: Naturjogurt  
mit frischen Früchten

# Eiweißreiche Lebensmittel

# EIWEIß

Eier



Skyr natur /  
Magerquark natur bis 250 g



Käse

Tipp: Mozzarella  
probieren



Fleisch, Wurst und Geflügel



Fisch und Meeresfrüchte



Hüttenkäse bis zu 250 g



Bohnen bis 100 g

Auch reich an  
Ballaststoffen und  
Kohlenhydraten



Sojaflocken



Nüsse/Mandeln

Empfehlenswerte  
Menge:  
»eine Handvoll«



Alle Angaben nur zur ungefähren Orientierung. Nährwerte unterliegen natürlichen Schwankungen bzw. können sich je nach Rezeptur des Herstellers deutlich unterscheiden. Alle individuellen Fragen müssen immer mit den betreuenden Ärzten und Ernährungsberatern abgestimmt werden.

Die hier veröffentlichten Inhalte wurden von Mitgliedern der Selbsthilfegruppe nach bestem Wissen und mit größter Sorgfalt erstellt. Sie dienen der allgemeinen Information. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte können wir jedoch keine Gewähr übernehmen.

Stand: Mai 2019