

Glykämischer Index – Süß ist nicht gleich süß

Diese Verfügbarkeit von Zuckern aus unserer Nahrung wird heute als *glykämischer Index* oder auch mit dem Begriff der glykämischen Last ausgedrückt. Je höher der Blutzuckeranstieg nach dem Verzehr einer bestimmten Menge von Kohlehydraten ist, desto höher ist der glykämische Index dieser Mahlzeit.

Eine Ernährung mit einem hohen glykämischen Index in Verbindung mit Bewegungsmangel fördert die Entstehung von Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes bei Mann und Frau.

Denn es ist nicht nur der Kohlenhydratanteil unserer Nahrung entscheidend, sondern vor allem die Zusammensetzung. Traubenzucker beispielsweise hat einen glykämischen Index von 100 – viele von uns kennen den Tipp, bei hohem Konzentrationsbedarf, während Prüfungen etwa, etwas Traubenzucker zu sich zu nehmen, weil »der sofort ins Blut geht«. Stimmt. Nur wenn den ganzen Tag Zucker ins Blut geht, und das schon von Kindesalter an, gerät unsere Stoffwechselregulation aus der Balance. Dagegen werden komplexe Kohlenhydrate und Stärke, die mit Ballaststoffen gepaart ist, viel langsamer verdaut und in unser Blut abgegeben. Der Blutzuckerspiegel steigt dann auch nur moderat und verzögert an. Wir sollten also bei den Kohlenhydraten vor allem auf den glykämischen Index achten. Günstige Kohlenhydrate, die wenig verarbeitet sind (Vollkornprodukte), haben meist eine niedrige glykämische Last (Apfel statt Gummibärchen).

Kohlenhydratreiche Lebensmittel mit einem niedrigen Index sind beispielsweise Haferflocken, Vollkornbrot, Milchprodukte, Wildreis, Gemüse wie Kohl, Brokkoli, Erbsen, Linsen und Karotten. Machen Sie es sich einfach: *Essen Sie maximal jeden zweiten Tag in der Woche Nahrungsmittel aus dem oberen und mittleren Bereich.* Machen sie sich Ihre Essgewohnheiten bewusst und essen Sie künftig nicht mehr wahl- und gedankenlos, sondern mit Plan und Strategie!

Nahrungsmittelliste Glykämischer Index (GI)

Nahrungsmittel mit
einem hohen (über 70)
glykämischen Index:

Bier	110
Traubenzucker	100
Bratkartoffeln, Pommes frites	95
Chips, Kartoffelpüree	90
Pizza	90
Pfannkuchen	90
Cornflakes	85
Kuchen	85
Puffreis	85
Wassermelone	75
Weißbrot	70
Schokoriegel	70
Coca-Cola, Limonade	70
Kekse	70
Salzkartoffeln	70
Mais	70
Teigwaren	70

Nahrungsmittelliste Glykämischer Index (GI)

Nahrungsmittel mit
einem mittleren (50–69)
glykämischen Index:

Rosinen	65
Ananas	65
Mischbrot	65
Pellkartoffeln	65
Konfitüre	65
Langkornreis, Grieß (weiß)	60
Banane	60
Weißer Spaghetti	55
Sandgebäck	55
Erbsen	50
Vollkornteigwaren	50

Nahrungsmittelliste Glykämischer Index (GI)

Nahrungsmittel mit einem
niedrigen (unter 50)
glykämischen Index:

Haferflocken	40
Frischer ungesüsster Fruchtsaft	40
Vollkornbrot	40
Äpfel	40
Joghurt	40
Feigen	35
Karotten	30
Wildreis	30
Milchprodukte	30
Fruchtaufstrich – ohne Zucker	30
Bitterschokolade, mehr als 70 Prozent	70
Kakao	22
Fruchtzucker	20
Soja	15
Erdnüsse	15
Grünes Gemüse	15
Tomaten	15

UNGESUNDE, EINFACHE KOHLENHYDRATE

- ▶ Werden schnell aufgenommen
- ▶ Erhöhen schnell den Blutzucker
- ▶ Erhöhen schnell die Insulinausschüttung
- ▶ Werden schnell zu Fett umgebaut
- ▶ Führen schnell zu erneutem Heißhunger

GESUNDE, LANGKETTIGE KOHLENHYDRATE

- ▶ Werden langsam aufgenommen
- ▶ Werden aufwendig verstoffwechselt
- ▶ Erhöhen langsam den Blutzucker
- ▶ Führen zu einer langsamen Insulinausschüttung
- ▶ Sättigen lange

