

# **Glykämischer Index für Nahrungsmittel und Produkte**

Der glykämische Index („Glyx“ oder „GI“) ist eine Messgröße zur Bestimmung der Auswirkungen kohlehydratreicher Nahrungsmittel auf den Blutzuckerspiegel.

Nahrungsmittel mit einem niedrigen glykämischen Index entfalten einen sanften Insulinstieg. Ein geringer Insulinstieg schafft dem Körper dann Freiraum für andere wertvolle Hormone.

Nahrungsmittel mit einem hohen glykämischen Index sorgen hingegen dafür, dass das Masthormon Insulin unseren Stoffwechsel dominiert. Dieses lässt wenig Raum für andere Hormone die Fett abbauen, Muskeln aufbauen und uns glücklich machen.

Die langfristigen Folgen können Krankheiten sein wie:

- Diabetes
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Demenz

Im Folgenden finden Sie eine Liste von Nahrungsmitteln und Produkten inklusive glykämischem Index.

## Hoher glykämischer Index

Maissirup	115	Bier	110
Glukose (Traubenzucker)	100	Glukosesirup	100
Stärke, modifiziert	100	Weizensirup, Reissirup	100
Kartoffelgratin, Bratkartoffeln	95	Kartoffelstärke	95
Maltodextrin	95	Pommes frites	95
Reismehl	95	Kartoffelpüree (Instantflocken)	90
Klebreis, glutenhaltig	90	Weißbrot ohne Gluten	90
Cornflakes, Maisflocken	85	Hamburgerbrötchen	85
Karotten, gekocht	85	Maizena	85
Pastinake	85	Pfeilwurzelmehl (Arrow Root)	85
Popcorn (ohne Zucker)	85	Reis, gepufft	85
Reismilch	85	Reispudding, Reiskuchen	85
Schnellkochreis	85	Sellerie (Knolle), gekocht	85
Tapioka	85	Weißer Rübe, gekocht	85
Weißes Toastbrot	85	Weißmehl	85
Kartoffelpüree (selbst zubereitet)	80	Donuts, Berliner, Krapfen	75
Kürbis (Riesenkürbis)	75	Kürbis (verschiedene)	75
Lasagne (aus Weichweizen)	75	Milchreis, gezuckert	75
Waffeln (mit Zucker)	75	Wassermelone	75
Amarant, gepufft	70	Bagels	70
Baguette, Weißbrot	70	Biskuit	70
Brioche	70	Brot, ungesäuert (aus Weißmehl)	70
Cerealien, raffiniert, gezuckert	70	Chips	70
Cola, Limonaden, Erfrischungsgetränke	70	Croissant	70
Datteln	70	Gnocchi	70
Hirse	70	Kochbanane (gekocht)	70
Kohlrübe, Steckrübe (gekocht)	70	Maisbrei, Polenta	70
Maismehl	70	Melasse, Sirup	70
Polenta, Maisgrieß	70	Ravioli (aus Weichweizen)	70
Reis, weiß, Standard	70	Reisbrot	70
Risotto	70	Rohzucker	70
Salzkartoffeln	70	Schokoladenriegel, zuckerhaltig	70
Special K®	70	Tacos	70



Teigwaren, Nudeln (aus Weichweizen)	70	Zucker, weiß (Saccharose)	70
Zwieback	70	Ahornsirup	65
Ananas (Dose)	65	Brotfrucht (Brotfruchtbaum)	65
Chinesische Reismudeln	65	Couscous	65
Dicke Bohnen, gekocht	65	Dinkel	65
Getrockneter Zuckerrohrsaft	65	Graubrot (mit Hefe)	65
Jamswurzel	65	Kartoffeln mit Schale gegart (Wasser, Dampf)	65
Kastanienmehl	65	Konfitüre, gezuckert	65
Mais	65	Marmelade, gezuckert	65
Mars®, Snickers®, Nuts®, etc.	65	Mehl 50 % Vollkorn	65
Mehrkornbrot	65	Müsli (mit Zucker oder Honig gesüßt)	65
Pellkartoffeln	65	Quittengelee (mit Zucker)	65
Roggenbrot (30 % Roggen)	65	Rosinen	65
Rote Bete, gekocht	65	Schokobrötchen	65
Sorbet, gezuckert	65	Tamarinde, süß	65
Aprikosen (Dose, mit Zucker)	60	Banane, reif	60
Eiscreme, gezuckert	60	Gerstengraupen, fein (Perlgraupen)	60
Grieß (aus Hartweizen)	60	Honig	60
Jasminreis (Duftreis)	60	Lasagne (aus Hartweizen)	60
Maronen, Esskastanien	60	Mayonnaise (industriell hergestellt, gezuckert)	60
Melone, Honigmelone	60	Milchbrot	60
Ovomaltine	60	Pizza	60
Porridge, gekocht aus Haferflocken	60	Ravioli (aus Hartweizen)	60
Reis aus der Camargue	60	Reis, Langkorn	60
Schokoladenpulver, gezuckert	60	Vollkornmehl	60
Bulgur (gekocht )	55	Chicorée-Sirup	55
Ketchup	55	Mangosaft, ohne Zucker	55
Maniok, bitter	55	Maniok, süß	55
Mispel	55	Nutella®	55
Papaya	55	Pfirsich (Dose, gezuckert)	55
Reis, rot	55	Sandgebäck (Mehl, Butter, Zucker)	55
Senf, süß	55	Spaghetti, weiß, weich gekocht	55
Sushi	55	Tagliatelle, weich gekocht	55
Traubensaft (ungezuckert)	55		

