GI: Glykämischer Index

Der Glykämische Index ist ein Mass, das die blutzuckersteigernde Wirkung nach Zuckerkonsum beschreibt. Daher wird allgemeine der Verzehr sogenannter „langsamer“ Zucker empfohlen.

Zuerst mal:
Wer nur auf die Index-Werte achtet, wird vergeblich darauf warten, dass die Pfunde schmelzen. Alles Fett und Fleisch hat einen tiefen Wert und dürfte also bedenkenlos gegessen werden. Hingegen müsste man auf Kürbis und Rüebli verzichten. Denn diese haben einen hohen glykämischen Index zwischen 75 und 85. Doch es gibt trotzdem keinen Grund, auf diese gesunden Gemüsesorten zu verzichten. Denn diese beiden Gemüse enthalten so wenig Kohlenhydrate, dass man kiloweise davon essen müsste, damit sie den Blutzucker tatsächlich markant beeinflussen würden. Verschiedene Untersuchungen zeigen zudem, dass der glykämische Index nicht nur bei ganzen Mahlzeiten, sondern bereits beim einzelnen Nahrungsmittel stark schwanken kann. So haben amerikanische Forscher für Spaghetti unterschiedliche Werte zwischen 38 und 61 ermittelt – je nach Kochzeit. Es ist also unklar, ob Spaghetti den Blutzucker eher langsam oder doch ziemlich schnell ansteigen lassen.

…und dann das:
In einer nach strengen Kriterien durchgeführten Studie mit freiwilligen adipösen Menschen wurden vier verschiedene Diäten getestet: eine mit hohem Kohlenhydratanteil (60% der Kalorien) und eine mit 40% Kohlehydraten, jeweils mit hohem oder niedrigem Glykämischen Index. Resultate: Entgegen den allgemeinen Aussagen führten die Diäten mit niedrigem GI zu einer erhöhten Insulinresistenz und verbesserten die Blutfettwerte nicht! Eines ist jedoch sicher: Die besten Resultate wurden, unabhängig vom GI, bei einer Diät mit 40% Kohlehydraten erzielt! (Sacks FS, et al. JAMA.2014;312:2531)

Die Zusammensetzung und industrielle Bearbeitung unserer Mahlzeiten macht’s aus

Es ist festzuhalten, dass der glykämische Index der Lebensmittel durch ihre industrielle Bearbeitung steigt (Mais 70, Cornflakes 85).
Man kann davon ausgehen, dass bei einem glykämischen Index ab 60 der starke

Anstieg des Blutzuckers einen Hyperinsulinismus begünstigt. Aus Gründen der Einfachheit sprechen wir in diesem Fall von *»schlechten Kohlenhydraten«*. Hingegen werden die Kohlenhydrate, deren glykämischer Index höchstens 50 beträgt, *»gute Kohlenhydrate«* genannt.
Wie man sieht, ist der glykämische Index von Getreide niedriger, wenn die Ballaststoffe erhalten bleiben. Daher ist es ratsam, Vollkorn, geschrotetes Korn und eventuell noch Vollkornbrot zu essen (in denen zusätzlich die Vitamine und Spurenelemente erhalten bleiben), als allgemein gesagt: „Backwaren“!

Die Index-Werte von einzelnen Nahrungsmitteln taugen aber meist wenig für den Alltag. Denn sie stimmen nicht mehr, sobald man die bewerteten Nahrungsmittel nicht einzeln, sondern im Rahmen einer Mahlzeit isst. Man kann dies also nur für isoliertes Essen eines Nahrungsmittel allein verwenden.

- Wie vermeidet man dann einen schnellen Anstieg des Blutzuckers:
  Reichern Sie Mahlzeiten auch mit Rohkost, Salat und geschrotetem Vollkorn an. Gekochtes, Püriertes, Gepresstes und Gebackenes lässt den Blutzucker schneller ansteigen. Also Pasta und Kartoffeln al dente gekocht und möglichst kalt gegessen. Denn abgekühlte Kohlenhydrate erreichen die Blutbahn langsamer.
  Ziehen Sie deshalb auch ganze Kartoffeln dem Kartoffelstock vor. Essen Sie lieber einen Apfel statt Apfelsaft zu trinken.
- Seien Sie sparsam mit Fett. Es bremst zwar den Blutzuckeranstieg, doch es hat viele Kalorien.
- Essen Sie eiweissreich (fettarme Milch, Quark, Joghurt, Käse oder mageres Fleisch, Fisch) – dies sättigt gut und baut Muskeln auf: Lesen Sie auch hier.
- Bewegen Sie sich viel! Dies verstärkt die Wirkung des körpereigenes Insulins und senkt den Blutzucker.

