

Geschrieben von [Dominic Wittekindt](#)

Sonntag, 17. Juni 2007

Neben den klassischen Nährwerten und Nährstoffen wie Kohlenhydrate, Fett, Eiweiß und Energie (kcal bzw. kJ) sind auch der Glykämische Index (GI), bzw. die Glykämische Last (GL) für die Auswahl der richtigen Lebensmittel interessant. Im Folgenden findet sich eine Erklärung zu den Begriffen Glykämische Last und Glykämischer Index sowie eine ausführliche Tabelle mit über 370 Lebensmitteln und den dazugehörigen GI und GL Werten.

### Glykämischer Index

Der Glykämische Index (kurz GI) wurde in den 80er Jahren entwickelt. Er beschreibt den Einfluss bestimmter Nahrungsmittel auf den Blutzuckerspiegel und den daraus resultierenden Insulinausstoß. Als Referenzwert für den GI wurde der Anstieg des Blutzuckerspiegels nach dem Verzehr von 50 g Glukose auf 100 festgelegt. Um die Werte für andere Lebensmittel zu ermitteln wurde von den Probanden jeweils soviel des untersuchten Lebensmittels verzehrt das sich eine Menge von 50 g Kohlenhydraten ergab. Der daraus resultierende Blutzuckeranstieg wurde gemessen und mit dem Blutzuckeranstieg bei 50 g Glukose ins Verhältnis gesetzt. Der Glykämische Index vermittelt also einen ungefähren Eindruck wie stark sich der verzehr eines Bestimmten Lebensmittels auf den Blutzuckerspiegel auswirkt. Als „gut“ gelten GI Werte von 0 bis 50, als „mittelmäßig“ Werte von 50 bis 70 und alles ab 70 als „schlecht“. Auf den GI stützen sich auch diverse Diätformen wie Glyk, Logi usw.

Als Problematisch gilt beim GI das dieser von Testperson zu Testperson teilweise stark variiert (dem setzen Befürworter entgegen das sich die Reihenfolge der Lebensmittel dennoch nicht ändert) und zudem je nach Zubereitungsart und Kombination mit anderen Lebensmitteln drastisch variiert.

Daraus, dass der GI sich nach der Menge verzehrter Kohlenhydrate und nicht nach der Menge des Lebensmittels richtet, ergibt sich direkt der größte Kritikpunkt. Der GI von gekochten Möhren (Karotten) beispielsweise liegt bei 70. Da Möhren sehr kohlenhydratarm sind, müssten rund 1 Kilogramm Möhren gegessen werden, um so 50 g KH zuzuführen. Weißbrot hat ebenfalls einen GI von 70, da Weißbrot aber sehr Kohlenhydratreich ist, liefern 100 g Weißbrot bereits 55 g KH. So müssen also nur 91 g Weißbrot verzehrt werden um auf 50 g KH zu kommen. Der GI der beiden Lebensmittel sagt also aus das der Verzehr von 104 g Weißbrot den Blutzuckerspiegel genau so beeinflusst wie der Verzehr von 1000 g gekochter Möhren. Zur Ernährungsplanung ist diese Aussage recht bedeutungslos.

### Glykämische Last

Um dieses Defizit auszugleichen wurde die Glykämische Last (im englischen glycemic load), kurz GL entwickelt. Die Glykämische Last berücksichtigt den GI und die bezogen auf die Portionsgröße zu sich genommene Menge an Kohlenhydraten. So ergibt sich für 100 g Weißbrot eine GL von 38,5 wohingegen 100 g Möhren lediglich eine GL von 3,5 besitzen und somit zu den „guten Lebensmitteln“ zählen. 100 g Weißbrot lassen den Blutzuckerspiegel also trotz gleichen GI mehr als 10-mal so stark ansteigen wie 100 g Möhren. So lässt sich der Einfluss einer bestimmten Lebensmittelmenge auf den Blutzuckerspiegel sinnvoll darstellen und vergleichen.

Die Formel für die GL lautet:  $GL = GI/100 \times (KH\text{-Menge je } 100 \text{ g Lebensmittel})$

Bei der GL werden Werte kleiner als 10 als „gut“, von 10 bis 20 als „mittelmäßig“ und alles über 20 als „schlecht“ angesehen. Je Niedriger die Glykämische Last eines Lebensmittels um so geringer der Einfluß auf den Blutzuckerspiegel und um so kleiner die Ausschüttung von Insulin. Generell sollten also bei einer gesunden Ernährung möglichst Kohlenhydratquellen mit einer niedrigen GL gewählt werden.