Ballaststoffe – Trainer für Verdauung und Stoffwechsel

Ballaststoffe sind äußerst wichtig. Insbesondere bei einer sitzenden Tätigkeit und Bewegungsarmut müssen wir Kohlenhydrate möglichst ballaststoffreich und naturbelassen zu uns nehmen. Sie veranlassen einen langsamen, flachen Anstieg des Blutzuckerspiegels mit nur geringer Insulinausschüttung. Ballaststoffe binden zudem Cholesterin, Toxine und krebserregende Stoffe im Darm, sodass ihre Aufnahme erschwert wird. Außerdem binden sie bestimmte Ausscheidungsprodukte und Gallensäuren im Darm, die sonst durch unsere Darmbakterien zu krebserregenden Produkten gespalten werden können. Und sie erhöhen das Stuhlvolumen, machen den Darminhalt weicher und regen die Bewegung des Darmes an. Durch eine reichliche Ballaststoffzufuhr erhöhen wir unser Stuhlgewicht und sorgen für einen regelmäßigen Stuhlgang. Die sogenannte Transferzeit – also die Zeit, in der der Stuhl Kontakt mit einer Stelle der Darmschleimhaut hat – wird heute als ein Risikofaktor bei der Entstehung von chronisch entzündlichen und bösartigen Veränderungen angesehen. Auch wenn es mitunter schwierig ist – ein regelmäßiger Stuhlgang ist für unser Wohlbefinden und die Vorbeugung von Krankheiten wichtig. Raus mit den entsorgungswürdigen Abbauprodukten aus unserem Körper!

Ballaststoffe

Regeln die Verdauung

Sorgen für eine gute Darmflora

Verflachen den Blutzuckeranstieg und damit die Insulinausschüttung

Schaffen einen Sättigungseffekt

Binden cholesterinhaltige Gallensäuren und damit das Cholesterin im Blut

Halten Giftstoffe gebunden und erleichtern deren Ausscheidung

Schützen vor Darmwandausbuchtungen: Durch weniger Druck im Darm gibt es weniger Divertikel!

Schützen vor Darmkrebs: Eine Erhöhung der Ballaststoffzufuhr von 15 auf 35 Gramm/Tag senkt das Dickdarmrisiko um bis zu 40 Prozent

Sind sinnvoll zur Prävention der Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Sind wichtig bei der Prävention von Diabetes

Noch etwas zum Thema Ballaststoffe ist interessant: Gerade in den ballaststoffreichen Anteilen des Getreides, des Obstes und des Gemüses befinden sich alle wichtigen Vitamine, Pflanzenstoffe und Mineralien. Zwei Fliegen auf einen Schlag! Achten Sie deshalb auf eine regelmäßige und reichliche Zufuhr von Ballaststoffen. Doch bitte beachten Sie: Es gibt erhebliche Unterschiede in der Qualität, am besten wären lösliche Ballaststoffe wie z.B. aus Haferflocken.

Ballaststoffhaltige Lebensmittel

Vollkornbrot, Pumpernickel

Kleieprodukte

Gerste, Hafer, Roggen

Trockenobst, Rosinen

Beerenfrüchte

Wurzeln, Kohl, Artischocken, Erbsen, Linsen

Erdnuss, Haselnuss, Kokosnuss, Mandeln, Walnuss, Pistazie

Schmierstoffe und Fette

Auf den ersten Blick ein schwieriges und unübersichtliches Thema. Was die Gesamtmenge angeht, sollten wir darauf achten, dass die tägliche Fettzufuhr 20 bis 35 Prozent der Gesamtenergie nicht überschreitet. Doch wie sollte sich die Gesamtenergie prinzipiell zusammensetzen?

Fett	20 bis 35 Prozent
Kohlenhydrate	45 bis 65 Prozent
Proteine	10 bis 35 Prozent

Sie sehen, dass die einzelnen Werte beträchtlich schwanken, weil keine absolut fixen Werte angegeben werden können. Und je nach genetischer Veranlagung leben manche Menschen mit fettreicher Ernährung besser, andere wiederum mit eiweißreicher. Fett in unserer Nahrung ist lebensnotwendig. Es versorgt uns mit Energie, hilft uns, zahlreiche lebensnotwendige Hormone zu produzieren, Vitamine aufzunehmen, schützt unsere inneren Organe und vieles mehr. Die Wirkung von Fetten in unserer Nahrung ist höchst komplex.