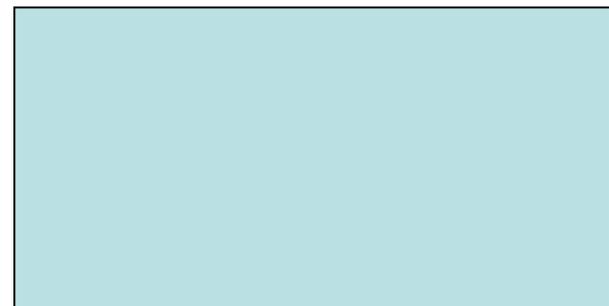
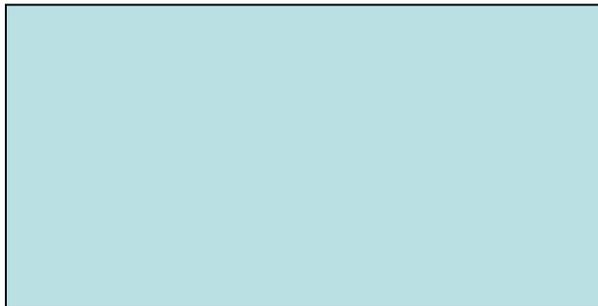


Die Glykämische Last

Der glykämische Index hat sich weltweit als verlässliche Einstufung der Kohlenhydrate in Bezug auf ihren Blutzuckeranstieg in der Blutbahn nach der Nahrungsaufnahme bewährt. Erstaunlich war, dass so gesunde Nahrungsmittel wie Karotten oder Melonen auf Grund des hohen GI von der Kohlenhydratliste gestrichen werden mussten. Eine sinnvollere Einteilung stellt deshalb die „Glykämische Last“ dar.

Bei der glykämischen Last wird der Glykämische Index durch den Kohlenhydratanteil des Lebensmittels geteilt. So sinkt die Glykämische L



Glykämischer Index und Glykämische Last wichtiger Kohlenhydrate

Getreideprodukte

Cornflakes/Popcorn

85

70

Weißbrot (Fastfood)

85

45

Reismehl

85

3535

Glykämischer Index und Glykämische Last wichtiger Kohlenhydrate

GI

GL