Im Folgenden findet sich eine kleine Übersicht über bestimmte Lebensmittel mit GL und GI

### Tabelle für Glykämischen Index und Glykämische Last ausgewählter Lebensmittel:

[A](#) [B](#) [C](#) [D](#) [E](#) [F](#) [G](#) [H](#) [I](#) [J](#) [K](#) [L](#) [M](#) [N](#) [O](#) [P](#) [Q](#) [R](#) [S](#) [T](#) [U](#) [V](#) [W](#) [X](#) [Y](#) [Z](#)

#### A

| Lebensmittel                    | GL   | GI | KH/100g |
|---------------------------------|------|----|---------|
| Acerola                         | 1,4  | 39 | 3,7     |
| Acerolakirsche, Antillenkirsche | 1,5  | 20 | 7,7     |
| Adzuki-Bohnen                   | 16,8 | 35 | 48      |
| Agavensirup                     | 11,6 | 15 | 77      |
| Ahornsirup                      | 43,6 | 65 | 67      |
| All Bran™ von Kelloggs          | 24,5 | 50 | 49      |
| Amarant                         | 23,2 | 35 | 66,2    |
| Amarant, gepufft                | 39,8 | 70 | 56,8    |
| Ananas (Dose)                   | 9,8  | 65 | 15      |
| Ananas (frische Frucht)         | 5,9  | 45 | 13      |
| Ananassaft, ungezuckert         | 6,5  | 50 | 13      |
| Apfel, frisch                   | 4    | 35 | 11,4    |
| Apfel, getrocknet               | 25,9 | 35 | 74      |
| Apfelmus, Apfelkompott          | 8,8  | 35 | 25      |
| Apfelsaft, ungezuckert          | 6,5  | 50 | 13      |
| Apfelsine/Orange                | 4,   | 45 | 9,2     |
| Apfelwein, trocken              | 2,9  | 40 | 7,3     |
| Aprikosen (Dose, mit Zucker)    | 42,6 | 60 | 71      |
| Aprikosen, frisch               | 2,6  | 30 | 8,5     |
| Aprikosen, getrocknet           | 19,2 | 40 | 47,9    |
| Artischocke                     | 2,2  | 20 | 11      |
| Aubergine                       | 0,5  | 20 | 2,5     |
| Avocado                         | 0,04 | 10 | 0,4     |

#### R

| Lebensmittel                        | GL   | GI  | KH/100g |
|-------------------------------------|------|-----|---------|
| Bagels                              | 35,7 | 70  | 51      |
| Baguette, Weißbrot                  | 38,8 | 70  | 55,4    |
| Bambussprossen                      | 0,2  | 15  | 1       |
| Banane                              | 11,8 | 55  | 21,4    |
| Banane, leicht grün                 | 9,6  | 45  | 21,4    |
| Banane, reif                        | 12,8 | 60  | 21,4    |
| Basmatireis, Langkorn               | 38,7 | 50  | 77,3    |
| Bier                                | 4,4  | 110 | 4       |
| Bierhefe                            | 10,9 | 35  | 31      |
| Birne                               | 4,7  | 38  | 12,4    |
| Birne, frisch                       | 4,8  | 30  | 16      |
| Biskuit                             | 57,4 | 70  | 82      |
| Bleichsellerie                      | 0,3  | 14  | 2,2     |
| Blumenkohl                          | 0,8  | 15  | 5       |
| Bohnen, grün                        | 1,5  | 30  | 5,1     |
| Bohnen, rot                         | 5,6  | 35  | 16      |
| Bohnen, rot (Dose)                  | 6,4  | 40  | 16      |
| Bohnen, schwarz                     | 15,2 | 35  | 43,4    |
| Bohnenkerne, grün (Flageolet)       | 3,9  | 25  | 15,5    |
| Bratkartoffeln                      | 9,8  | 70  | 14      |
| Brioche                             | 40,6 | 70  | 58      |
| Brokkoli                            | 0,9  | 15  | 6       |
| Brombeeren                          | 1,6  | 25  | 6,2     |
| Brot, ungesäuert (aus Weißmehl)     | 34,3 | 70  | 49      |
| Brotfrucht (Brotfruchtbaum)         | 16,5 | 65  | 25,3    |
| Buchweizen, Vollkorn (dunkles Korn) | 28   | 40  | 70      |
| Bulgur (gekocht)                    | 38   | 55  | 69      |
| Buttermilch                         | 1,4  | 36  | 4       |

