

## Broteinheiten-Berechnung

Ganz einfach ist es, wenn die BE schon auf der Packung stehen aber das ist nicht immer so und ausserdem wollen wir ja auch alle selbst kochen und backen. Zur Erleichterung gibt es sog. BE-Tabellen, auf denen bestimmte Lebensmittel in Gramm und/oder per Portion aufgeführt sind. Z.B. entsprechen 60 Gramm gekochte Nudeln oder 21 Gramm Milch-Schokolade oder 35 Gramm Vollkornbrot einer Broteinheit (BE). Zum Abmessen wird jetzt nur noch eine Küchenwaage benötigt, die auf´s Gramm genau wiegen kann.

Wenn man folgende Formel und die Kohlenhydrate des entsprechenden Lebensmittels kennt (steht i.d.R. auf der Packung: Kohlenhydrate pro 100 Gramm oder ist einer KH-Tabelle zu entnehmen) kann sich die BE auch selbst ausrechnen:

### 1 BE = 12 Gramm verwertbare Kohlenhydrate

---

**Beispiel 1:** Jetzt backen wir als Beispiel gleich einmal einen Kuchen (Biskuitteig) zusammen. Dazu benötigen wir:

- 4 Eigelb (müssen nicht angerechnet werden)
- 4 Esslöffel Wasser (müssen nicht angerechnet werden)
- Schnee von 4 Eiweiss (müssen nicht angerechnet werden)
- 100 Gramm Stärke
- 1 Kaffeelöffel Backpulver
- 200 Gramm Zucker
- 100 Gramm Mehl

Wir rechnen die Broteinheiten aller anzurechnenden Lebensmittel aus:

Lebensmittel	1 BE entsprechen	BE im Kuchen
100 Gramm Stärke	15 Gramm	06,66
1 Kaffeelöffel Backpulver	15 Gramm	00,50
200 Gramm Zucker	12 Gramm	16,66
<u>100 Gramm Mehl</u>	15 Gramm	<u>06,66</u>
<b>Gesamt</b>		<b>30,50</b>

**Teilen wir den Kuchen in zwölf gleichgrosse Stücke, hat ein Stück etwa 2,5 BE.**

---

**Beispiel 2:** Wir kochen einen Eintopf (schwierig einzuschätzen), bestehend aus 500 Gramm Fleisch, 700 Gramm Gemüse (Sellerie, Karotten, Zwiebel, Lauch), 1 kg Kartoffeln und 500 Gramm Spätzle sowie 2,5 Liter Wasser.

Die Kartoffeln entsprechen 12,5 BE und die Spätzle 8,33 BE, also insgesamt etwa 21 BE. Wir möchten nun von der fertigen Suppe 3 BE verspeisen und müßten jetzt die Kartoffeln und Spätzle einzeln herausfischen und einzeln wiegen, was wir jedoch nicht machen, sondern wie folgt vorgehen: Die gesamte Einlage der Suppe wiegt 2700 Gramm (ohne Flüssigkeit) und entsprechen 21 BE. Deshalb müssen 386 Gramm gleichmäßig verteilte Einlage 3 BE entsprechen (einfacher Dreisatz), die wir uns entsprechend abwiegen, abwägen und anschliessend mit der Brühe auffüllen.

---

Die obigen Beispiele sind natürlich etwas schwieriger zu berechnen als z.B. Spaghetti Bolognese. Da werden einfach die Nudeln abgewogen (in unserem Bsp. mit 3 BE wären das 180 Gramm gekochte Spaghetti) und die Sauce anschließend zugegeben.

Schwieriger wird es schon im Restaurant, ohne Waage und BE-Tabelle zur Hand. Hier hilft nur Schätzen, was z.B. bei Nudeln gar unmöglich ist (es gibt so unterschiedliche spezifische Gewichte), z.B. sind 120 Gramm breite Nudeln visuell weit weniger als 120 Gramm Makkaroni. Hier hilft nur lange Erfahrung und ungefähres Wissen, z.B.:

- 1 normale italienische Pizza entsprechen ungefähr 6-7 BE (kann aber auch 15 BE haben)
- 1 Hamburger hat ca. 3 BE, 1 grosser (z.B. Big Mac schon 4-6 BE)
- 1 normal grosse Kartoffel = ca. 1 BE
- 15 mittelgrosse Pommes = ca. 1 BE
- 1 Toastbrot = ca. 1 BE
- 250 ml Milch = 1 BE

Zu beachten wäre, dass bei Überwiegen von fett/eiweissreicher Nahrung die sog. [Exzesskalorien](#) mit 200 kcal=1BE zu berechnen sind. Siehe auch [Essensinsulinierung](#).