

Tabelle Glykämischer Index GI und Glykämische Last GL

Die folgenden **GI** (Glykämischer Index) Angaben gelten als grobe Richtwerte und sind für die Praxis nur bedingt relevant. Der **GL** (Glykämische Last) eines Nahrungsmittels sollte immer mitberücksichtigt werden, da der **GL** die effektive Insulinausschüttung nach dem Verzehr des Nahrungsmittels genauer widerspiegelt. In der Praxis zeigt der GI-Wert jedoch durchaus einen Trend, ohne dabei rechnen zu müssen.

GI-Werte Einteilung

- 00 bis 55** = tiefer Index
- 55 bis 70** = mittlerer Index
- 70 und >** = hoher Index

GL-Werte-Einteilung

- Unter 10** = tiefe GL = 😊*
- 11 bis 19** = mittlere GL
- Über 20** = hohe GL

*(auf Grund des niedrigen Kohlenhydratgehalts, liegt der GL tief und wird nicht in Zahlen angegeben)

Gemüse	GI	GL /100g
Artischocken	35	😊
Auberginen	10	😊
Blattsalate	10	😊
Brokkoli	10	😊
Erbsen, frisch	40	4
Grüne Bohnen, frisch	30	😊
Karotten	47	4
Karotten, gekocht	49	3
Knoblauch	10	😊
Kohl	10	😊
Kohlrüben	72	5
Kürbis	75	4
Lauch	10	😊
Mais (Zuckermais)	54	11
Meerrettich	35	?
Pastinaken	75	15
Peperoni	10	😊
Pilze	15	😊
Radieschen	30	😊
Randen	64	6
Sauerkraut	15	😊

Sojabohnensprossen	20	☺
Spargel	15	☺
Tomaten	10	☺
Zucchini	10	☺
Zwiebeln,	10	☺

Früchte	GI	GL /100g
Ananas	59	6
Apfel	38	5
Apfel getrocknet	29	16
Aprikosen frisch	57	4
Aprikosen getrocknet	31	14
Avocado	20	☺
Bananen,	52	10
Birnen	38	9
Datteln getrocknet	103	69
Erdbeeren	40	1
Feigen	40	?
Feigen getrocknet	61	26
Grüne (Koch)-Banane	40	?
Grapefruit	25	2
Honigmelone	65	3
Kirschen	22	2
Kiwi	53	5

Mango	51	7
Nektarine	30	☺
Orangen	42	4
Papaya	59	8
Pfirsich	42	4
Pflaumen	39	4
Pflaumen getrocknet	29	16
Rosinen	64	47
Sultaninen	56	42
Wassermelone	72	4
Weintrauben, hell	40	7
Weintrauben, dunkel	59	9
Zitronen	15	☺

Hülsenfrüchte	GI	GL /100g
Bohnen schwarz	42	8
Bohnen weiss gegart	48	5
Grüne Mungobohnen	38	
Kichererbsen gegart	28	6
Kichererbsen Dose	42	6
Kidneybohnen	28	5
Linsen grün gegart	30	3
Linsen rot gegart	26	3
Sojabohnen gegart	18	1

Nüsse	GI	GL
Cashewnüsse	22	3/60g
Erdnüsse	15	2/100g

Reis (gekocht)	GI	GL /100g
Basmatireis	58	15
Jasmin-Duftreis	109	31
Langkornreis	56	15
Langkorn-Wildreis-Mischung	54	13
Rice Krispies (Kelloggs)	82	71
Parboiledreis	47	11
Risotto	69	24
Weisser Reis	64	15

Getreide	GI	GL /100g
Amarant	30	☺
Buchweizen	54	11
Bulgur gekocht	48	8
Couscous	65	15
Gerste	43	12
Grieß	65	4
Grünkern	55	?
Hirse gekocht	71	17

Maismehl (Polenta)	69	6
Quinoa	35	?
Roggenkörner	35	26
Weizenkörner	51	28

Cerealien	GI	GL /100g
Choco-Pops	77	67
Cornflakes	81	70
Crunchy-Nut	72	58
Frosties	55	48
Haferflocken	59	36
Haferbrei Porridge	58	5
Haferkleie	55	28
Müslimischung	49	33
Rice-Krispies	82	71
Weizenschrot	75	50

Brot	GI	GL /100g
Baguette	70	36
Brezel	83	48
Früchtebrot aus Weizenmehl und Dörrobst	47	24
Glutenfreies Brot	76	38
Haferkleiebrot	47	28
Haferkörnerbrot	65	41

Hamburgerbrötchen	85	31
Knäckebrot ballaststoffreich	59	35
Knäckebrot aus Roggen	64	41
Milchbrötchen (Weggli,Schwöbli)	63	34
Pumpernickel	50	20
Roggen-Sauerteigbrot	53	21
Roggenvollkornbrot	58	27
Weissbrot**	70	33
Weizenvollkornbrot	71	31

Teigwaren	GI	GL /100g
Glasnudeln (Soja)	33	8
Eiernudeln	40	10
Reisnudeln	61	13
Spaghetti al dente	44	12
Spaghetti, gekocht (weich)	61	15
Vollkornnudeln al dente	37	9

Kartoffeln	GI	GL /100g
Baked Potato	85	17
Geschwellte Kartoffeln	78	11
Gnocchi	68	18
Kartoffelstock	74	10
Kartoffelstock(pulver)	85	11

Neue Kartoffeln	57	8
Ofenkartoffeln mit Schale	60	12
Pommes Frites	75	15
Süsskartoffel	61	11

Milchprodukte	GI	GL /100g
Buttermilch natur	☺	☺
Jogurt natur	36	2
Jogurt Frucht gezuckert	40	6
Jogurt Frucht mit Süsstoff	14	1
Jogurt Drink	38	6
Milch teilentrahmt	32	2
Milch voll	27	1
Molke natur	☺	☺

Getränke	GI	GL /100g
Ananassaft	46	6
Apfelsaft klar ungezuckert	40	5
Apfelsaft naturtrüb ungezuckert	37	4
Gemüsesaft	43	2
Grapefruitsaft	48	4
Isostar	70	5
Karottensaft	43	4
Orangensaft	50	5

Süßgetränke (Cola, Fanta)	58	6
---------------------------	----	---

Süßes und Snacks	GI	GL /100g
Biskuitkuchen	46	26
Butterkeks	51	37
Donut	76	37
Glace (Vollrahm)	61	13
Honig	55	40
Konfitüre/Gelees	51	34
Kräcker	67	38
M&M's	33	19
Mars Riegel	65	43
Muffin	53	30
Müsli Riegel	61	43
Nachos	63	33
Nutella	33	20
Pommechips	54	23
Popcorn	72	40
Snickers	55	32
Twix	44	29
Vollmilchschokolade	43	24

Quellen:

- Adaptiert basierend auf Wikipedialexikon
- Hoefele K. (2005). Richtig einkaufen mit Glykämischem Index. Stuttgart: Trias Verlag
- Mangiameli F., Worm N. (2010). LOGI Guide (8.Auflage). Lünen: systemed Verlag