## C

| Lebensmittel                              | GL   | GI | KH/100g |
|---|------|----|---------|
| Capellini (dünne Spaghetti)               | 34,2 | 45 | 76      |
| Cashewnuss                                | 4,4  | 15 | 29      |
| Cassoulet (franz. Bohnen-Fleisch-Eintopf) | 15,8 | 35 | 45      |
| Cerealien, raffiniert, gezuckert          | 56   | 70 | 80      |
| Champignons, Pilze                        | 0,1  | 15 | 0,6     |
| Chayote, püriert                          | 2,5  | 50 | 5       |
| Cherimoya, Zimtapfel, Annonenfrucht       | 6,2  | 35 | 17,7    |
| Chicoree                                  | 0,3  | 15 | 2       |
| Chinakohl                                 | 0,1  | 12 | 1,2     |
| Chips                                     | 28,4 | 70 | 40,5    |
| Clementine/Mandarine                      | 3,2  | 36 | 9       |
| Cola, Limonaden, Erfrischungsgetränke     | 7,7  | 70 | 11      |
| Cornflakes, Maisflocken                   | 72,3 | 85 | 85      |
| Couscous                                  | 45,5 | 65 | 70      |
| Couscous, Vollkorn                        | 31,5 | 45 | 70      |
| Croissant                                 | 31,5 | 70 | 45      |

## D

| Lebensmittel              | GL   | GI  | KH/100g |
|---------------------------|------|-----|---------|
| Datteln                   | 22,4 | 70  | 32      |
| Datteln getrocknet        | 66,1 | 100 | 66,1    |
| Dicke Bohnen, gekocht     | 8,8  | 80  | 11      |
| Dicke Bohnen, roh         | 4,4  | 40  | 11      |
| Dinkel (Vollkorn)         | 25,6 | 40  | 64      |
| Dinkelbrot                | 19   | 50  | 38      |
| Donuts, Berliner, Krapfen | 30   | 75  | 40      |
| Duft-/Jasminreis          | 45   | 60  | 75      |

## E

| Lebensmittel                | GL   | GI | KH/100g |
|-----------------------------|------|----|---------|
| Eiscreme (mit Fruchtzucker) | 4,3  | 35 | 12,4    |
| Eiscreme, gezuckert         | 16,8 | 60 | 28      |
| Endivien                    | 0,1  | 15 | 0,3     |
| Energieriegel, ungezuckert  | 21   | 50 | 42      |
| Erbsen (Dose)               | 4,7  | 45 | 10,4    |
| Erbsen (getrocknet)         | 12,6 | 30 | 42      |
| Erbsen, frisch              | 4,6  | 35 | 13      |
| Erbsen, halb                | 3,3  | 25 | 13      |
| Erdbeeren, frisch           | 1,3  | 25 | 5,5     |
| Erdnussbutter               | 4,9  | 40 | 12,2    |
| Erdnüsse                    | 1,3  | 15 | 8,3     |
| Erdnussmus, ungezuckert     | 2,1  | 25 | 8,3     |
| Essig                       | 0,2  | 5  | 3       |
| Essiggurken                 | 0,2  | 15 | 1       |

## F

| Lebensmittel                             | GL   | GI | KH/100g |
|--|------|----|---------|
| Falafel (aus Kichererbsen)               | 18   | 35 | 51,4    |
| Feige, frisch                            | 4,5  | 35 | 12,9    |
| Feigen, getrocknet                       | 27,6 | 40 | 69      |
| Feldsalat/Rapunzel                       | 0,1  | 15 | 0,7     |
| Fenchel                                  | 0,4  | 15 | 2,8     |
| Fruchtaufstrich (Konfitüre), ohne Zucker | 2,4  | 30 | 8       |
| Fruchtmilch fettarm                      | 12,9 | 42 | 30,8    |
| Fruktose (Fruchtzucker)                  | 20   | 20 | 100     |

