

## Glykämischer Index (GI) und Glykämische Last (GL) von Lebensmitteln

Lebensmittel	GI (Glucose = 100)	Portions- größe	GL	niedrig ≤ 10 mittel 11-19 hoch ≥ 20
<b>Brot und Backwaren</b>				
Blaubeer-Muffin	50	60 g	15	mittel
Mehrkornbrot	54	30 g	7	niedrig
Mischbrot (50 % Roggen, 50 % Weizen)	50	30 g	7	niedrig
Reiscracker	82	25 g	17	mittel
Roggenvollkornbrot, grob	41	30 g	5	niedrig
Weißbrot	75	30 g	11	mittel
<b>Beilagen</b>				
Spaghetti, weiß	49	180 g	24	hoch
Spaghetti, Vollkorn	42	180 g	17	mittel
Reis, weiß	72	150 g	29	hoch
Reis, natur	48	150 g	20	hoch
Couscous	65	150 g	9	niedrig
Kartoffeln, gekocht	82	150 g	21	hoch
Kartoffeln, gebacken	86	150 g	22	hoch
Kartoffelbrei (instant)	87	150 g	17	mittel
<b>Frühstückscerealien</b>				
Cornflakes	81	30 g	20	hoch
Cornflakes mit 125 ml Milch	65	155 g	16	mittel
Müsli, natur	55	30 g	11	mittel
Porridge (Haferflocken, in Wasser gekocht)	55	250 g	13	mittel
Porridge aus Instant- Haferflocken	79	250 g	21	hoch
<b>Obst(producte)</b>				
Äpfel	39	120 g	6	niedrig
Bananen	47	120 g	11	mittel
Erdbeeren	40	120 g	1	niedrig
Erdbeermarmelade	51	30 g	10	niedrig
Fruchtschnitte, Himbeere	74	40 g	23	hoch
Orangen	33	120 g	3	niedrig
Sultaninen	57	60 g	25	hoch
<b>Gemüse/Hülsenfrüchte</b>				
Bohnen, grün	31	150 g	9	niedrig
Karotten (roh)	35	80 g	2	niedrig
Karotten (gekocht)	49	80 g	2	niedrig
Kidneybohnen	22	150 g	6	niedrig

Kürbis	64	80 g	6	niedrig
Linsen, rote	21	150 g	4	niedrig
<b>Milchprodukte</b>				
Fruchtjoghurt, fettarm mit Zucker	33	200 g	10	niedrig
Fruchtjoghurt, fettarm mit Süßstoff	14	200 g	2	niedrig
Joghurt, natur	19	200 g	3	niedrig
Kuhmilch, 3,5 %	31	250 ml	4	niedrig
Vanillejoghurt	64	200 g	20	hoch
<b>Sonstiges</b>				
Eiscreme (Vanille/Schokolade)	57	50 g	6	niedrig
Kartoffelchips	56	50 g	12	mittel
Milchschokolade	43	50 g	12	mittel
Nuss-Nougat-Creme	29	20 g	3	niedrig
Pizza, vegetarisch	49	100 g	12	mittel
Schokoriegel (Mars)	68	60 g	27	hoch
Studentenfutter	21	50 g	3	niedrig
<b>Getränke</b>				
Apfelsaft, ohne Zuckerzusatz	44	250 ml	13	mittel
Limonade, koffeinhaltig	63	250 ml	16	mittel
Orangenlimonade	68	250 ml	23	hoch
Orangensaft, ohne Zuckerzusatz, aus Konzentrat	50	250 ml	12	mittel
Reisdrink	92	250 ml	29	hoch
Sojadrink, 3 % Fett	44	250 ml	8	niedrig
Sportdrink	70	250 ml	13	mittel
Tomatensaft, ohne Zuckerzusatz	31	250 ml	2	niedrig

Quelle: Atkinson FS, Foster-Powell K, Brand-Miller JC: International table of glycemic index and glycemic load values: 2008. Diab Care 31 (12), 2008