

Marion  
Flechtner-Mors,  
PD Dr. biol. hum.

ERNÄHRUNGS-  
WISSENSCHAFTLERIN

an der Medizinischen  
Universitätsklinik in Ulm



## Der Glykämische Index

Nach Verzehr von Kohlenhydraten erhöht sich der Blutzuckerspiegel und es kommt zur Insulinfreisetzung. Der glykämische Index beziffert den Gesamtanstieg des Blutzuckerspiegels nach Kohlenhydrataufnahme. Als Referenzwert 100 wird der glykämische Index von Traubenzucker angegeben. Die Berechnung erfolgt nach Aufnahme von jeweils 50 g Kohlenhydrat Traubenzucker oder Vergleichslebensmittel.

Mit dem glykämischen Index ist nicht angegeben, wie schnell der Blutzuckeranstieg erfolgt. Der Anstieg kann schnell erfolgen mit einem raschen Abfall. Der Anstieg kann aber auch langsam erfolgen und länger anhalten. Der glykämische Index wäre beides Mal der Gleiche.

Der glykämische Index wird durch verschiedene Faktoren beeinflusst. Er ergibt sich aus der Menge der Lebensmittel und der Zusammensetzung einer Mahlzeit, des Ausmaßes der Zerkleinerung und der Zubereitung. Der Blutzuckeranstieg kann auch bei gleicher Ernährung von Person zu Person unterschiedlich sein.

Es hat sich folgende Einteilung etabliert:

Hoher GI: größer als 70

Mittlerer GI: liegt zwischen 50 und 70

Niedriger GI: kleiner als 50

In Anbetracht der heutigen Übergewichtsproblematik ist es wünschenswert auf einen niedrigen glykämischen Index in der Ernährung zu achten. Bei raschem Anstieg und hohen Blutzuckerwerten wird viel Insulin freigesetzt, das aufgrund der Wirkung zu einem schnellen Blutzuckerrückgang führen kann und dadurch Hungergefühl ausgelöst wird. Die Folge davon ist normalerweise weitere Nahrungsaufnahme. Der Insulinstieg ist auch geringer, wenn die Mahlzeit ballaststoffreiche Lebensmittel enthält. Bei Verzehr gleicher Kohlenhydratmengen ist durch gleichzeitige Einnahme von Ballaststoffen der Blutzuckeranstieg deutlich reduziert.