## G

| Lebensmittel                       | GL   | GI  | KH/100g |
|------------------------------------|------|-----|---------|
| Gerste, ganze Körner               | 28,5 | 45  | 63,3    |
| Gerstengraupen, fein (Perlgraupen) | 51,8 | 70  | 74      |
| Gerstengraupen, grob               | 44,4 | 60  | 74      |
| Glukose (Traubenzucker)            | 100  | 100 | 100     |
| Glukosesirup                       | 100  | 100 | 100     |
| Gnocchi                            | 23,5 | 70  | 33,6    |

|                             |      |    |      |
|-----------------------------|------|----|------|
| Granatapfel, frisch         | 5,6  | 35 | 16   |
| Grapefruit, frisch          | 2,3  | 30 | 7,5  |
| Grapefruitsaft, ungezuckert | 4,5  | 45 | 10   |
| Graubrot (mit Hefe)         | 28,8 | 65 | 44,3 |
| Grieß (aus Hartweizen)      | 44,1 | 60 | 73,5 |
| Gurke                       | 0,3  | 15 | 1,8  |

## H

| Lebensmittel                                      | GL   | GI | KH/100g |
|---|------|----|---------|
| Hafer   | 22,3 | 40 | 55,7    |
| Haferflocken                                      | 23,5 | 40 | 58,7    |
| Hamburgerbrötchen                                 | 46,8 | 85 | 55      |
| Hartweizen, trocken, vorgegart (10 Min. Kochzeit) | 31,5 | 45 | 70      |
| Haselnuss   | 1,7  | 15 | 11      |
| Haselnussmus, ungezuckert                         | 2,8  | 25 | 11      |
| Hefe  | 2,5  | 35 | 7       |
| Heidelbeeren                                      | 1,5  | 25 | 6,1     |
| Himbeere, frisch                                  | 2    | 25 | 8       |
| Hirse   | 48,3 | 70 | 69      |
| Holunderbeeren                                    | 2,8  | 38 | 7,4     |
| Honig   | 49,2 | 60 | 82      |
| Honigmelone                                       | 6,5  | 65 | 10      |
| Hummus (vegetar. Brotaufstrich aus Kichererbsen)  | 6,5  | 25 | 26      |

## I

| Lebensmittel | GL  | GI | KH/100g |
|--------------|-----|----|---------|
| Ingwer       | 1,1 | 15 | 7       |

## J

| Lebensmittel                   | GL   | GI | KH/100g |
|--------------------------------|------|----|---------|
| Jamswurzel                     | 14,6 | 65 | 22,4    |
| Joghurt                        | 1,4  | 35 | 4,1     |
| Joghurt (Vollmilch)            | 1,8  | 36 | 5       |
| Joghurt 0.3%                   | 1,4  | 33 | 4,2     |
| Joghurt 1.5%                   | 1,4  | 33 | 4,1     |
| Johannisbeeren, rot            | 1,2  | 25 | 4,9     |
| Johannisbeeren, schwarz        | 0,9  | 15 | 6,1     |
| Johannisbrotmehl (Carobpulver) | 1,1  | 15 | 7,3     |

## K

| Lebensmittel                                 | GL   | GI | KH/100g |
|--|------|----|---------|
| Kakaopulver, ohne Zucker                     | 2,2  | 20 | 11      |
| Kaki   | 8,3  | 50 | 16,5    |
| Karotten, gekocht                            | 7,7  | 85 | 9       |
| Karotten, roh                                | 2,7  | 30 | 9       |
| Karottensaft, ohne Zucker                    | 2,8  | 40 | 7       |
| Kartoffelgratin, Bratkartoffeln              | 10,3 | 95 | 10,8    |
| Kartoffeln mit Schale gegart (Wasser, Dampf) | 11,1 | 65 | 17      |
| Kartoffeln/Steakfries ungeschält             | 10,8 | 60 | 18      |
| Kartoffelpüree (Instantflocken)              | 11,7 | 90 | 13      |
| Kartoffelpüree (selbst zubereitet)           | 9,6  | 80 | 12      |
| Kartoffelstärke                              | 78,9 | 95 | 83      |
| Kekse aus Vollkornmehl, ohne Zucker          | 27,5 | 50 | 55      |
| Ketchup                                      | 12,8 | 55 | 23,2    |
| Kichererbsen                                 | 13,3 | 30 | 44,3    |
| Kichererbsen (Dose)                          | 4,6  | 35 | 13      |
| Kichererbsen (getrocknet)                    | 14,3 | 30 | 47,8    |
| Kichererbsenmehl                             | 21,4 | 35 | 61      |
| Kirschen                                     | 2,5  | 25 | 10      |
| Kiwi   | 5    | 50 | 10      |
| Kiwi   | 5,7  | 53 | 10,8    |
| Klebreis, glutenhaltig                       | 67,5 | 90 | 75      |
| Kleie (Weizen, Hafer ...)                    | 6,1  | 15 | 40,5    |
| Knoblauch                                    | 8,7  | 30 | 29      |
| Kochbanane (gekocht)                         | 20,3 | 70 | 29      |
| Kochbanane (roh)                             | 12,6 | 45 | 28      |
| Kohl, Kraut                                  | 0,5  | 15 | 3       |
| Kohlrabi                                     | 0,6  | 15 | 3,7     |
| Kohlrübe, Steckrübe (gekocht)                | 4,9  | 70 | 7       |
| Kokosmilch                                   | 2    | 40 | 5       |
| Kokosnuss                                    | 2,3  | 45 | 5       |
| Konfitüre, gezuckert                         | 42,3 | 65 | 65      |
| Krustentiere (Hummer, Krabben, Languste)     | 0,1  | 5  | 1       |
| Kürbis                                       | 0,7  | 15 | 4,6     |
| Kürbis (Riesenkürbis)                        | 4,5  | 75 | 6       |
| Kürbis (verschiedene)                        | 4,5  | 75 | 6       |
| Kürbiskerne                                  | 3,6  | 25 | 14,2    |

