

Checkliste: Glykämischer Index



© diabetesDE

Der glykämische Index (GI) ist ein Maß für die Blutzuckerwirksamkeit von kohlenhydratreichen Lebensmitteln. Je höher der GI ist, desto schneller und steiler steigt der Blutzuckerspiegel nach dem Essen an [Link zu GI-Tabelle]. Das ist allerdings kein praktisches Maß für den Alltag, denn es werden nur einzelne Lebensmittel beschrieben. Der GI einer Mahlzeit hängt aber von vielen Faktoren ab: Je stärker Produkte verarbeitet sind und je länger sie gegart wurden (z.B. Toast gegenüber Vollkornbrot, Apfelmus gegenüber Apfel, Nudeln weich gegenüber Nudeln al dente), desto weniger Arbeit hat der Bauch mit der Verdauung und desto schneller steigt der Blutzucker nach der Mahlzeit an. Fett und Eiweiß verlangsamen die Verdauung von Kohlenhydraten, eine Banane pur lässt also den Blutzuckerspiegel schneller und steiler ansteigen als eine Banane mit Joghurt.

Der glykämische Index dient vor allem zur groben Übersicht, ob Lebensmittel stark oder schwach auf den Blutzuckerspiegel wirken. Je niedriger der glykämische Index von Lebensmitteln ist, desto besser.

Getreideprodukte		Glykämischer Index (GI)
Jasmin-Reis (gekocht)		109 ± 10

So erreichen Sie uns:

diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe • Albrechtstr. 9 • 10117 Berlin

Tel.: 030 201 677-0 • info@diabetesde.org • www.diabetesde.org • www.deutsche-diabetes-hilfe.de

Cornflakes		81 ± 6
Porridge aus Instant-Haferflocken		79 ± 3
Brot aus niedrig ausgemahlenem Weizen / Weißbrot (Weizen)		75 ± 2
Weizenvollkornbrot (aus fein gemahlenem Getreide)		74 ± 2
Weißer Reis (gekocht)		73 ± 4
Vollkorn-Reis / brauner Reis (gekocht)		68 ± 4
Couscous		65 ± 4
Weizen Roti		62 ± 5
Langkorn-Reis (gekocht)		60 ± 3
Basmati-Reis (gekocht)		57 ± 4
Udon Nudeln		55 ± 7
Porridge (Haferflocken gekocht in Wasser)		55 ± 2
Reisnudeln		53 ± 7
Chapatti		52 ± 4
Spaghetti (weiß, 10-15 min gekocht)		49 ± 2
Vollkornspaghetti (gekocht)		48 ± 5
Mais Tortilla		46 ± 4
Roggenbrot mit (80 % intakten) ganzen Körnern		41

So erreichen Sie uns:

diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe • Albrechtstr. 9 • 10117 Berlin

Tel.: 030 201 677-0 • info@diabetesde.org • www.diabetesde.org • www.deutsche-diabetes-hilfe.de



Obst (frisch)	Glykämischer Index (GI)
Wassermelone	76 ± 4
Ananas	59 ± 8
Kiwi	58 ± 7
Mango	51 ± 5
Banane	51 ± 3
Orangensaft	43 ± 3
Datteln	42 ± 4
Apfel	36 ± 2
Aprikosen	34 ± 3

Kartoffeln	Glykämischer Index (GI)
Kartoffelbrei (instant)	87 ± 3
Kartoffeln (gebacken)	86 ± 6
Kartoffeln (gekocht)	78 ± 4
Süßkartoffel (gekocht)	64 ± 7

Gemüse	Glykämischer Index (GI)
Kürbis	64 ± 7

So erreichen Sie uns:

diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe • Albrechtstr. 9 • 10117 Berlin

Tel.: 030 201 677-0 • info@diabetesde.org • www.diabetesde.org • www.deutsche-diabetes-hilfe.de



Gemüse	Glykämischer Index (GI)
Zuckermais (gekocht)	52 ± 5
Karotten (roh und gekocht)	39 ± 4

Hülsenfrüchte	Glykämischer Index (GI)
Linsen (gekocht)	37 ± 3
Kichererbsen (gekocht)	28 ± 9
Kidney-Bohnen (gekocht)	24 ± 4
Soja Bohnen (gekocht)	16 ± 1

Milch(-produkte)	Glykämischer Index (GI)
Reis Drink	86 ± 7
Pudding (instant, Vanille)	40 ± 4
Milch (Vollfett)	39 ± 4
Milch (fettarm)	37 ± 4
Smoothie (aus Milch und Früchten)	35 ± 3
Soja Drink	34 ± 4
Naturjoghurt	19 ± 6

So erreichen Sie uns:

diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe • Albrechtstr. 9 • 10117 Berlin

Tel.: 030 201 677-0 • info@diabetesde.org • www.diabetesde.org • www.deutsche-diabetes-hilfe.de

Getränke	Glykämischer Index (GI)
Orangensaft	50 ± 2
Apfelsaft	41 ± 2

Sonstiges	Glykämischer Index (GI)
Popcorn	65 ± 5
Honig	61 ± 3
Eiscreme	51 ± 3
Schokolade	40 ± 3

Tabellen-Quelle: Atkinson et al., „International Tables of Glycemic Index and Glycemic Load Values: 2008“, 2008

[Stand: November 2017, KR]

Quelle:

„Ernährungslehre kompakt“, Alexandra Scheck, Umschau Zeitschriftenverlag, 6. Auflage, 2017

„Glykämischer Index und glykämische Last – ein für die Ernährungspraxis des Gesunden relevantes Konzept? Wissenschaftliche Stellungnahme der DGE“, DGE (Daniela Strohm), Ernährungs-Umschau, 01/2013

So erreichen Sie uns:

diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe • Albrechtstr. 9 • 10117 Berlin

Tel.: 030 201 677-0 • info@diabetesde.org • www.diabetesde.org • www.deutsche-diabetes-hilfe.de