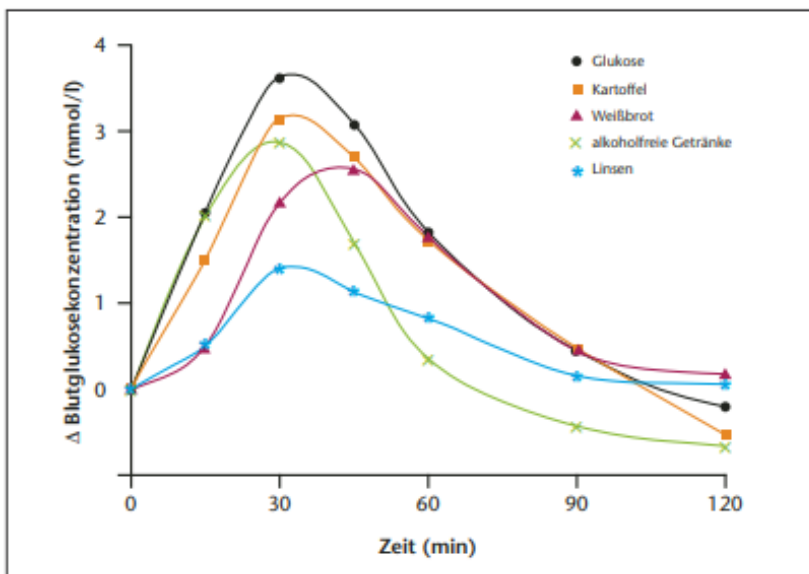




WIRKLICH
WIRKSAMES
WISSEN

Glykämischer Index (GI) Glykämische Last (GL)

Der GI ist ein Maß für die Blutglukosewirkung nach Zufuhr von 50g Kohlenhydraten und somit ein Maß für die ernährungsphysiologische Qualität der Kohlenhydrate.¹



Die glykämische Antwort gibt den Anstieg der Blutglucosekonzentration an, die wiederum einen Insulinbedarf auslöst.

Das Ausmaß der glykämischen Antwort wird von der Menge der zugeführten Kohlenhydrate beeinflusst, daher gibt es den Begriff der glykämischen Last (GL). Sie ist ein Indikator des voraussichtlich ausgelösten Insulinbedarfs pro Portion.²

- Je niedriger der GI desto besser²
- Je höher der Verarbeitungsgrad von Lebensmitteln desto höher der GI
- GI-Werte sollten nicht isoliert beurteilt werden, Fette und Proteine reduzieren die glykämische Antwort

Quellen:

- 1) Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2013) Glykämischer Index und glykämische Last – ein für die Ernährungspraxis des Gesunden relevantes Konzept? Ernährungs Umschau 1/2013: 27-29
- 2) Toeller et al. (2005) Evidenz-basierte Ernährungsempfehlungen zur Behandlung und Prävention von Diabetes mellitus. Diabetes und Stoffwechsel 14: 84-85

Bild:

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2013) Glykämischer Index und glykämische Last – ein für die Ernährungspraxis des Gesunden relevantes Konzept? Ernährungs Umschau 1/2013: 27