## L

| Lebensmittel               | GL   | GI | KH/100g |
|----------------------------|------|----|---------|
| Lasagne (aus Hartweizen)   | 6,6  | 60 | 11      |
| Lasagne (aus Weichweizen)  | 8,3  | 75 | 11      |
| Lauch, Frühlingszwiebel    | 1,4  | 15 | 9       |
| Leinsamen/Sesam/Mohn, ganz | 1,1  | 35 | 3       |
| Limabohnen (getrocknet)    | 4,1  | 28 | 14,6    |
| Linsen (getrocknet)        | 14,5 | 29 | 50      |
| Linsen, braun              | 12   | 30 | 40      |
| Linsen, gelb               | 12   | 30 | 40      |
| Linsen, grün               | 10   | 25 | 40      |
| Litschi (Konserve)         | 17,9 | 79 | 22,7    |
| Litschi/Lychee, frisch     | 8    | 50 | 16      |

## M

| Lebensmittel      | GL   | GI | KH/100g |
|-------------------|------|----|---------|
| Mais              | 14,3 | 65 | 22      |
| Mais (Körner)     | 8,4  | 56 | 15      |
| Maisbrei, Polenta | 19,8 | 70 | 28,3    |

|   |      |     |       |
|---|------|-----|-------|
| Maismehl  | 51,8 | 70  | 74    |
| Maissirup                                       | 78,8 | 115 | 68,5  |
| Maizena   | 59,5 | 85  | 70    |
| Makkaroni (aus Durumweizen)                     | 38   | 50  | 76    |
| Mandarinen, Clementinen                         | 3,3  | 30  | 11    |
| Mandelmilch                                     | 2,4  | 30  | 8     |
| Mandelmus, ungezuckert (aus ganzen Mandeln)     | 1,3  | 25  | 5,3   |
| Mandelmus, ungezuckert (aus geschälten Mandeln) | 1,9  | 35  | 5,3   |
| Mandeln   | 0,8  | 15  | 5,3   |
| Mango   | 6,5  | 50  | 13    |
| Mangold   | 0,1  | 15  | 0,7   |
| Mangosaft, ohne Zucker                          | 7,2  | 55  | 13,1  |
| Maniok, bitter                                  | 16,5 | 55  | 30    |
| Maniok, süß                                     | 16,5 | 55  | 30    |
| Marmelade, gezuckert                            | 45,5 | 65  | 70    |
| Marmelade, ohne Zucker                          | 4,5  | 30  | 15    |
| Maronen, Esskastanien                           | 26,5 | 60  | 44,1  |
| Mars®, Sneakers®, Nuts®, etc.                   | 45,5 | 65  | 70    |
| Matzen (ungesäuertes Fladenbrot, Vollkornmehl)  | 33,3 | 40  | 83,16 |
| Mayonnaise (industriell, gezuckert)             | 6,6  | 60  | 11    |
| Mehrkornbrot                                    | 32,5 | 65  | 50    |
| Melasse, Sirup                                  | 46,9 | 70  | 67    |
| Melone, Honigmelone                             | 4,8  | 60  | 8     |
| Milch (vollfett oder fettarm)                   | 1,5  | 30  | 5     |
| Milch aus Milchpulver                           | 1,5  | 30  | 5     |
| Milchbrot                                       | 32,4 | 60  | 54    |
| Milchreis, gezuckert                            | 17,3 | 75  | 23    |
| Milchzucker                                     | 40   | 40  | 100   |
| Mirabellen                                      | 5,9  | 42  | 14    |
| Mispel  | 29,2 | 55  | 53    |
| Möhren/Karotten                                 | 3,5  | 70  | 5     |
| Mungobohnen                                     | 1,4  | 25  | 5,4   |
| Müsli (mit Zucker oder Honig gesüßt)            | 43,6 | 65  | 67    |
| Müsli, ohne Zucker                              | 25   | 50  | 50    |

