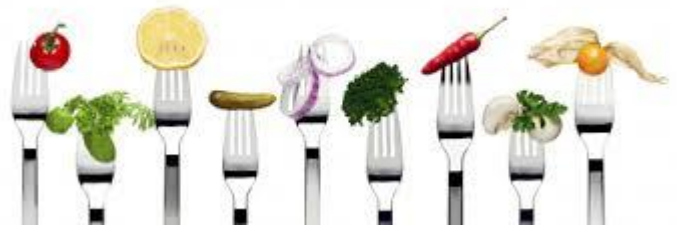


GLYKÄMISCHER INDEX (GI)

Mit der Nahrung aufgenommene Kohlenhydrate werden durch die Verdauung zu Glukose (Traubenzucker) abgebaut und lassen den Blutzuckerspiegel ansteigen. Wie schnell und stark der Blutzucker im Blut ansteigt, hängt unter anderem von der Art der Kohlenhydrate ab. Unterschiedliche Lebensmittel haben eine unterschiedliche Wirkung auf den Blutzucker.



Was ist der glykämische Index?

Der glykämische Index (GI) ist eine Maßzahl, die den Anstieg des Blutzuckers nach der Aufnahme kohlenhydrathaltiger Lebensmittel beschreibt.

Als Vergleich dient dabei die blutzuckersteigernde Wirkung von Glukose. Diese gelangt am schnellsten ins Blut und wird mit einem Wert von 100 festgelegt. Ein glykämischer Index von 60 besagt also, dass der Blutzuckeranstieg, der durch den Verzehr eines Lebensmittels ausgelöst wird, nur etwas mehr als halb so stark ausgeprägt ist wie der von Glukose. Der Wert bezieht sich immer auf 50 Gramm der im Lebensmittel enthaltenen Kohlenhydrate.

Einen niedrigen glykämischen Index haben beispielsweise Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte und Gemüse. Sie sollten häufig am Speiseplan stehen. Einen hohen GI dagegen haben unter anderem Weißmehlprodukte, Cornflakes und Trockenfrüchte.

Hinweis:

Der GI bewertet den Blutzuckeranstieg einzelner Lebensmittel bei einer Zufuhr von 50 Gramm der im Lebensmittel enthaltenen Kohlenhydraten und nicht die Zusammensetzung der gesamten Speisen.

Bedeutung des GI für Übergewichtige:

Lebensmittel mit einem hohen GI führen zu einer starken Erhöhung des Blutzuckerspiegels, was dann zu einer starken Ausschüttung des Hormons Insulin führt. Das wiederum führt zu einer Steigerung der Aufnahme von Glukose in Muskel- und Fettzellen und regt auch die Fettspeicherung und die Kohlenhydratspeicherung in Form von Glykogen an. Deshalb wird angenommen, dass sich als Folge des Verzehrs von Lebensmitteln mit einem hohen GI nach etwa 2 bis 4 Stunden eine Unterversorgung mit Energieträgern im Blut (Unterzucker) ergibt. Das wiederum regt angeblich den Verzehr von schnell blutzuckersteigernden Lebensmitteln an und führt somit in einen Teufelskreis.

Im Allgemeinen wird jedoch davon ausgegangen, dass der starke Abfall des Blutzuckerspiegels bei Lebensmitteln mit hohem GI zu Veränderungen im Verdauungsprozess einschließlich eines Hungergefühls und dadurch zur erneuten Nahrungsaufnahme führt.

