

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 zu 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. Der **GL** die sogenannte glykämische Last bezieht noch die gegessene Menge mit ein.

Welche Lebensmittel mit Kohlenhydraten haben einen niedrigen GI?

Viele Obstsorten wie Äpfel oder Erdbeeren, Hülsenfrüchte, Nüsse, grünes Gemüse, Vollkornbrot oder Haferflocken, Eiweiß, tierische Lebensmittel.

Das Problem:

Die Werte in den Tabellen schwanken, je nachdem, ob Weißbrot oder Glukoselösung als Berechnungsbasis verwendet wurde. Außerdem gelten die Werte meist nur für einfache Lebensmittel. Doch die Zusammensetzung der Mahlzeiten, die Verarbeitung und Zubereitung der Speisen wirken sich auf den glykämischen Index aus. Fett- und eiweißreiche Lebensmittel senken den GI. Bei einer auf dem GI basierenden Ernährungsform werden vor allem tierische Eiweißträger stark bevorzugt, die nachteiligen Effekte etwa eines zu hohen Fleischkonsums bleiben unberücksichtigt. Fein gemahlene Vollkornprodukte werden seltener verzehrt, da sie einen hohen GI haben. Das wirkt sich negativ auf den Ballaststoffverzehr aus.

Vorteile:

Mehrere Untersuchungen haben gezeigt, dass sich der GI als Hilfsmittel bei der Lebensmittelauswahl für Diabetiker eignet.

Empfehlung:

Die wissenschaftlichen Fachgesellschaften geben zu GI und GL keine Empfehlungen. 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



www.verbraucherservice-bayern.de / www.facebook.com/VerbraucherServiceBayern