## Mittlerer glykämischer Index

All Bran™ von Kelloggs	50	Ananassaft, ungezuckert	50
Apfelsaft, ungezuckert	50	Basmatireis, Langkorn	50
Brot mit Quinoa (ca. 65 % Quinoa)	50	Chayote, püriert	50
Couscous (Vollkorngrües)	50	Energieriegel, ungezuckert	50
Kaki	50	Kekse aus Vollkornmehl, ohne Zucker	50
Kiwi	50	Litschi/Lychee, frisch	50
Makkaroni (aus Hartweizen)	50	Mango	50
Müsli, ohne Zucker	50	Naturreis	50
Preiselbeer/Heidelbeersaft, ungezuckert	50	Surimi	50
Süßkartoffeln	50	Topinambur, Erdbirne	50
Vollkornnudeln	50	Ananas (frische Frucht)	45
Banane, leicht grün	45	Basmatireis, Vollkorn	45
Capellini (dünne Spaghetti)	45	Couscous, Vollkorn	45
Dinkel (Vollkorn)	45	Dinkel (Vollkorn)	45
Emmer-Vollkornmehl (alte Getreidesorte)	45	Erbsen (Dose)	45
Fruchtaufstrich (Konfitüre), ohne Zucker	45	Grapefruitsaft, ungezuckert	45
Hartweizen, trocken, vorgegart (10 Min. Kochzeit)	45	Kamut-Vollkornmehl	45
Kamutbrot	45	Kochbanane (roh)	45
Kochbanane (roh)	45	Kokosnuss	45
Müsli Montignac	45	Orangensaft, zuckerfrei	45
Preiselbeeren	45	Pumpenickel	45
Roggenvollkornbrot (100 %)	45	Tomatensoße (mit Zucker)	45
Trauben, frisch	45	Vollkorn Bulgur (gekocht)	45
Vollkorncerealien, ohne Zucker	45	Vollkorntoast, ohne Zucker	45
Apfelwein, trocken	40	Bohnen, rot (Dose)	40
Buchweizen, Vollkorn (dunkles Korn)	40	Dicke Bohnen, roh	40
Emmer (alte Getreidesorte)	40	Erdnussbutter	40
Falafel (aus Bohnen)	40	Feigen, getrocknet	40
Hafer	40	Haferflocken, grob	40
Kamut, Vollkorn	40	Karottensaft, ohne Zucker	40
Kokosmilch	40	Matzen (ungesäuertes Fladenbrot, Vollkornmehl)	40
Milchzucker	40	Pepino, Melonenbirne	40

Pflaumen, getrocknet	40	Pumpernickel Montignac	40
Quinoamehl	40	Quittengelee (ohne Zucker)	40
Sandgebäck aus Vollkornmehl, ohne Zucker	40	Sesammus, Tahin	40
Sorbet, ohne Zucker	40	Spaghetti, sehr kurz gekocht (5 Minuten)	40
Vollkornbrot (100 %) mit Hefe/Sauerteig	40	Vollkornnudeln, al dente	40
Zichorie (Getränk)	40		

