



## **Information für Diabetiker: BROTEINHEITEN**

Nach der Nahrungsaufnahme kommt es normalerweise zu einer Insulinabgabe in das Blut, die so bemessen ist, dass die Blutzuckerkonzentration nicht über den Normbereich ansteigt. Bei einem Diabetiker fehlt diese adäquate Insulinausschüttung, das Insulin reicht nicht aus.

Die Höhe der Blutzuckerkonzentration wird durch eine Vielzahl von Faktoren, insbesondere aber vom Kohlenhydratgehalt der Nahrung bestimmt. Deshalb ist es für Diabetiker erforderlich, die Kohlenhydratzufuhr gleichmäßig auf fünf bis sieben Einzelmahlzeiten über den Tag zu verteilen. Die Maßeinheit für diese Einzelmahlzeiten wird Broteinheit genannt. Eine Broteinheit (BE) entspricht 12 g Kohlenhydrate. Die Anzahl der Broteinheiten pro Tag beziehungsweise pro Mahlzeit ist bei jedem Diabetiker verschieden.

- Nektaren (z. B. Bananen-Nektar oder Johannisbeer-Nektar) wird Zucker zugesetzt, sie sind daher für Diabetiker ungeeignet.
- Säfte enthalten ausschließlich den fruchteigenen Zucker und werden damit ohne Zuckerzusatz hergestellt. Diabetiker müssen jedoch den Fruchtzucker bei der Nahrungsaufnahme berücksichtigen.
- Diät-Nektare enthalten Zuckeraustauschstoffe und können von Diabetikern verzehrt werden.
- Apfelweine gehören zu den trockenen Weinen, das heißt, sie haben nur noch einen geringen Restzuckeranteil und sind daher für Diabetiker geeignet.

Die in Rapp's Fruchtsäften, Nektaren, Fruchtgetränken und in der Apfel-Schorle enthaltenen Broteinheiten haben wir im folgenden aufgeführt.

## Broteinheiten in Rapp's-Produkten:

### Fruchtsäfte, Nektare und Schorle **ohne Zuckerzusatz**

Artikel	Fruchtgehalt	Broteinheiten je 100 ml
Rapp's Ananas	100 %	1,0
Rapp's Apfel-Schorle	70 %	0,6
Rapp's Apfelsaft klar	100 %	0,9
Rapp's Apfelsaft naturtrüb – Direktsaft	100 %	0,9
Rapp's Bio Apfel – Direktsaft	100 %	0,9
Rapp's Bio Birne – Direktsaft	100 %	0,8
Rapp's Frucht & Frische Gartenfrüchte (Nektar)	60 %	0,6
Rapp's Frucht & Frische Kirsche-Holunder (Nektar)	60 %	0,7
Rapp's Frucht & Frische Pfirsich-Papaya (Nektar)	60 %	0,6
Rapp's Gemüse – Direktsaft	100 %	0,2
Rapp's Granatapfel	100 %	1,0
Rapp's Grape 100	100 %	0,7
Rapp's Guten Morgen Saft	100 %	0,8
Rapp's Lebensfreude pur	100 %	0,9
Rapp's Multi 100	100 %	1,0
Rapp's Orangensaft	100 %	0,8
Rapp's Premium Orange – Direktsaft	100 %	0,8
Rapp's Rosige Zeiten	100 %	0,8
Rapp's Roter Multi – Multivitaminsaft	100 %	1,0
Rapp's Sanft wie Seide - Apfel Direktsaft	100 %	0,9
Rapp's Sanft wie Seide - Orange	100 %	0,9
Rapp's Sanft wie Seide - Multi	100 %	0,9
Rapp's Starke Früchtchen	100 %	0,9
Rapp's Tomate – Direktsaft	100 %	0,3
Rapp's Traube rot – Direktsaft	100 %	1,4
Rapp's Zaubersaft	100 %	1,0

### Nektare und Mehrfruchtgetränke **mit Zuckerzusatz**

Artikel	Fruchtgehalt	Broteinheiten je 100 ml
Rapp's Banane (Nektar)	25 %	1,1
Rapp's Johannisbeere schwarz (Nektar)	30 %	1,2
Rapp's Kirsche (Nektar)	35 %	1,1
Rapp's Maracuja (Nektar)	25 %	1,2
Rapp's Pfirsich (Nektar)	50 %	1,1
Rapp's Red River Blutorange (Mehrfruchtgetränk)	50 %	1,0

### Nektare **mit Süßungsmitteln Natriumcylamat und Saccharin-Natrium**

Artikel	Fruchtgehalt	Broteinheiten je 100 ml
Rapp's Grapefruit (Diät-Nektar)	50 %	0,3
Rapp's Täglich Fit (Diät-Nektar)	50 %	0,4