## N

| Lebensmittel      | GL   | GI | KH/100g |
|-------------------|------|----|---------|
| Natur-Basmatireis | 32   | 45 | 71      |
| Naturreis         | 39   | 50 | 78      |
| Nektarine         | 4,3  | 35 | 12,4    |
| Nüsse             | 1,5  | 15 | 10      |
| Nutella®          | 28,6 | 55 | 52      |

## O

| Lebensmittel            | GL   | GI | KH/100g |
|-------------------------|------|----|---------|
| Oliven                  | 0,2  | 15 | 1       |
| Orange, frisch          | 3,5  | 35 | 10      |
| Orangensaft, zuckerfrei | 5    | 45 | 11      |
| Ovomaltine              | 42,6 | 60 | 71      |

## P

| Lebensmittel                            | GL   | GI | KH/100g |
|---|------|----|---------|
| Palmherzen                              | 0,9  | 20 | 4,7     |
| Papaya                                  | 4,4  | 55 | 8       |
| Paprika                                 | 0,6  | 15 | 4       |
| Passionsfrucht, Maracuja, Grenadille    | 5,4  | 30 | 18      |
| Pastinake                               | 10,3 | 85 | 12,1    |
| Pepperoni                               | 0,4  | 15 | 2,9     |
| Pesto                                   | 2,4  | 15 | 16      |
| Petersilie                              | 0,8  | 11 | 7,4     |
| Pfirsich                                | 3,7  | 42 | 8,9     |
| Pfirsich (Dose, gezuckert)              | 11   | 55 | 20      |
| Pfirsich (Konserven)                    | 5,2  | 58 | 8,9     |
| Pfirsich, frisch                        | 3,3  | 35 | 9,4     |
| Pflaume, frisch                         | 3,5  | 35 | 10      |
| Pflaumen, getrocknet                    | 26,8 | 40 | 67      |
| Physalis, Kapstachelbeere               | 0,9  | 15 | 5,8     |
| Pinienkerne                             | 3,2  | 15 | 21      |
| Pistazien                               | 2,7  | 15 | 18      |
| Pizza                                   | 15   | 60 | 25      |
| Polenta, Maisgrieß                      | 19,8 | 70 | 28,3    |
| Pommes frites                           | 33,3 | 95 | 35      |
| Popcorn (ohne Zucker)                   | 59,5 | 85 | 70      |
| Poree                                   | 0,3  | 12 | 2,5     |
| Preiselbeer/Heidelbeersaft, ungezuckert | 6    | 50 | 12      |
| Preiselbeeren                           | 5,4  | 45 | 12      |
| Preiselbeeren frisch                    | 1,9  | 32 | 6       |
| Pumpnickel                              | 15   | 40 | 37,4    |

## Q

| Lebensmittel              | GL   | GI | KH/100g |
|---------------------------|------|----|---------|
| Quark, nicht abgetropft   | 1,2  | 30 | 4       |
| Quinoa                    | 20,5 | 35 | 58,5    |
| Quinoa-Mehl               | 23,4 | 40 | 58,5    |
| Quitte, frisch            | 2,5  | 35 | 7,3     |
| Quittengelee (mit Zucker) | 37,9 | 65 | 58,3    |

