

Blutzuckerindex verschiedener Kohlenhydrate

Kohlenhydrate, die den Insulinspiegel schnell ansteigen lassen

Blutzuckerindex von mehr als 100%

Getreide, Kartoffeln und Reis

Puffreis
Cornflakes
Puffweizen
Hirse
Fertigreis
Fertigkartoffeln
Kartoffeln aus der Mikrowelle

Baguette

Einfachzucker (Monosaccharide)

Maltose
Glucose
Snacks
Tofu-Eis
Reiswaffeln

Blutzuckerindex = 100%

Weißbrot

Blutzuckerindex zwischen 80 und 100%

Getreide, Kartoffeln und Reis

Knuspermüsli
Vollkornbrot
Haferkleie
Fertiges Kartoffelpüree
Weißer Reis
Vollkornreis
Birchermüsli
Weizenkleie
Gemüse
Karotten
Pastinaken

Mais

Obst

Bananen
Rosinen
Aprikosen
Papaya
Mango
Snacks
Eiskrem (fettarm)
Maischips
Roggenchips

Kohlenhydrate, die den Insulinspiegel mäßig ansteigen lassen

Blutzuckerindex zwischen 50 und 80%

Getreide und Teigwaren

Spaghetti (Weißmehl)
Spaghetti (Vollkornmehl)
Andere Teigwaren
Pumpnickel
Vollkornflocken

Obst

Orange
Orangensaft

Gemüse

Erbsen
Wachtelbohnen
Weiße Bohnen (Dose)
Kleine weiße Bohnen

Einfachzucker

Laktose
Rohrzucker
Snacks
Schokoriegel
Kartoffelchips

Verminderte Insulinsekretion

Blutzuckerindex zwischen 30 und 50%

Getreide

Gerste
Haferschleim (langsam gekocht)
Roggenbrot, Vollkorn

Obst

Apfel
Apfelsaft
Apfelmus
Birnen
Trauben
Pfirsiche

Gemüse

Weißer Bohnen
Linsen
Schwarze Erbsen
Kichererbsen
Weiße Bohnen (getrocknet)
Limabohnen
Tomatensuppe

Milchprodukte

Eiskrem (fettreich)
Magermilch
Vollmilch
Joghurt

Blutzuckerindex unter 30%

Obst

Kirschen
Pflaumen
Grapefruit

Einfachzucker

Fruktose

Gemüse

Sojabohnen

Snacks

Erdnüsse

Im Idealfall achten Sie bei der Ernährung darauf, dass überwiegend Kohlenhydrate mit einem niedrigen Blutzuckerindex gegessen werden. Produkte mit einem hohen Index sollten nur selten und in kleinen Mengen gegessen werden.

Noch präzisere Werte liefert die Kenntnis der glykämischen Last, die die Konzentration der im Nahrungsmittel enthaltenen Kohlenhydrate und die normalerweise in einer Portion verzehrte Menge berücksichtigt.