



www.gesunddurchfitness.de

Einteilung der Lebensmittel nach dem Glykämischen Index und der Glykämischen Last



Die Bedeutung von Glykämischem Index und Glykämischer Last

Modisch sind sie, was bedeuten Sie? Die beiden Begriffe gehören für viele zur aktuellen Diät dazu.

Glykämischer Index und Glykämische Last beschreiben, wie die Kohlenhydrate, die in einem Nahrungsmittel stecken, sich auf den Blutzucker auswirken. Wie stark steigt er an? Wie schnell steigt er an?



Die Theorie besagt, dass Lebensmittel, die einen langsamen Blutzuckeranstieg bewirken gesünder sind als solche, die einen schnellen hervorrufen. Sie sollte man nach Tabellen, in denen Glykämischer Index und Glykämische Last für jedes Nahrungsmittel verzeichnet sind, bevorzugt auswählen und essen.

Der Glykämische Index ist eine Prozentzahl, die beschreibt, wie sehr und wie schnell der Blutzucker nach dem Essen eines bestimmten Nahrungsmittels *im Verhältnis zu einem anderen Nahrungsmittel* ansteigt. Manche Wissenschaftler nehmen als Referenzlebensmittel zum Beispiel Weißbrot oder auch Wasser, in dem 50 Gramm Glukose gelöst sind.

Der Wert, den dieses Referenznahrungsmittel erzielt, ist dann ein Glykämischer Index von 100%. Alle anderen Nahrungsmittel werden im Verhältnis dazu angegeben. Einfach ausgedrückt sind Nahrungsmittel desto besser, je kleiner ihr Prozentwert ist. Also: Je weniger der Blutzucker in kurzer Zeit ansteigt, desto besser.

Leicht verdaulich heißt schnell wieder Hunger

Nahrungsmittel mit schnell verdaulichen Kohlenhydraten zeigen eine typische Blutzuckerkurve nach dem Essen. Der Blutzucker steigt in kurzer Zeit stark an, danach fällt er rasch wieder ab. Er fällt sogar unter den ursprünglichen Wert. Das führt dazu, dass man schnell wieder Hunger hat, obwohl man gerade erst viel Energie zu sich genommen hat. Ein solches Verhalten zeigen zum Beispiel Fast Food, Schokoriegel und Weißbrot.

Im Gegensatz dazu steigt bei Nahrungsmitteln mit langsam verdaulichen Kohlenhydraten der Blutzuckerspiegel nicht ganz so rasch und nicht so hoch. Er fällt auch langsamer wieder auf das Ausgangsniveau. Man ist länger satt. Gleichzeitig wird nicht so viel Insulin von der Bauchspeicheldrüse ausgeschüttet. Bei Obst, Gemüse und Vollkornprodukten sieht man diese Blutzuckerkurve.

Der Index allein reicht nicht

Der Glykämische Index täuscht über den tatsächlichen Wert der Nahrung: Karotten haben zum Beispiel einen sehr hohen Glykämischen Index (131%), obwohl sie sehr wenig Kohlenhydrate enthalten. Obwohl Marmelade einen niedrigeren Glykämischen Index hat (91%), stecken in ihr natürlich mehr Kohlenhydrate.

Um diese Verzerrung zu umgehen hat man die Glykämische Last eingeführt. Um sie zu bekommen, multipliziert man den Glykämischen Index mit der tatsächlich aufgenommenen Menge an Kohlenhydraten, damit erhält man vergleichbare Werte für die verschiedenen Lebensmittel.

Würden wir von einer artgerechten Ernährung sprechen, müssten wir bedeutend weniger Kohlenhydrate aufnehmen, wie wir es heute praktizieren.

Vergleichen wir mal die Ernährungsempfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. mit der Ernährung unserer Vorfahren, so kann man hier große Unterschiede erkennen.

Nährstoffverteilung Steinzeit und heute:

	Steinzeit	Empfehlung der DGE
Kohlenhydrate	20 %	55 %
Fett	15 %	30 %
Eiweiß	65 %	15 %

Wenn man die Empfehlungen der DGE genauer betrachtet, kann man erkennen, dass Kohlenhydrate und Fette viel zu hoch eingestuft sind und das Eiweiß viel zu wenig vorhanden ist. Schlecht für den Stoffwechsel ☹️.

Lebensmittel sortiert nach ihrer Glykämischen Last (GL) und dem Glykämischen Index (GI) !

Zur Unterstützung der Gewichtsreduzierung sind Lebensmittel zu bevorzugen, die in eine Glykämische Last unter 22 eingestuft wurden.

Lebensmittel	Glykämische- Last	GI Wert
Malzzucker	110,0	110
Traubenzucker	99,8	100
Maltodextrin	90,3	95
Risottoreis Uncle Bens	88,1	113
Modifizierte Stärke	81,7	95
Maisstärke	80,8	95
Stärke	78,9	95
Reismehl	74,1	95
Puffreis	70,6	85
Zucker	70,0	70
Rohrzucker	68,3	70
Reispudding	66,5	70
Salzgebäck	64,5	85
Marzipan	62,4	80
Schnellkochreis	61,2	85
Mehl weiß Typ 405	60,4	85
Rice Crispies Kellogs	54,9	82
Reis	53,9	70
Mehl weiß Typ 505	53,1	75
Mehl Typ 605	50,4	70
Mars	49,9	64
Mürbeteig	48,8	65
Tortillas Chips	47,6	68
Muffins Backmischung	45,9	62
Maiskörner	45,3	70
Marmelade gezuckert	44,2	65
Obsttorte	44,2	65
Schokoriegel	44,1	70
Rosinen	41,6	65
Teigwaren allgemein	40,8	60
Weißbrot	40,8	85