## R

| Lebensmittel              | GL   | GI | KH/100g |
|---------------------------|------|----|---------|
| Radieschen, Rettich       | 0,3  | 15 | 2       |
| Ratatouille               | 0,6  | 20 | 3       |
| Ravioli (aus Hartweizen)  | 36   | 60 | 60      |
| Ravioli (aus Weichweizen) | 42   | 70 | 60      |
| Reis aus der Camargue     | 45   | 60 | 75      |
| Reis, gepufft             | 72,3 | 85 | 85      |
| Reis, Langkorn            | 45   | 60 | 75      |
| Reis, weiß, Standard      | 55,3 | 70 | 79      |
| Reisbrot                  | 32,9 | 70 | 47      |
| Reismehl                  | 80,8 | 95 | 85      |
| Reispudding, Reiskuchen   | 80,8 | 85 | 95      |
| Rettich                   | 0,3  | 15 | 1,9     |

|                            |      |    |      |
|----------------------------|------|----|------|
| Rhabarber                  | 0,2  | 15 | 1,4  |
| Risotto                    | 9,7  | 70 | 13,8 |
| Roggenbrot (30 % Roggen)   | 29,3 | 65 | 45   |
| Roggenvollkornbrot (100 %) | 20,3 | 45 | 45   |
| Rohrzucker                 | 70   | 70 | 100  |
| Rosenkohl                  | 1,4  | 15 | 9    |
| Rosenkohl                  | 1,3  | 14 | 9    |
| Rosinen                    | 50,  | 65 | 77   |
| Rote Bete, gekocht         | 3,3  | 65 | 5    |
| Rote Bete, roh             | 2,5  | 30 | 8,4  |
| Rotkohl                    | 0,4  | 15 | 2,8  |

## S

| Lebensmittel                             | GL   | GI  | KH/100g |
|--|------|-----|---------|
| Salat, grün                              | 0,6  | 15  | 4       |
| Salzkartoffeln                           | 10,4 | 70  | 14,8    |
| Sandgebäck (Mehl, Butter, Zucker)        | 33   | 55  | 60      |
| Sandgebäck aus Vollkornmehl, ohne Zucker | 24   | 40  | 60      |
| Satsuma                                  | 2,8  | 30  | 9,4     |
| Sauerampfer                              | 0,3  | 15  | 2       |
| Sauerkraut                               | 0,6  | 15  | 4       |
| Schalotte                                | 1,3  | 15  | 8,5     |
| Schnellkochreis                          | 67,2 | 85  | 79      |
| Schokobrotchen                           | 26,7 | 65  | 41,1    |
| Schokolade, schwarz (>70% Kakaogehalt)   | 6,9  | 25  | 27,6    |
| Schokolade, schwarz (>85% Kakaogehalt)   | 6    | 20  | 30      |
| Schokoladenpulver, gezuckert             | 47,3 | 60  | 78,9    |
| Schokoladenriegel, zuckerhaltig          | 35,5 | 70  | 50,7    |
| Schwarzwurzeln                           | 4,8  | 30  | 16      |
| Sellerie (Knolle), gekocht               | 6    | 85  | 7       |
| Sellerie, roh                            | 3,2  | 35  | 9       |
| Senf, scharf                             | 2,1  | 35  | 6       |
| Senf, süß                                | 11,6 | 55  | 21      |
| Sesammus, Tahin                          | 4    | 40  | 10      |
| Soja                                     | 1    | 15  | 6,3     |
| Soja Cuisine (Soja-Sahne)                | 2,4  | 20  | 12      |
| Sojabohnen (getrocknet)                  | 4,4  | 15  | 29,2    |
| Sojajoghurt (aromatisiert)               | 1,7  | 35  | 4,8     |
| Sojajoghurt (natur)                      | 1    | 20  | 4,8     |
| Sojamehl                                 | 0,8  | 25  | 3,1     |
| Sojamilch                                | 0,2  | 30  | 0,7     |
| Sojanudeln                               | 0,02 | 30  | 0,0624  |
| Sonnenblumenkerne                        | 7    | 35  | 20      |
| Sorbet, gezuckert                        | 15   | 65  | 23      |
| Spaghetti, sehr kurz gekocht (5 Minuten) | 30   | 40  | 75      |
| Spaghetti, weiß, weich gekocht           | 41,3 | 55  | 75      |
| Spargel                                  | 0,3  | 15  | 2,2     |
| Special K®                               | 51,8 | 70  | 74      |
| Spinat                                   | 0,01 | 15  | 0,5     |
| Sprossen                                 | 0,8  | 15  | 5       |
| Stachelbeere                             | 2,5  | 25  | 10      |
| Stangenbohnen                            | 0,5  | 15  | 3,2     |
| Stangensellerie                          | 1,4  | 15  | 9       |
| Stärke, modifiziert                      | 100  | 100 | 100     |
| Suppennudeln aus Hartweizen              | 26,3 | 35  | 75      |
| Surimi                                   | 9,5  | 50  | 19      |
| Sushi                                    | 20,4 | 55  | 37      |
| Süßkartoffeln                            | 12,1 | 50  | 24,1    |

