

# Chippliste®

Für **DIABETIKER**  
mit **Broteinheiten BE**

Dr. med. Klas Mildenstein  
Elke Mühlenhaupt · Dieter Illgen



*Stellen Sie sich vor:  
Sie finden  
jeden Morgen  
beim Aufwachen  
**20 Chips** vor ...*



*... die Sie bis zum Abend  
für Lebensmittel ausgeben  
können. Sie haben die Wahl!*

**IHRE CHIP-LISTE** soll Ihnen einen Überblick über die wichtigsten Nahrungsmittel geben. Wir haben die Form des Leporellos gewählt, damit Sie – ohne lange zu blättern – alle wichtigen Informationen aufnehmen können.

Um Ihnen kompliziertes Wiegen, Messen und Rechnen zu ersparen, haben wir Alltagsmaße verwendet, die ca. 100 Kilokalorien (kcal) oder 418,4 Kilojoule (kJ) entsprechen. Wollen Sie es ganz genau wissen, finden Sie fast überall Gewichtsangaben in Gramm und Mengenangaben in Litern.

Mit 100 kcal (418,4 kJ) oder gar 1000 kcal (4184 kJ) umzugehen, überfordert unsere Vorstellungskraft. **Deshalb haben wir für 100 kcal (418,4 kJ) die Bezeichnung 1 Chip geprägt.**

Ein vollwertiges Lebensmittel im Sinne einer gesunden, ausgewogenen Ernährung erkennen Sie an lachenden Chips, ein geringwertiges oder wertloses Nahrungsmittel an traurigen Chips.

**DIE MEISTEN GRUPPEN** sind nach Wert geordnet, z. B. ist in der Gruppe Brot

das Vollkornbrot Spitzenreiter auf Platz 1, während das Toastbrot auf Platz 9 das Schlusslicht bildet. Sie haben ja bereits gemerkt, dass „Chip-Liste“ von „Hit-Liste“ abgeleitet ist.

Die Gruppen, in denen wir keine Wertung vorgenommen haben, besitzen keine unterschiedliche Wertigkeit, z. B. sind in der Gruppe Süßigkeiten Zucker und Bonbons gleichermaßen wertlos.

Brot, Reis, Nudeln, Kartoffeln, Gemüse und Obst sind auf Ihrem Leporello vorn angeordnet, weil sie besonders empfehlenswert sind. Auch Milch und Milchprodukte rangieren ganz vorn. Fleisch, Fisch und Ei sind ebenfalls wertvoll.

Im Interesse einer bedarfsgerechten und abwechslungsreichen Ernährung sollten Sie davon jedoch nur wenig essen.



**Bayer HealthCare**  
Diabetes Care