# Tabelle nach Lebensmittelgruppen

<p><b>Brot und Backwaren</b></p> <p><b>Niedriger Glykämischer Index</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hafenkleibrötchen</li> <li>• Hafenklebrolle</li> <li>• Hafenklebrolle und ungezuckertes Hafergebäck</li> <li>• Pumpenmichel</li> <li>• Schrotbrot</li> </ul> <p><b>Mittlerer Glykämischer Index</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Käsepizza</li> <li>• Käse-Tortellini</li> <li>• Mischbrot</li> <li>• Roggenmischbrot</li> <li>• Roggenvollkornbrot</li> <li>• Vollkornknäckebrot</li> <li>• Vollkornbrot mit ganzen Körnern</li> </ul> <p><b>Hoher Glykämischer Index</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bagels</li> <li>• Croissants</li> <li>• Französisches Baguette</li> <li>• Hefengebäck</li> <li>• Kräckchen</li> <li>• Krapfen</li> <li>• Toast</li> <li>• Waffeln</li> <li>• Weißbrot/Erbschen</li> </ul>	<p><b>Frühstückscerealien und Getreideflocken</b></p> <p><b>Niedriger Glykämischer Index</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kleinflocken</li> <li>• Vollkorohaferflocken</li> </ul> <p><b>Mittlerer Glykämischer Index</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fertigmüsli mit Zuckerzusatz</li> <li>• Haferflocken</li> <li>• Haferbrei</li> <li>• Vollkornmüsli ohne Zucker</li> </ul> <p><b>Hoher Glykämischer Index</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cornflakes</li> <li>• Pops</li> </ul>	<p><b>Getreide, Teigwaren, Kartoffeln</b></p> <p><b>Niedriger Glykämischer Index</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Glasnudeln</li> <li>• Quinoa</li> <li>• Spaghetti und andere Teigwaren aus Hartweizen</li> <li>• Vollkornspaghetti</li> <li>• Vollkornnudeln</li> </ul> <p><b>Mittlerer Glykämischer Index</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Basmatireis</li> <li>• Bulgur</li> <li>• Buchweizen</li> <li>• Gnocchi</li> <li>• Hirse</li> <li>• Langkornreis (gekocht)</li> <li>• Mais (Maiszermahl)</li> <li>• Polenta</li> <li>• Vollkornreis</li> <li>• Wilder Reis</li> </ul> <p><b>Hoher Glykämischer Index</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kartoffeln</li> <li>• Kartoffeln (gebacken)</li> <li>• Kartoffelbrei</li> <li>• Kartoffelpüree</li> <li>• Pommes frites</li> <li>• Popcorn</li> <li>• Weißer Reis (gekocht)</li> </ul>
<p><b>Hülsenfrüchte, Nüsse, Ölsaaten</b></p> <p><b>Niedriger Glykämischer Index</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dosenlinsen</li> <li>• Dosenerbbsen</li> <li>• Erdnüsse</li> <li>• Hülsenfrüchte</li> <li>• Kidneybohnen</li> <li>• Linsen</li> <li>• Rote Linsen</li> <li>• Sojabohnen</li> <li>• Trockenerbsen</li> <li>• Weiße Bohnen</li> </ul>	<p><b>Gemüse</b></p> <p><b>Niedriger Glykämischer Index</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Auberginen</li> <li>• Brokkoli</li> <li>• Grüne Salate</li> <li>• Grüne Bohnen</li> <li>• Möhren, roh</li> <li>• Paprika</li> <li>• Pilze</li> <li>• Radieschen/ Rettich</li> <li>• Fenchel</li> <li>• Florenzisch</li> <li>• Fenchel</li> <li>• Sauerkraut</li> <li>• Sojasprossen</li> <li>• Spinat</li> <li>• Tomaten</li> <li>• Zucchini</li> <li>• Zwiebeln</li> </ul> <p><b>Mittlerer Glykämischer Index</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grüne Erbsen</li> <li>• Rote Beete</li> <li>• Zuckermais</li> </ul> <p><b>Hoher Glykämischer Index</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kürbis</li> <li>• Möhren, weich gekocht</li> </ul>	<p><b>Obst</b></p> <p><b>Niedriger Glykämischer Index</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Äpfel</li> <li>• Aprikosen, frisch</li> <li>• Erdbeeren</li> <li>• Himbeeren</li> <li>• Grapefruits</li> <li>• Kiwis</li> <li>• Orangen</li> <li>• Pfirsiche</li> <li>• Pflaumen</li> <li>• Trauben</li> </ul> <p><b>Mittlerer Glykämischer Index</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ananas</li> <li>• Aprikosen (in Dosen)</li> <li>• Aprikosen (getrocknet)</li> <li>• Bananen</li> <li>• Honigmelonen</li> <li>• Mangos</li> <li>• Papayas</li> <li>• Rosinen</li> </ul>
<p><b>Getränke</b></p> <p><b>Niedriger Glykämischer Index</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Buttermilch</li> <li>• Grapefruitsaft</li> <li>• Orangensaft</li> <li>• Sojamilch</li> </ul> <p><b>Mittlerer Glykämischer Index</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apfelsaft</li> <li>• Fruchtsaftgetränke, Fruchtsäfte</li> <li>• Trinkmilch, 3,5 % Fett</li> </ul> <p><b>Hoher Glykämischer Index</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Limonaden</li> <li>• Bier</li> </ul>	<p><b>Zucker und Süßes</b></p> <p><b>Niedriger Glykämischer Index</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruktose (Fruchtzucker)</li> <li>• Bitterschokolade mehr als 70 % Kakaoanteil</li> </ul> <p><b>Mittlerer Glykämischer Index</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eiscreme</li> <li>• Honig</li> <li>• Konfitüre, Marmelade</li> <li>• Laktose (Milchzucker)</li> <li>• Schokolade</li> <li>• Müsliriegel</li> <li>• Haushaltszucker</li> </ul> <p><b>Hoher Glykämischer Index</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Traubenzucker</li> <li>• Maltose (Malzzucker)</li> </ul>	<p><b>Milchprodukte</b></p> <p><b>Niedriger Glykämischer Index</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruchtjoghurt (aroma)</li> <li>• Magermilch</li> <li>• Milch</li> <li>• Joghurt</li> </ul> <p><b>Mittlerer Glykämischer Index</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Milchprodukte mit Zuckerzusatz</li> </ul>