



www.noppeney.de

Dr. med.

Herbert Noppeney

Internist/Ernährungsmedizin/Umweltmedizin
Hessenstraße 2 * 95448 Bayreuth

Was ist der Glykämische Index?

Der Glykämische Index klassifiziert kohlenhydrathaltige Lebensmittel nach ihre blutzuckersteigernde Wirkung.

Bereits seit Anfang der 80er Jahre ist bekannt, dass unterschiedliche Nahrungsmittel mit gleicher Kohlenhydratmenge zu unterschiedlich schnellem und hohen Blutzuckeranstiegen führen. Diese unterschiedliche Blutzuckerwirkung wird glykämischer Index genannt.

Der glykämische Index (GI) gibt in Zahlen die blutzuckersteigernde Wirkung der Kohlenhydrate bzw. der Lebensmittel an. Die blutzuckersteigernde Wirkung von Glucose (Traubenzucker) dient als Messlatte und hat den Referenzwert von 100 zugewiesen bekommen. Der glykämische Index wird definiert als die Fläche unter der Kurve der Blutzuckerwerte. Das heißt ein GI von 50 bedeutet, dass der Blutzuckeranstieg dieses Lebensmittels nur die Hälfte des Anstieges der Glucose ausmacht.

Kohlenhydrathaltige Lebensmittel, die einen schnellen und/oder hohen Blutzuckeranstieg auslösen, haben einen hohen glykämischen Index.

Lebensmittel nach deren Verzehr sich der Blutzuckerspiegel geringfügig bzw. langsam erhöht, haben einen niedrigen glykämischen Index.

Glykämischer Index: Ermittlung

Zur Ermittlung des glykämischen Index wird der Blutzuckeranstieg nach Verzehr von 50 g Kohlenhydraten aus den entsprechenden Lebensmitteln gemessen.

Generell unterliegt der glykämische Index von Mensch zu Mensch individuellen Schwankungen. Die GI-Werte sind in Studien unter Standardbedingungen ermittelt worden. Sie gelten nur für das einzelne Nahrungsmittel und nicht für Nahrungsmittelkombinationen wie z. B. Brot mit Butter und Marmelade oder für komplette Mahlzeiten mit unterschiedlichen Nährstoffen. Die Angaben des GI sind immer nur Näherungswerte.

Ein Lebensmittel wird nur selten isoliert verzehrt, deshalb ist der glykämische Index für den Blutzuckerverlauf nach dem Essen eine eher theoretische Angabe.

Um Lebensmittel zu vergleichen muss man Lebensmittelportionen mit vergleichbarem Kohlenhydratgehalt gegenüberstellen.

Glykämischer Index: Unterteilung der Lebensmittel

Hoher Glykämischer Index

Lebensmittel, die einen raschen und hohen Blutzuckeranstieg bewirken, haben einen Glykämischer Index (GI) zwischen 70 und 100

Z.B.: Instant-Kartoffelpüree, gekochter Reis, Weißbrot, Honig, Cornflakes, Cola, Bier, Sandkuchen.

Mittlerer Glykämischer Index

Lebensmittel mit mittlerem GI (Glykämischer Index) liegen zwischen 55 und 70

Z.B.: Müsliriegel, Salzkartoffeln, Bananen, Haushaltszucker, ungesüßte Obstsäfte.

Der Glykämische Index von Haushaltszucker ist entgegen der landläufigen Meinung nicht hoch, sondern mittel.

Niedriger Glykämischer Index

Lebensmittel, nach deren Verzehr der Blutzucker nur flach und gering ansteigt, haben einen GI (Glykämischer Index) unter 55

Z.B.: Milch, Joghurt, Obst, Nudeln aus Hartweizen, Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen), Blattgemüse, Nüsse, Gemüse.