## T

| Lebensmittel                        | GL   | GI | KH/100g |
|-------------------------------------|------|----|---------|
| Tagliatelles, weich gekocht         | 38,5 | 55 | 70      |
| Tamarinde, süß                      | 6,1  | 65 | 9,35    |
| Tamarinde, süß                      | 24,4 | 65 | 37,6    |
| Tapioka                             | 72,2 | 85 | 84,9    |
| Teigwaren, Nudeln (aus Weichweizen) | 52,5 | 70 | 75      |
| Tofu                                | 0,3  | 15 | 1,9     |
| Tomate                              | 0,8  | 30 | 2,6     |
| Tomaten, getrocknet                 | 4,2  | 35 | 12      |
| Tomatensaft                         | 1,4  | 35 | 4       |
| Tomatensoße (mit Zucker)            | 2,8  | 45 | 6,3     |
| Tomatensoße, ohne Zucker            | 1,4  | 35 | 4       |
| Topinambur, Erdbirne                | 2    | 50 | 4       |
| Trauben, frisch                     | 7,7  | 45 | 17      |
| Traubensaft (ungezuckert)           | 9,9  | 55 | 18      |

## V

| Lebensmittel                            | GL   | GI | KH/100g |
|---|------|----|---------|
| Vollkornbrot (100 %) mit Hefe/Sauerteig | 18   | 40 | 45      |
| Vollkornbulgur (gekocht)                | 31   | 45 | 68,9    |
| Vollkorncerealien, ohne Zucker          | 33,8 | 45 | 75      |
| Vollkornnudeln                          | 32,5 | 50 | 65      |
| Vollkornnudeln, al dente                | 26   | 40 | 65      |
| Vollkorntoast, ohne Zucker              | 18,5 | 45 | 41      |

## W

| Lebensmittel                            | GL   | GI | KH/100g |
|---|------|----|---------|
| Waffeln (mit Zucker)                    | 52,5 | 75 | 70      |
| Wasa Köstlich (24 % Ballaststoffgehalt) | 15,8 | 35 | 45      |
| Wassermelone                            | 4,5  | 75 | 6       |
| Weintrauben                             | 7,2  | 46 | 15,6    |
| Weißbrot                                | 38,8 | 70 | 55,4    |
| Weißbrot ohne Gluten                    | 45   | 90 | 50      |
| Weißer Bohnen, Perlbohnen               | 7    | 35 | 20      |
| Weißer Rübe, gekocht*                   | 3    | 85 | 3,48    |
| Weißer Rübe, roh                        | 1,4  | 30 | 4,66    |
| Weißes Toastbrot                        | 42,5 | 85 | 50      |
| Weißkohl                                | 0,6  | 15 | 4,2     |
| Weißmehl                                | 60,4 | 85 | 71      |

|                               |             |            |            |
|-------------------------------|-------------|------------|------------|
| -----                         | ---         | ---        | ---        |
| <b>Weizensirup, Reissirup</b> | <b>98</b>   | <b>100</b> | <b>98</b>  |
| <b>Wildreis</b>               | <b>24,9</b> | <b>35</b>  | <b>71</b>  |
| <b>Wirsingkohl</b>            | <b>0,3</b>  | <b>15</b>  | <b>1,7</b> |

## **Z**

| <b>Lebensmittel</b>              | <b>GL</b>   | <b>GI</b> | <b>KH/100g</b> |
|----------------------------------|-------------|-----------|----------------|
| <b>Zitrone</b>                   | <b>1,1</b>  | <b>12</b> | <b>9,3</b>     |
| <b>Zitronensaft, ohne Zucker</b> | <b>0,5</b>  | <b>20</b> | <b>2,4</b>     |
| <b>Zucchini</b>                  | <b>0,3</b>  | <b>15</b> | <b>2,2</b>     |
| <b>Zucker, weiß (Saccharose)</b> | <b>70</b>   | <b>70</b> | <b>100</b>     |
| <b>Zwieback</b>                  | <b>53,2</b> | <b>70</b> | <b>76</b>      |
| <b>Zwiebeln</b>                  | <b>0,8</b>  | <b>15</b> | <b>5</b>       |