

Glykämischer Index:

Information

Beschreibung, Ermittlung und Unterteilung der Lebensmittel!

Was ist der Glykämische Index?

Der Glykämische Index klassifiziert kohlenhydrathaltige Lebensmittel nach ihrer blutzuckersteigernden Wirkung.

Bereits seit Anfang der 80er Jahre ist bekannt, dass unterschiedliche Nahrungsmittel mit gleicher Kohlenhydratmenge zu unterschiedlich schnellem und hohem Blutzuckeranstieg führen. Diese unterschiedliche Blutzuckerwirkung wird Glykämischer Index genannt.

Der Glykämische Index (GI) gibt in Zahlen die blutzuckersteigernde Wirkung der Kohlenhydrate bzw. der Lebensmittel an. Die blutzuckersteigernde Wirkung von Glucose (Traubenzucker) dient als Messlatte und hat den Referenzwert von 100 zugewiesen bekommen. Der Glykämische Index wird definiert als die Fläche unter der Kurve der Blutzuckerwerte. Das heißt ein GI von 50 bedeutet, dass der Blutzuckeranstieg dieses Lebensmittels die Hälfte des Anstieges der Glucose ausmacht.

Kohlenhydrathaltige Lebensmittel, die einen schnellen und/oder hohen Blutzuckeranstieg auslösen, haben einen hohen Glykämischen Index. Lebensmittel nach deren Verzehr sich der Blutzuckerspiegel geringfügig bzw. langsam erhöht, haben einen niedrigen Glykämischen Index.

Glykämischer Index: Ermittlung

Zur Ermittlung des Glykämischen Index wird der Blutzuckeranstieg nach Verzehr von 50 g Kohlenhydraten aus den entsprechenden Lebensmitteln gemessen.

Generell unterliegt der Glykämische Index von Mensch zu Mensch individuellen Schwankungen. Die GI-Werte sind in Studien unter Standardbedingungen ermittelt worden. Sie gelten nur für das einzelne Nahrungsmittel und nicht für Nahrungsmittelkombinationen wie z. B. Brot mit Butter und Marmelade oder für komplette Mahlzeiten mit unterschiedlichen Nährstoffen. Die Angaben des GI sind immer nur Näherungswerte.

Ein Lebensmittel wird nur selten isoliert verzehrt, deshalb ist der Glykämische Index für den Blutzuckerungsverlauf nach dem Essen eine eher theoretische Angabe.

Um Lebensmittel zu vergleichen muss man Lebensmittelportionen mit vergleichbarem Kohlenhydratgehalt gegenüberstellen.

Glykämischer Index: Unterteilung der Lebensmittel

Hoher Glykämischer Index:

Lebensmittel, die einen raschen und hohen Blutzuckeranstieg bewirken, haben einen Glykämischen Index (GI) zwischen 70 und 100.

Z.B.: Instant-Kartoffelpüree, gekochter Reis, Weißbrot, Honig, Cornflakes, Cola, Bier, Sandkuchen.

Mittlerer Glykämischer Index:

Lebensmittel mit mittlerem GI (Glykämischer Index) liegen zwischen 55 und 70

z.B.: Müsliriegel, Salzkartoffeln, Bananen, Haushaltszucker, ungesüßte Obst-säfte.

Der Glykämische Index von Haushaltszucker ist entgegen der landläufigen Meinung nicht hoch, sondern mittel.

Niedriger Glykämischer Index:

Lebensmittel, nach deren Verzehr der Blutzucker nur flach und gering ansteigt, haben einen GI (Glykämischer Index) unter 55

z.B.: Milch, Joghurt, Obst, Nudeln aus Hartweizen, Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen), Blattgemüse, Nüsse, Gemüse.

Glykämischer Index von einigen Lebensmitteln:

110 Bier	75 Riesenkürbis
108 Donut	70 Zucker
100 Glucose (Traubenzucker)	70 Weißbrot, Baguette
95 Bratkartoffeln	70 Croissant
95 Reismehl	70 Popcorn
95 modifizierte Stärke	70 Schokolade
90 Pommes frites	70 Salzkartoffeln
90 Kartoffelpüreepulver	70 Kekse
90 Chips	70 Mais
85 gekochte Karotten	70 Weißer Reis
85 Brezel	70 Teigwaren, Ravioli
85 Schnellkochreis	65 Rosinen
85 Reispudding	65 Mischbrot
85 Puffreis	65 Pellkartoffeln
80 Honig	65 Rüben
80 Cornflakes, Popcorn	65 Ananas
80 gekochte Saubohnen	65 gezuckerte Konfitüre
80 Coca-Cola, Limonade	60 weißer Grieß
75 Wassermelone	60 Langkornreis

60	Banane, Melone	35	Indianischer Mais
55	weiße Spaghetti, weichgekocht	35	Apfel, Birne
55	Sandgebäck	30	Kidney-Bohnen
50	Vollkorn- oder Kleieibrot	30	rohe Karotten
50	Naturreis	30	Milchprodukte
50	Basmatireis	30	Trockenbohnen
50	Erbsen aus der Dose	30	Braune/gelbe Linsen
50	Süßkartoffel	30	Kichererbsen
50	Vollkornteigwaren	30	Andere frische Früchte
45	Spaghetti (al dente)	30	grüne Bohnen
45	Orangensaft	30	Glasnudeln
45	Wildreis	30	Fruchtaufstrich
40	frische Erbsen	25	Vollmilch
40	Pfirsiche/Pflaumen	22	grüne Linsen
40	Vollkorngetreideflocken ohne Zucker	22	Trockenerbsen
40	Haferflocken	22	schwarze Schokolade
40	rote Bohnen	20	Fructose
40	frischer Fruchtsaft ohne Zucker	15	Soja, Erdnüsse
40	Pumpernickel	15	frische Aprikosen
40	Vollkornbrot	<15	grünes Gemüse, Tomaten
40	Vollkornteigwaren (al dente)	<15	Auberginen, Zucchini
35	Feigen, getrocknete Aprikosen	<15	Knoblauch, Zwiebeln

Nähere Informationen:

BODYtrust GmbH
 Im Auel 34
 51766 Engelskirchen
 Tel. 02263 / 90 25-0
 Fax. 02263 / 90 25-11
 e.mail: info@bodytrust.net
www.bodytrust.net