

Der „Glykämische Index“

Der glykämische Index zeigt, wie schnell Kohlenhydrate ins Blut gelangen und wie viel Insulin zu ihrem Abbau nötig ist. Viele Menschen richten sich danach, doch was ist tatsächlich davon zu halten?

Der **glykämische Index** (GI) erlaubt eine Aussage darüber, wie schnell der Blutzuckerspiegel nach dem Essen ansteigt und wie hoch er steigt. Der **Blutzuckerspiegel** steigt hauptsächlich nach kohlenhydratreichen Mahlzeiten an. Das Hormon Insulin senkt den Blutzuckerspiegel wieder, indem es den Zucker aus dem Blut in die Zellen befördert.

Ein **hoher GI** von Speisen oder Lebensmitteln, lässt den Blutzuckerspiegel schnell ansteigen und benötigt viel Insulin, um den Blutzucker in die Zellen zu befördern. Insulin gelangt sehr schnell ins Blut, arbeitet rasch und füllt die Energiespeicher der Zellen. Ein Blutzuckerabfall mit Heißhunger ist die Folge. Außerdem fördert Insulin die Fettspeicherung.

Ein **niedriger GI** von Speisen oder Lebensmitteln, lässt den Blutzuckerspiegel langsam steigen und benötigt daher wenig Insulin. Der Organismus bekommt somit langsam aber stetig Energie.

Die **GL**, die sogenannte glykämische Last, bezieht noch die gegessene Menge mit ein.

Vorteile:

Mehrere Untersuchungen haben gezeigt, dass sich der GI als Hilfsmittel bei der Lebensmittelauswahl für Diabetiker eignet. Sie sollten bevorzugt auf einen niedrigen GI achten. Es gibt auch Anzeichen dafür, dass das Risiko für die Entstehung bestimmter Krebsarten sinkt.

Welche Lebensmittel mit Kohlenhydraten haben einen niedrigen GI?

Viele Obstsorten wie Äpfel oder Erdbeeren, Hülsenfrüchte, Nüsse, grünes Gemüse, Vollkornbrot oder Haferflocken lassen den Blutzuckerspiegel langsam ansteigen.

Das Problem:

Die Zusammensetzung der Mahlzeiten, die Verarbeitung und Zubereitung der Lebensmittel haben Auswirkungen auf den glykämischen Index. Die Werte in den vielen verschiedenen existierenden Tabellen gelten meist nur für nicht zusammengesetzte Lebensmittel. Außerdem schwanken die enthaltenen Werte je nachdem, ob Weißbrot oder Glucoselösung als Berechnungsbasis verwendet wurde.

Empfehlung:

Die wissenschaftlichen Fachgesellschaften fordern mehr Studien bevor sie Empfehlungen geben, sich nach dem GI oder der GL zu richten. Sie sehen einen größeren Sinn darin die Ballaststoffzufuhr zu steigern.

Weitere Informationen erhalten Sie bei unseren 15 Beratungsstellen in Bayern

VerbraucherService Bayern im KDFB e.V.

Landesgeschäftsstelle: Dachauer Straße 5, 80335 München, Tel. 089 51518743