ÜBERSICHTSTABELLE FÜR LEBENSMITTEL

Niedriger Glykämischer Index: 0-55

Mittlerer Glykämischer Index: 56-75

Hoher Glykämischer Index: > 75

Ananas 59-65	Erdbeere 30	grüne Salate 15
Ananassaft 48	Erdnüsse 15	grünes Gemüse, Tomaten <15
Andere frische Früchte 30	Fadennudeln 35	Haferflocken 45
Apfel 38	Fanta (Softdrinks) 70	Haferkeks 54
Apfelsaft 40	Feigen, getrocknete Aprikosen 35	Hafermehl 69
Marillen 45	fettarmer Joghurt 15	Hefengebäck 72
Marillen getrocknet 30,8	Fettucine 32	Hirse 71
Artischocke 15	frische Aprikosen 55	Honig 85
Auberginen, Zucchini... <15	frische Erbsen 40	Honigmelone 60
Baguette 95	frischer Fruchtsaft zuckerfrei 40	Hüttenkäse 20
Banane 54-60	frischer Gemüsesaft 15	Indianischer Mais 35
Basmatireis (Langkorn) 50-60	Fruchtaufstrich (ohne Zuckerzusatz) 30	Instant-Reis 90
Bier 110	Fruchteis ohne Zucker 35	Joghurt 27
Birne 35	Fruchtjoghurt 50	Kaffee ,Karotten 49
Karfiol 15	Bohnen in der Dose 48	Karotten 47
Bohnen, Bratkartoffeln 95	gebackene Kartoffeln 85-95	Kartoffel Chips 53
Braune/gelbe Linsen 30	gekochte Karotten 85	Kartoffel gekocht 65
brauner Reis 55	gekochte Saubohnen 80	Kartoffelpürree 70
Brokkoli 15	gelbe Kohlrübe 72	Kelloggs' Honey Smacks 55
Brot	Gelee Früchte 80	Ketchup 70
Brötchen 73	getrocknete Aprikose 30	Kichererbsen 30
Buchweizen 55	getrocknete Bohnen 28	Kidney Bohnen 30
Bulgur 48	gezuckerte Konfitüre 65	Kirschen 25
Buttermilch 15	gezuckerte raffinierte Getreideflocken 70	Kiwi 53
Chips 90	gezuckerter Fruchtsaft 90	Kleie 51
Cola 100	gezuckertes Müsli 65	Kleiebrot 49
Cornflakes 85	Glasnudeln (Soja) 30	Knoblauch, Zwiebeln <15
Cornflakes, Popcorn 85	Gnocchi 67	Knäckebrötchen, Marmelade 60
Couscous 60	Grapefruit 25	Kornspitz 43
Croissant 74	Grapefruitsaft 49	Kräcker 74
Donut 76	grüne Bohnen 40	Käsepizza 60
Dosenerbsen 40	grüne Linsen 25	Kürbis 75
Dosenlinsen 40		Langkornreis 60
Eiscreme 61-70		Limonade 100
Erbsen 45		Linguine 45
		Linsen 30
		Macaroni 44

Magermilch 27 Mais 70 Malzzucker (Maltose) 110 Mango 56 Marmelade ohne Zucker 30 Mars 68 Marzipan 80 Melone 60 Milch und Milchprodukte 30 Mischbrot 65 modifizierte Stärke 95 Muffins 62 Müsli 55 Müsli Riegel 60 Müsliriegel mit Trockenfrüchten 61 Naturjoghurt 25 Naturreis 50 Nudeln 60 Nudeln aus Vollkornschrot 30 Nüsse 30 Obsttorte 65 Orange 44 Orangensaft 56 Papaja 58 Paprika 30 Pfirsich 42 Pflaume 39 Pilze 15 Polenta 68 Pommes frites 95 Popcorn 85 Porree 15 Puffreis 85 Pumpernickel 40 Quinoa 35 Radieschen 30	Ravioli 39 Pasta 92 Reis, parboiled 48 Reis, poliert 70 Reiskuchen / Reis -Crispies 80 Reismehl 95 Reisnudeln 90 Reispudding 85 Roggenmischbrot 50 Roggenvollkornbrot 40 rohe Karotten 30 Rosinen 64 Rote Beete 65 rote Bohnen 40 rote Linsen 26 Rotkohl 15 Rüben 65 Rührkuchen 47 Salzkartoffeln 70 Sandgebäck 55 Sauerkraut 15 Schnellkochreis 85 Schokolade 49 Schokoladenriegel 70 Schokomüsli 70 Schokolade 49 Schokoladenriegel 70 Schokomüsli 70 Schrotbrot 35 schwarze Schokolade (> 70 % Kakaoanteil) 22 Soja Bohnen in der Dose 14 Soja Milch 30 Sojasprossen 30 Spaghetti 58 Spargel 15 Speisetopfen mager 20	Spinat 15 Sultaninen 56 Süßkartoffel 52 Tacos 68 Teigwaren, Ravioli 65 Tomaten 15 Trauben 46 Traubenzucker (Glukose) 100 Twix 43 Vollkorn- oder Kleiebrot 50 Vollkornbrot mit ganzen Körnern 52 Vollkornbrot, fein 70 Vollkorngetreideflocken ohne Zucker 40 Vollkornmüsli ohne Zucker 40 Vollkornnudeln 42 Vollkornspagetti 37 Vollkornteigwaren (al dente) 40 Vollkornteigwaren (Vollweizen) 50 Vollmilch 30 Vollmilchschokolade 70 Vollweizenbrot 70 Wassermelone 75 Weintraube 60 Weizenflocken 67 Weizenmehl 70 Weißbrot 80 Weißbrot (Toast) 73 weiße Rüben 97 Weißkohl 15 Wildreis 35 Yakult 45 Yoghurt mager ungesüßt 14 Zucchini 15 Zucker (Saccharose) 70 Zuckermelone 65 Zwiebeln 15
--	---	---