

Der glykämische Index

Der glykämische Index gibt an, wie stark die Auswirkungen auf den Blutzuckerspiegel sind.

Alle Kohlenhydrate besitzen einen glykämischen Index.

Der glykämische Index (GI) ist ein Maß dafür, wie stark die Kohlenhydrate aus der aufgenommenen Nahrung ins Blut gehen und den Blutzucker ansteigen lassen. Als Bezugsgröße dient die reine Glukose (Traubenzucker). Sie führt zu einem raschen Anstieg des Blutzuckers: Glukose hat einen glykämischen Index von 100. Alle anderen Lebensmittel haben eine niedrigere Indexzahl, das heißt, der in ihnen enthaltene Zucker geht langsamer ins Blut und lässt den Blutzucker weniger rasch und stark ansteigen. Außer der Kohlenhydratzusammensetzung der Nahrung bestimmen auch Faktoren wie etwa die Verarbeitung der Lebensmittel, deren Zersetzung und Verdauung im Darm und das Vorhandensein von anderen Nährstoffen den glykämischen Index eines Lebensmittels.

Merke

Das kombinieren von den drei Grundnährstoffen Eiweiß, Kohlenhydrate und Fett kann den glykämischen Wert beeinflussen.

Der glykämische Index

Gelatine	0
Alle Blattsalate	10
Auberginen, Zucchini	10
frisches Gemüse	10
Kohl, Lauch, Brokkoli	10
Tomaten, Paprika	10
Zwiebeln, Knoblauch	10
Sauerkraut	15
Buttermilch, Magerjoghurt	15
Erdnüsse natur	15
frischer Gemüsesaft	15
Pilze, Spargel	15
Sojabohnen, Dose	15
Zitronen	15
Aprikosen frisch	20
Avocado	20
Erdnüsse ger., ges.	20
Fructose, Agavensirup	20
Magertopfen	20
Reiskleie	20
Getrocknete Tomate	20
Sojabohnensprossen gek.	20
Flageoletts(grün.Bohnenkerne)	22
Grüne Linsen	22
Marmelade ohne Zucker	22
Nüsse, Mandeln	22
Schokolade 70%	22
Trockenerbsen	22
Braune Bohnen, getr.	22

Der glykämische Index

Gerstengraupen	25
Grapefruit, Kirschen, Zwetschken	25
Rote Linsen	25
Wurst	28
Kidneybohnen	29
Apfel, Pfirsich, frisches Obst, Nektarine	30
Glasnudeln (Soja)	30
Grüne Bohnen, frisch	30
Kichererbsen	30
Limabohnen	30
Linsen braun + gelb	30
Milch, entrahmt	30
Milchprodukte	30
Rohe Karotten, Radieschen	30
Trockenbohnen, weiß	30
Sojamilch	31
Joghurt mager Frucht	34
Aprikosen und Feigen, getr.	35
Artischocken, Palmherzen	35
Meerrettich	35
Orangen, Birnen	35
Quinoa, Roggen	35
Vollmilch, Vollmilchjoghurt	35
Wildreis, pur	35
Gerste	36
Grüne Mungobohnen	38
Tomatensuppe	38
Scheckige Bohnen	39
100% Vollkornbrot	40
Datteln u. Feigen, frisch	40
Dosenlinsen	40
Eis mit Alginaten	40
Erbsen, frisch	40
frisch gepr.Fruchtsäfte o. Z.	40

Der glykämische Index

Grüne (Koch)-Banane	40
Haferflocken	40
natürl. Apfelsaft	40
Roggenvollkornbrot	40
Rote Bohnen	40
Tomatenmark	40
Vollkornflocken o.Z.	40
Vollkornmehl	40
Vollkornnudeln al dente	40
Weintrauben	40
Kichererbsen, Dose	41
Weizen	41
Linsensuppe, Dose	44
Fruchteis	45
Karottensaft	45
Kleiebrod, Schrotbrod	45
Spaghetti al dente	45
Birnen in Dose	46
Laktose	46
Römische Bohnen	46
Früchtebrod	47
Pfirsich in Dose	47
Ananassaft	48
Grapefruitsaft	48
Roggen-Sauerteigbrod	48
Buchweizenmehl	50
Erbsen, Dose	50
Gerste, geschrotet	50
Mischvollkornbrod	50
Vollkorngrieß	50
Vollkornreis, Basmatireis	50
Kiwi	50
Grüne Linsen, Dose	52
Kidneybohnen, Dose	52

Der glykämische Index

Orangensaft	52
Schokolade	52
Maiskolben	54
Weizen	54
Buchweizen, Grünkern	55
Sandgebäck, Butterkekse	55
Spaghetti, gekocht (weich)	55
Vollkornbrot	55
weiße Teigwaren	55
Müsli, Spezial K	56
Kartoffel, neue	57
Mango, Papaya	58
Erbsensuppe getr.	60
Langkornreis	60
Eiscreme	61
Kartoffel, Dose	61
Feingebäck, Mufins	62
Getreidesirup	62
Käse-Pizza Margherita	63
Müsli Riegel	63
Butterteigkuchen	64
Haferflockenmehl	64
Rote Bete	64
Bananen, Rosinen	65
Couscous	65
Haferkörnerbrot, Grießbrot	65
Honigmelone etc.	65
kandierte Früchte	65
Konfitüre/Gelees	65
Mischbrot, Graubrot, Gerstenbrot	65
Mürbteig, Obsttorte	65
Obst, Dos.+Sirup	65
Orangensaft a. Konzentrat	65
Roggenmehlbrot	65

Der glykämische Index

Grieß	65
Weizenvollkornbrot	65
Ananas	66
Cola, Limonade, Fanta	70
Getreidefl. m. Z.	70
gezuckerte Cerealien	70
Gnocchi	70
Kartoffel, gestampft, Salzkartoffel	70
Maismehl (Polenta), Maiskörner	70
Mischbrotmehl	70
Nudeln und Ravioli	70
Rote Rüben	70
Sacharose	70
Schokoriegel	70
Teekuchen, Kekse, Croissant	70
Vollmilchschokolade	70
Weißbrot, Baguette, Toastbrot	70
Hirse	71
Kohlrübe, gelb	72
Weißes Hefegebäck	72
Kartoffelbrei	73
Kürbis	75
Kürbis, Wassermelone	75
Maisflocken, Frühstücksflocken	75
Mehl Type 550 (Baguette)	75
Kokosflocken	77
Breite Bohnen	79
Eis mit Waffel	80
Gummibärchen	80
Ketchup	80
Marzipan	80
Kartoffel, Mikrowelle	82
Instantkartoffeln	83
Brezeln	85

Der glykämische Index

Cornflakes	85
Instantreis (Schnellkochreis)	85
Karotten, gekocht	85
Mehl Type 405 (Weißbrot)	85
Popcorn ohne Zucker	85
Puffreis, Reiskuchen	85
Salzgebäck	85
gezuckerte Fruchtsäfte	90
Honig	90
Kartoffelchips	90
Kartoffelpüree(pulver)	90
Bratkartoffeln, Ofenkartoffeln	95
Lucozade	95
Maisstärke	95
Maltodextrin	95
Modifizierte Stärke	95
Pommes frites, Kartoffelstärke	95
Reismehl	95
Datteln getrocknet	99
Glucose	100
Traubenzucker	100
Glucosetabletten	102
Maltose (in Bier enthalten)	110