

## Glykämischer Index

Der Glykämische Index (GI) indexiert bzw. klassifiziert Lebensmittel nach Ihrer blutzuckersteigernden Wirkung, um Nahrungsmittel vergleichen zu können. Der GI wird in einer Zahl ausgedrückt, wobei die schnelle blutzuckersteigernde Wirkung von Glucose als Referenz mit dem zugewiesenen Wert **100** dient. D.h. ein GI von 50 bedeutet, dass das Lebensmittel den Blutzucker nur um die Hälfte - im Verhältnis zum Traubenzucker - erhöht.

Die Ermittlung dieses Wertes kann nur für ein **einzelnes Lebensmittel** erfolgen und **nicht** für eine Mischung (z.B. Marmelade oder Brot mit Butter\*). Auch ist die wissenschaftliche Messung Standardbedingungen unterworfen, die individuelle Schwankungen des Wertes von Mensch zu Mensch nicht berücksichtigen kann. Da Lebensmittel nur selten isoliert verzehrt werden, sehen wir mal von Obst ab, ist der GI für den individuellen Blutzuckerlauf nach dem Verzehr von Mahlzeiten eher eine theoretische Angabe und kann deshalb nur als Richtschnur dienen.

Für den Diabetiker sind grundsätzlich nieder- bis mittelglykämische Lebensmittel die Wahl, es sei denn, es ist eine [Hypo](#) zu behandeln, dann kommen auch hochglykämische Nahrungsmittel zum Einsatz.

\*hier bremst das Fett der Butter die blutzuckersteigernde Wirkung des Brotes immens

---

### Nachstehend einige Beispiele für Lebensmittel mit hoch-, mittel- und niedrigglykämischen Wirkung:

- **Lebensmittel mit sehr schneller Blutzuckersteigerung (sehr ungünstig, hoher GI !):** Sollten nur im Falle einer Hypoglykämie zum Einsatz kommen.
  - Maltose, Bier --> GI --> **110 %**
  - Donut --> GI **108 %**
  - Zucker (Traubenzucker, Kristallzucker, Vanillezucker.....) --> GI = **100 %**
  - Pommes-Frites --> GI = 90 %
  - alle Kartoffelfertigprodukte\* (z.B. Kartoffelpü aus der Tüte) --> GI = 80-90 %
  - Zuckerhaltige Flüssigkeiten (Limonaden), weiser, geschälter Reis --> GI = 70-80 %
  - Marmelade: kein GI, da Kombination
  - Honig --> GI = 85 %
  - normale Süßigkeiten: kein GI, da Kombination
  - Wassereis kein GI, da Kombination
- **Lebensmittel mit mittlerer bis schneller Blutzuckersteigerung (mittlerer GI):**
  - grundsätzlich meist ballaststoffarme Lebensmittel
  - grundsätzlich meist stark verarbeitete Lebensmittel
  - grundsätzlich meist "weiche Lebensmittel" (wenig kauen)
  - Teigwaren\* (Nudeln) --> GI = 60 %
  - in Weissbrot\*, Graubrot\* Brötchen\* (alle Weismehlprodukte) --> GI = 60 %
  - Obst (vor allem Bananen) --> GI = 60 %

- **Lebensmittel mit langsamer Blutzuckersteigerung (günstig, niedriger GI)**

- grundsätzlich in ballaststoffreichen Lebensmitteln
- grundsätzlich in nicht verarbeiteten Lebensmitteln
- grundsätzlich feste Lebensmittel (viel kauen)
- Zuckeraustauschstoffe (Fructose, Sorbit...)
- Vollkornbrot --> GI = 50 %
- Vollkornprodukte --> GI = 50 %
- Süss-Kartoffeln (**nicht** Kartoffel-Pü) --> GI = 50 %
- Naturreis --> GI = 50 %
- Vollkornnudeln
- Milch, Joghurt --> GI = 30 %
- Diabetikersüßigkeiten (mit Fruchtzucker)
- (Vollmilch)Schokolade
- Milcheis

Umstritten\* sind diätische und **anzurechnende** Lebensmittel wie [Lightgetränke](#), [Diabetikerjoghurt](#) und [Diabetikerkonfitüre](#). Komplette überflüssig und zudem sehr teuer sind: [Diabetikerzwieback](#), [Diabetikerbrot](#), [Diabetikernudeln](#), [Diabetikerpuddingpulver](#), [Diabetikermehl](#), [Diabetikerfruchtsaft](#).

\* Isomalt = blähende abführende Wirkung

\* Aspartam = im Verdacht zur Hirntumorbildung beizutragen (siehe auch [Gegendarstellung](#) zur Untersuchung der European Food Safety Authority, kurz EFSA, vom Juni 2006)

Die täglich empfohlene Höchstmenge (laut WHO=Weltgesundheitsorganisation) für Cola/Fanta Light (Acesulfam K) liegt bei 0,6 Liter für Kinder (40 kg Körpergewicht) und bei 1 Liter für Erwachsene (70 kg).

---

**Süßstoffe, Fleisch, Wurst\*, Gemüse\*\*, Quark und Käse** (weil keine Molke mehr enthalten) sind [bedingt](#)\*\*\* **anrechnungsfrei**. Eiweiß erhöht zwar den Blutzucker nicht und ist auch lebenswichtig (Protein), kann aber im Übermaß die Nieren schädigen und Fett im Übermaß macht schlicht und ergreifend dick. Deshalb sollte auch ein Diabetiker max. 15 % der Energie in Form von Eiweiß (dies entspricht ungefähr einem Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht) zu sich nehmen, auch wenn die Verlockung gross ist, viel Käse und Fleisch/Wurstwaren zu essen.

\***Achtung!** Nicht bei abgepackter Wurst, wenn "ohne Konservierungsstoffe" angegeben ist und mit Zucker konserviert wurde.

\*\*Ausnahme: Mais, Erbsen müssen berechnet werden

\*\*\*Bitte [diesen Hinweis](#) beachten