

Glykämischer Index

Der Glykämische Index ist ein Maß zur Bestimmung der Wirkung eines kohlenhydrathaltigen Lebensmittels auf den Blutzuckerspiegel. Teilweise wird dafür auch die Bezeichnung Glyx verwendet oder die Abkürzung GI. Je höher der Wert ist, desto schneller steigt der Blutzuckerspiegel an. Mittlerweile gibt es mehrere Diäten, die dem GI Bedeutung beimessen.

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

Vorsicht ist geboten bei der Suche nach GI-Werten etwa im Internet. Vor allem in Amerika sind Tabellen im Umlauf, die den GI im Verhältnis zu Weißbrot setzen, das dann einen GI von 100 hat. Die Werte lassen sich allerdings durch den Faktor 0,7 ineinander umrechnen.

Im allgemeinen wird folgende Einteilung verwendet:

- Schlecht ist ein GI größer als 70
- Mittel sind GI-Werte zwischen 50 und 70
- Gut ist ein GI kleiner als 50

Niedriger Index unter 50 bis 50

▪ Tomaten, Zitronen	12
▪ Salate Frischgemüse	15
▪ Fruchtzucker	20
▪ Schokolade mit hohem Kakao	25
▪ Frischobst	30-40
▪ Hülsenfrüchte	30
▪ Karotten roh	35
▪ Milchprodukte ohne Zucker	35
▪ Vollkornbrot Dinkel/ Roggen	35
▪ Vollkornbrot Weizen	40
▪ Vollkornnudeln	40
▪ Fruchtsäfte frisch o.Zucker	40
▪ Haferflocken	50
▪ Mueslimischung o. Zucker	50
▪ Vollkornreis	50

Hoher Index über 50 bis 100

▪ Weisse Nudeln	55
▪ Dörrobst	60
▪ Melonen	60
▪ Konfitüre	55
▪ Ruchmehlbrot	65
▪ Pizza	65
▪ Rahmglace	65
▪ Maisstärke und Mais	70
▪ Weisser Reis	70
▪ Zwieback / Guetzli	70
▪ Kartoffeln und Kartoffelstärke	70
▪ Weisser Griess	70
▪ Schokoladeriegel	70
▪ Muesli mit Zucker	70
▪ Zucker	75
▪ Bananen	82
▪ Cornflakes Kellog	82
▪ Gekochte Ruebli	85
▪ Kartoffelpüree Päckli	90
▪ Gipfeli, Brioche	90
▪ Honig Ahornsirup	90
▪ Weissbrot	95
▪ Kartoffelchips	95
▪ Limonaden	95
▪ Glucose/ Traubenzucker	100
▪ Malzzucker/ Maltose	110