

Glykämischer Index



Deutsche Krankenversicherung

Der **glykämische Index (GI)** beschreibt, wie schnell ein Lebensmittel den Blutzucker ansteigen lässt. Für einen möglichst langsamen Blutzuckeranstieg, der lange anhält und Heißhungerattacken vermeidet, ist es sinnvoll, Lebensmittel mit einem geringen glykämischen Index zu essen.

Wir haben für Sie verschiedene Lebensmittel mit einem niedrigen (GI \leq 45), einem mittleren (GI \leq 65) und einem hohen glykämischen Index (GI \geq 70) zusammengestellt.

Wie verändert sich der glykämische Index?

Für den glykämischen Index ist nicht nur das Nahrungsmittel selbst wichtig, sondern auch, wie es weiterverarbeitet wird. Zwei Beispiele, an denen es verständlich wird: Eine rohe Karotte hat einen GI von 30. Wird die Karotte zu Saft weiterverarbeitet, hat der Saft schon einen GI von 40. Werden Karotten gekocht, haben Sie einen GI von 85. Werden Nudeln al dente gekocht, haben sie einen GI von 40, werden sie weich gekocht, also mehr als 7 Minuten, liegt ihr GI bei 55.

GI	niedrig (\leq 45)
10	Avocado
20	Artischocke
15	Agavensirup
15	Bambussprossen
15	Blumenkohl
15	Essiggurken
15	Feldsalat/Rapunzel
15	Kohl, Kraut
15	Oliven
15	Paprika
15	Rotkohl
15	Sauerkraut
15	Spinat
29	Linsen (getrocknet)
30	Birne, frisch
30	Karotten, roh
30	Kichererbsen
30	Milch (vollfett oder fettarm)
30	Sojamilch
35	Joghurt
35	Apfel, frisch
35	Erbsen, frisch
35	Wildreis
40	Erdnussbutter
40	Feigen, getrocknet
40	Haferflocken
40	Pumpernickel
40	Vollkornbrot (100%) mit Hefe/Sauerteig
40	Spaghetti, sehr kurz gekocht (5 Minuten)
45	Ananas (frische Frucht)
45	Couscous, Vollkorn
45	Trauben, frisch

GI	mittelmäßig (\leq 65)
50	Basmatireis, Langkorn
50	Dinkelbrot
50	Kekse aus Vollkornmehl, ohne Zucker
50	Kiwi
50	Müsli, ohne Zucker
50	Naturreis
50	Süßkartoffeln
50	Vollkornnudeln
50	Surimi
55	Banane
55	Papaya
55	Pfirsich (Dose, gezuckert)
55	Spaghetti, weiß, weich gekocht
60	Duft-/Jasminreis
60	Honig
60	Reis, Langkorn
65	Couscous
65	Honigmelone
65	Kartoffeln mit Schale gegart (Wasser, Dampf)
65	Mais
65	Marmelade, gezuckert
65	Mehrkornbrot
65	Roggenbrot (30% Roggen)
65	Rosinen

GI	hoch (\geq 70)
70	Baguette, Weißbrot
70	Bratkartoffeln
70	Brioche
70	Brot, ungesäuert (aus Weißmehl)
70	Cerealien, raffiniert, gezuckert
70	Chips
70	Croissant
70	Datteln
70	Gnocchi
70	Hirse
70	Kochbanane (gekocht)
70	Maismehl
70	Reis, weiß, Standard
70	Risotto
70	Salzkartoffeln
70	Weißbrot
70	Zwieback
75	Donuts, Berliner, Krapfen
75	Lasagne (aus Weichweizen)
75	Milchreis, gezuckert
80	Kartoffelpüree (selbst zubereitet)
85	Cornflakes, Maisflocken
85	Karotten, gekocht
85	Popcorn (ohne Zucker)
85	Schnellkochreis
90	Kartoffelpüree (Instantflocken)
95	Pommes frites
100	Datteln, getrocknet
110	Bier