## Niedriger glykämischer Index

Adzuki-Bohnen	35	Amarant	35
Apfel, frisch	35	Apfel, getrocknet	35
Apfelmus, Apfelkompott	35	Aprikosen, getrocknet	35
Bierhefe	35	Bohnen, Borlotti	35
Bohnen, rot	35	Bohnen, schwarz	35
Cassoulet (franz. Bohnen-Fleisch-Eintopf)	35	Cherimoya, Zimtapfel, Annonen Frucht	35
Eiscreme (mit Fruchtzucker)	35	Erbsen, frisch	35
Erbsen, frisch	35	Falafel (aus Kichererbsen)	35
Feige, frisch	35	Granatapfel, frisch	35
Hefe	35	Joghurt	35
Kichererbsen (Dose)	35	Kichererbsenmehl	35
Leinsamen/Sesam/Mohn, ganz	35	Mais, ursprünglicher (Indien)	35
Mandelmus, ungezuckert (aus geschälten Mandeln)	35	Nektarine	35
Orange, frisch	35	Pfirsich, frisch	35
Pflaume, frisch	35	Quinoa	35
Quitte, frisch	35	Schokoladenriegel (ohne Zucker, Montignac)	35
Sellerie, roh	35	Senf, scharf	35
Sojajoghurt (aromatisiert)	35	Sonnenblumenkerne	35
Sprossenbrot (aus gekeimtem Getreide)	35	Suppennudeln aus Hartweizen	35
Tomaten, getrocknet	35	Tomatensaft	35
Tomatensoße, ohne Zucker	35	Wasa Köstlich (24 % Ballaststoffgehalt)	35
Weißer Bohnen, Perlbohnen	35	Wildreis	35
Brot (Montignac integral bread)	34	Aprikosen, frisch	30
Birne, frisch	30	Bohnen, grün	30

Grapefruit, frisch	30	Hafermilch (ungekocht)	30
Karotten, roh	30	Kichererbsen	30
Knoblauch	30	Linsen, braun	30
Linsen, gelb	30	Mandarinen, Clementinen	30
Mandelmilch	30	Marmelade, ohne Zucker	30
Milch (vollfett oder fettarm)	30	Milch aus Milchpulver	30
Passionsfrucht, Maracuja, Grenadille	30	Quark, nicht abgetropft	30
Rote Bete, roh	30	Schwarzwurzeln	30
Sojamilch	30	Sojanudeln	30
Tomate	30	Weißer Rübe, roh	30
Bohnenkerne, grün (Flageolet)	25	Brombeeren	25
Erdbeeren, frisch	25	Erdnussmus, ungezuckert	25
Gerstengraupen, grob	25	Haselnussmus, ungezuckert	25
Heidelbeeren	25	Himbeere, frisch	25
Hummus (vegetar. Brotaufstrich aus Kichererbsen)	25	Johannisbeeren, rot	25
Kirschen	25	Kürbiskerne	25
Linsen, grün	25	Mandelmus, ungezuckert (aus ganzen Mandeln)	25
Mungobohnen	25	Schokolade, schwarz (>70% Kakaogehalt)	25
Sojamehl	25	Spalterbsen	25
Stachelbeere	25	Acerolakirsche, Antillenkirsche	20
Artischocke	20	Aubergine	20
Bambussprossen	20	Fruktose Montignac(Fruktzucker)	20
Kakaopulver, ohne Zucker	20	Konfitüre/Marmelade, ohne Zucker (Montignac)	20
Palmherzen	20	Ratatouille	20
Schokolade, schwarz (>85% Kakaogehalt)	20	Soja Cuisine (Soja-Sahne)	20
Sojajoghurt (natur)	20	Tamariso�e (ohne Zucker oder S��ststoff)	20
Zitrone	20	Zitronensaft, ohne Zucker	20
Agavensirup	15	Blumenkohl	15
Brokkoli	15	Cashewnuss	15
Champignons, Pilze	15	Chicoree	15
Erdnüsse	15	Essiggurken	15
Fenchel	15	Getreide, gekeimt	15
Gurke	15	Haselnuss	15
Ingwer	15	Johannisbeeren, schwarz	15

Johannisbrotmehl (Carobpulver)	15	Kleie (Weizen, Hafer ...)	15
Kohl, Kraut	15	Lauch, Frühlingszwiebel	15
Lupine (Süßlupine)	15	Mandeln	15
Mangold	15	Nüsse	15
Oliven	15	Paprika	15
Peperoni	15	Pesto	15
Physalis, Kapstachelbeere	15	Pinienkerne	15
Pistazien	15	Radieschen, Rettich	15
Rhabarber	15	Rosenkohl	15
Salat, grün	15	Sauerampfer	15
Sauerkraut	15	Schalotte	15
Soja	15	Spargel	15
Spinat	15	Sprossen	15
Stangenbohnen	15	Stangensellerie	15
Tempeh	15	Tofu	15
Zucchini	15	Zuckererbsenschote	15
Zwiebeln	15	Avocado	10
Nudeln, Montignac, (Spaghetti) mit niedrigem GI	10	Spaghetti, Montignac, mit niedrigem GI	10
Essig	5	Gewürze, Kräuter (Pfeffer, Petersilie, Basilikum, Oregano, Zimt, Vanille, etc.)	5
Krustentiere (Hummer, Krabben, Languste)	5		