Schokolade Vollmilch	40,6	70
Maisflocken	39,8	75
Hartweizengrieß	39,6	55
Basmatireis	38,5	50
Naturreis	38,5	50
Roggenmehlbrot	38,4	65
Parboiled Reis	37,0	48
Sultanien	35,8	56
Buchweizenmehl	35,5	50
Toastbrot	34,2	70
Schokolade mit Nüssen Milka	33,6	70
Müsliriegel	33,4	63
Sandgebäck	33,0	55
Spaghetti al dente	32,4	45
Gerste (geschrotet)	31,5	50
Vollkornries	31,5	50
Bulgur gekocht	31,1	45
Früchtebrot	30,2	45
Mischbrot	28,1	65
Wildreis	27,3	35
Weizenvollkornbrot Schrot	26,7	65
Datteln frisch	26,0	40
Tacos	25,8	68
Haferflocken	25,3	40
Gerste ganz	25,2	36
Kleiebrot	25,0	50
Weizenkörner	25,0	41
Nudelsuppe instant	24,9	47
Glasnudeln	24,8	30
Weizenkeime	24,8	59
Vollkornflocken	24,0	40
Pommes frites	22,8	95
Vollkornmehl	22,4	40
Vollkornbrot Typ 1500	21,5	55
Roggen	21,0	35
Roggen - Sauerteigbrot	20,6	48
Fructose	20,0	20
Vollkornreis	19,5	50
Bohnen rot getrocknet	19,0	40
Misch-Vollkornbrot	19,0	50
Roggenvollkornbrot	18,8	40
Rote Bohnen	18,8	40

Vollkornbrot Typ 2000	18,0	40
Aprikosen getrocknet	17,7	35
Kleieflocken	17,6	42
Linsensuppe aus der Dose	17,6	44
Bohnen grün getrocknet	17,1	36
Linsen aus der Dose	16,0	40
Pizza Margherita Wagner	15,8	63
Mungobohnen	15,6	38
Pumpernickel	14,6	40
Kichererbsen	14,3	30
Bohnen weiß getrocknet	14,2	30
Sushi	13,8	55
Kidneybohnen getrocknet	13,6	29
Sorbet (ohne Zucker)	13,5	50
Polenta	13,3	70
Weizenkleie	12,7	67
Linsen braun	12,2	30
Linsen gelb	12,2	30
Kochbanane grün	12,0	40
Maiskolben	11,9	54
Linsen rot	10,2	25
Salzkartoffeln	10,2	70
Pellkartoffeln	9,8	65
Ravioli	9,8	70
Orangensaft Konzentrat	9,1	65
Linsen grün	8,9	22
Pudding	8,9	47
Pfirsich aus der Dose	7,8	47
Mango	7,4	58
Traubensaft	7,2	46
Weintrauben	7,0	45
Wassermelone	6,2	75
Marmelade ohne Zucker	5,8	22
Birnen	5,8	46
Grapefruitsaft	5,8	48
Karottensaft	5,8	45
Rote Bete	5,5	64
Fruchteis ohne Zucker	5,4	45
Ananassaft	5,3	48
Feigen getrocknet	5,2	40
Erbsen frisch o. tiefgekühlt	5,1	40
Fruchtsäfte frisch gepr.	4,8	40
Kiwi	4,6	50

Mandarinen	4,6	45
Feigen	4,5	35
Magerjoghurt m. Früchten	4,5	35
Erbsen getrocknet	4,4	35
Karotten roh	4,4	30
Orangensaft frisch	4,4	52
Birne	4,3	35
Meerrettich	4,1	35
Apfelsaft naturtrüb	4,1	40
Apfel	3,9	30
Nektarine	3,7	30
Grapefruit	3,6	25
Kirschen	3,3	25
Orangen	3,2	35
Zitronen	3,0	15
Knoblauch	2,8	10
Pfirsich	2,8	30
Pflaumen	2,6	25
Stachelbeeren	2,6	30
Zwetschgen	2,6	25
Erbsen gekocht	2,3	22
Trockenerbsen	2,3	22
Heidelbeeren	2,2	30
Tomatenmark	2,2	40
Bohnen	2,0	39
Erdnüsse geröstet	1,9	20
Erdnüsse gesalzen	1,9	20
Gemüsesaft	1,8	15
Nüsse	1,8	22
Aprikosen frisch	1,7	20
Erdbeeren	1,7	30
Vollmilch	1,7	35
Vollmilchjoghurt	1,7	35
Bohnen grün & frisch	1,5	30
Joghurt mager	1,5	35
Magerjoghurt	1,5	35
Milch entrahmt	1,5	30
Buttermilch	1,4	35
Himbeeren	1,4	30
Joghurt fett	1,4	35
Papaya	1,4	58
Erdnüsse Natur	1,2	15
Oliven	1,2	25

Artischocken	0,9	35
Magerquark	0,8	20
Mandeln	0,8	22
Radieschen	0,6	30
Sojamilch	0,5	30
Zwiebeln	0,5	10
Lauch	0,4	10
Sojasprossen	0,4	20
Auberginen	0,3	10
Frühlingszwiebeln	0,3	10
Limonen	0,3	15
Paprika	0,3	10
Schwarzwurzeln	0,3	20
Tomaten	0,3	10
Broccoli	0,2	10
Spargel	0,2	15
Zucchini	0,2	10
Avocado	0,1	20
Blattsalate	0,1	10
Kohl	0,1	10
Pilze	0,1	15
Sauerkraut	0,1	15