KH mit hohem Glykämischen Index („schlechte KH“)	**KH mit tiefem Glykämischem Index („gute KH“)**
Malzzucker (Maltose) > 110	Misch- oder Kleiebrot > 50
Traubenzucker (Glukose) > 100	Vollreis > 50
gezuckerte Getränke (Limo Cola > 95	Grüne Erbsen > 50
Kartoffelchips > 95	Vollkornmüsli ohne Zucker > 50
sehr weisses Brot > 95	Haferflocken > 50

Honig, Ahornsirup > 90

Karoffelpüree > 90

gekochte Kartoffeln >90

Schnellkochreis > 85

Cornflakes, Popcorn > 85

weisser Zucker (Saccharose) > 85

Sorbets > 75

Halbweissbrot > 70

Müsli mit Zucker > 70

Schokoriegel > 70

Gekochte Kartoffeln > 70

Zwieback, Biskuit > 70

Mais > 70

Polierter Reis > 70

Pizza > 70

Graubrot > 65

Rote Beete > 65

Alkohol > 65

Bananen, Melonen > 60

Dörrobst > 60

Konfitüre > 55

Teigwaren > 55

Frischer Fruchtsaft
(ohne Zucker) > 40

Weizenvollkornbrot
Vollkornteigwaren > 40

Schrotbrot > 35

Milchprodukte (ohne Zucker) > 35

Karotten rohe > 35

Hülsenfrüchte:
– Erbsen
– Bohnen
– Linsen
– Kichererbsen
– Soja > 35

Frisches Obst > 30

Marmelade (ohne Zucker) > 30

Schokolade mit hohem Kakaoanteil
(mind.60-70%) > 25

Frisches Gemüse, Salate > 15

Tomaten, Zitronen > 15

Karotten rohe < 15

GL: Glykämische Last

Kritisiert wird am GI, dass er wenig praktikabel sei: z. B. haben Weissbrot und Wassermelonen beide einen ähnlichen GI – führen also zum gleichen

Blutglukoseanstieg. Da jedoch jeweils die Menge verglichen wird, die 50 g KH enthält, vergleicht man hier etwa 100 g Brot mit 1000 g Wassermelonen Mit solchen Angaben können Arzt und Patient allerdings wenig anfangen. Daher wurde die Glykämische Last (GL) eingeführt, die auch die aufgenommene Kohlenhydratmenge, sprich die Portionengrösse berücksichtigt.

GL = GI des Lebensmittels X Kohlenhydratmenge des Lebensmittels pro Portion /100

Bei den meisten Ernährungsempfehlungen wird heute nicht mehr auf den GI, sondern auf die GL von Lebensmitteln Bezug genommen:

- eine niedrige GL reicht bis 10,
- bei Werten über 20 ist die GL hoch.

Die Empfehlung etwa in der LOGI-Diät lautet, die GL aller über den gesamten Tag verzehrten Lebensmittel nicht über 80 steigen zu lassen.

GI und GL einiger wichtiger Lebensmittel

Lebensmittel	Glykämischer Index (GI)	Glykämische Last (GL) pro 100 g
Weizenbrötchen	73	39 (etwa 18 pro Brötchen)
Roggen-Vollkornbrot	58	27 (etwa 14 pro Scheibe)
Brezel	83	55 (etwa 28 pro Brezel)
Basmatireis	58	16
Cornflakes	81	70
Haferflocken	59	36
Bandnudeln (mit Ei)	40	10
Spaghetti aus Hartweizengriess (Kochzeit 5 min.)	38	10
Kartoffelbrei (instant)	38	11
Kartoffelklösse	52	16
Pommes frites	75	15
Kartoffeln (geschält und gegart)	47	4

Rote Bete	64	6
Mais	54	11
Ananas	59	6
Apfel	38	5
Banane	52	10
Rosinen	64	47
Bohnen (weiss, gegart)	38	8
Linsen	29	3
Eiscreme	61	16
Joghurt (natur)	36	2
Milch (vollfett)	27	1
Milch (entrahmt)	32	2

Quelle: Franca Mangiameli, Nicolai Worm, LOGI-Guide

Kurzum: Traditionelle Mittelmeerkost und die Vollwert-Ernährung sind typische Beispiele für eine Kost mit niedrigem GI bzw. niedriger GL – ohne dass diese Werte hier explizit dokumentiert werden. Und diese Formen der Ernährung werden auch bereits heute von fast allen Forschern als empfehlenswert gegen das Metabolische Syndrom eingestuft.

Veröffentlicht am 17. Juni 2017 von Dr. med. Thomas Walser
Letzte Aktualisierung:
14. Januar 2025