



Glykämischer Index (Insulinausstoß)

**Tipps zur gesünderen
Ernährung nach dem Fasten**

**Über die richtige Auswahl von Lebensmitteln -
bei hohen Blutzucker- und Insulinspiegeln im Blut
kann Fett nicht abgebaut werden – und überhaupt -
was nährt und macht lange satt ?**

GLYKÄMISCHER INDEX (GI) UND GLYKÄMISCHE LAST (GL)

GI (glykämischer Index) ist eine relative Größe und beschreibt die Antwort des Körpers (Anstieg der BZ-Spiegels) auf 50 g eines kohlehydrathaltigen Lebensmittels im Vergleich zu 50 g Glucose (Traubenzucker)

Hoch > 70% Mittel 55 – 65 (70) % Niedrig < 50 (55) %

GL (glykämische Last) berücksichtigt den Kohlehydratgehalt eines Lebensmittels -> GI dividiert durch 100 mal g enthaltener KH („Energiedichte“)

Hoch ab 20 Mittel 10 bis < 20 Niedrig < 10

EINFLUSSFAKTOREN AUF DEN GLYKÄMISCHEN INDEX (GI)

- **Zusammensetzung der Stärke** (Amylose mit linearer Molekülstruktur ist für die Verdauungsenzyme schlechter angreifbar als das verzweigt-kettige Amylopektin.
Bsp.: Basmatireis – GI 57 Jasminreis - GI 109
- **Verarbeitungsgrad**
 - ✓ Nudeln, je nachdem wie lange sie gekocht werden
 - ✓ Erhitzen > 100°C steigert den GI, Abkühlen fördert die Bildung retrograder Stärke, senkt den GI (heiße Kartoffel haben einen höheren GI als kalt genossen)
 - ✓ Vorsicht: industriell stark verarbeitete Nahrungsmittel (NM) -> „**Fastfood Problem**“
- **Enzyminhibitoren (sekundäre Pflanzenstoffe) verlangsamen die Stärkeverdauung**
 - ✓ Amylase Hemmer in Vollkorngetreide
 - ✓ Lektine, Saponine, Tannine in Hülsenfrüchten, Samen und Nüssen
- **Den „ganzen Teller“ bewerten**
 - ✓ Fette verzögern die Magenentleerung
 - ✓ Energiedichte der Speisen bewerten

- **Zucker ist nicht gleich Zucker**
 - ✓ Vorsicht – NM mit einem großen Glucoseanteil (z.B. Gummibären, gesüßte Säfte..)
 - ✓ Kohlenhydrate bevorzugen, die reich an nicht stärkehaltige Polysaccharide (Zellulose, Pektine und andere Ballaststoffe) sind (Vollkorngetreide, Gemüse, Hülsenfrüchte..)
- **Anordnung der Ballaststoffe : in ihrem natürlichen botanischen Verband schließen Ballaststoffe, die Stärkekörnchen ein und bilden eine physikalische Barriere gegen Verdauungsenzyme.**

„Lasst uns unsere Nahrung so natürlich wie möglich“ Grundregel der Vollwerternährung (Prof. Kollath 1892-1970)

Nahrungsmittel mit GI < 50 (reichlich essen)

Gemüse, Obst (Ausnahmen: Datteln, Rosinen, Bananen, süße Weintrauben..), Hülsenfrüchte, Sojaprodukte, Roggensauerteigbrot, Nüsse, Samen, >70%ige Schokolade, trockener Wein ..

Polysaccharide (Vielfachzucker) werden in mehreren Schritten zu Monosaccharide (Einfachzucker) abgebaut, sie machen satt und der Blutzuckerspiegel steigt langsam.

Nahrungsmittel mit GI > 50 –bis 65 (70) (in Maßen essen)

Pellkartoffel, komplexe Kohlehydrate: Vollkornbrot + Vollkornprodukte (Dinkel, Hafer, Amaranth, Quinoa, Buchweizen), Naturreis, Agavendicksaft, Akazienhonig, Melonen (außer Wassermelone), getrocknete Aprikosen, Pflaumen, Feigen ..

Nahrungsmittel mit GI > 70 (sparsam essen)

Mono - und Disaccharide benötigen wenig Energie zur Aufspaltung und Verstoffwechslung. Blutzucker und Insulinspiegel steigen rasch an; der Blutzuckerspiegel fällt ab und bald stellt sich erneut das Hungergefühl ein.

Weizenprodukte + Weißmehlprodukte (Süßwaren),
Reiswaffeln, Maisprodukte, Traubenzucker, **raffiniertes Zucker**, weißer Reis, Bratkartoffel, Pommes, Kroketten, Kartoffelbrei, Datteln, Wassermelone, Ananas, Rosinen, Bananen, Schokolade (unter 70%), süße Weintrauben, Cocktails, lieblicher Wein, Bier, Couscous, Bulgur, gesüßte Getränke ..

QUELLENVERZEICHNIS

Glykämischer Index (GI) und Glykämische Last (GL) – ein für die Ernährungspraxis des Gesunden relevantes Konzept ?
Wissenschaftliche Stellungnahme der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung), Daniela Strom, Bonn.

Gesunde Ernährung – was ist das ? TU – München

Ernährungsmodul  Skriptum)

Verfasserin: Renate Zach, 2/2016