

Der glykämische Index: Wie Kohlenhydrate deinen Blutzucker beeinflussen

Inhaltsverzeichnis

1. Einführung
2. Was ist der glykämische Index?
3. Lebensmittel und ihr glykämischer Index (GI)
4. Alltagstipps für bewusste Ernährung
5. Abschluss: Deine Reise zu mehr Energie

1. Einführung

Jede Mahlzeit beeinflusst deinen Körper - doch wie stark, hängt vor allem von den Kohlenhydraten ab. Der glykämische Index (GI) hilft dir dabei zu verstehen, welche Lebensmittel deinen Blutzuckerspiegel schnell steigen lassen und welche eher sanft wirken. Diese Übersicht, liebevoll zusammengestellt von Simone, gibt dir Klarheit und Kontrolle: Denn wer seine Ernährung bewusst gestaltet, legt den Grundstein für Energie, Wohlbefinden und Gesundheit.

2. Was ist der glykämische Index?

Der glykämische Index (GI) misst, wie schnell der Blutzuckerspiegel nach dem Verzehr eines bestimmten Lebensmittels ansteigt. Lebensmittel mit niedrigem GI werden langsamer verdaut und verursachen einen gleichmäßigeren Anstieg des Blutzuckers. Ein hoher GI bedeutet hingegen, dass der Blutzucker rasch in die Höhe schießt – oft gefolgt von einem Energietief.

3. Lebensmittel und ihr glykämischer Index (GI)

Symbol	Kategorie	Lebensmittel	GI
■	Günstig	Fruchtjoghurt, mager, mit Süßstoff	20
■	Günstig	Erdnüsse	21
■	Günstig	Sojabohnen	25
■	Günstig	Reiskleie	27
■	Günstig	Rote Kidneybohnen	27
■	Günstig	Fruchtzucker / Fructose	32
■	Günstig	Kirschen	32
■	Günstig	Trockenerbsen	32
■	Günstig	Braune Bohnen	34
■	Günstig	Schoggi-Drink, gesüßt mit Süßstoffen	34
■	Günstig	Grapefruit	36
■	Günstig	Graupen	36

■	Günstig	Rote Linsen	36
■	Günstig	Milch, Vollmilch	39
■	Günstig	Vollmilch	39
■	Günstig	Getrocknete Bohnen	40
■	Günstig	Trockenbohnen (unspezifisch)	40
■	Günstig	Würste	40
■	Günstig	Linsen	41
■	Günstig	Kidneybohnen	42
■	Günstig	Aprikosen / Aprikosen, getrocknet	44
■	Günstig	Butterbohnen	44
■	Günstig	Erbsenpüree	45
■	Günstig	Baby-Limabohnen (tiefgekühlt)	46
■	Günstig	Fettucine	46
■	Günstig	Magermilch	46
■	Günstig	Fruchtjoghurt, mager, gezuckert	47
■	Günstig	Kichererbsen	47
■	Günstig	Roggen	48
■	Mittel	Vermicelli	50
■	Mittel	Birne	51
■	Mittel	Joghurt (unspezifisch)	51
■	Mittel	Spaghetti, 5 min gekocht	52
■	Mittel	Apfel	53
■	Mittel	Vollkornspaghetti	53
■	Mittel	Weißer Bohnen	54
■	Mittel	Fischstäbchen	54
■	Mittel	Gerstenkornbrot	55
■	Mittel	Pflaume	55
■	Mittel	Pintobohnen	55
■	Mittel	Getrocknete Erbsen	56
■	Mittel	Ravioli (mit Fleisch gefüllt)	56
■	Mittel	Apfelsaft	58
■	Mittel	Kichererbsen-Curry aus Dose	58
■	Mittel	Spaghetti (weiß)	59
■	Mittel	Weizenkörner	59
■	Mittel	All Bran (Kellogg's)	60
■	Mittel	Kichererbsen aus der Dose	60
■	Mittel	Pfirsich	60
■	Mittel	Orangen	62
■	Mittel	Birnen in Zuckersirup / aus Dose	63
■	Mittel	Linsensuppe aus der Dose	63
■	Mittel	Süßkartoffel	63
■	Mittel	Capellini	64

■	Mittel	Maccaroni	64
■	Mittel	Pintobohnen aus Dose	64
■	Mittel	Linguine	65
■	Mittel	Milchzucker	65
■	Mittel	Instantreis, 1 Min. gekocht	65
■	Mittel	Ananassaft	66
■	Mittel	Trauben	66
■	Mittel	Früchtebrot	67
■	Mittel	Instantnudeln	67
■	Mittel	Bulgur	68
■	Mittel	Grüne Erbsen	68
■	Mittel	Haferkleiebrot	68
■	Mittel	Parboiled Reis	68
■	Mittel	Baked Beans aus Dose	69
■	Mittel	Grapefruitsaft	69
■	Mittel	Mehrkornbrot	69
■	Hoch	Schokolade	70
■	Hoch	Eiscreme, fettarm	71
■	Hoch	Käsetortellini	71
■	Hoch	Milchglacé, fettarm	71
■	Hoch	Pumpernickel	71
■	Hoch	Gerste, zerstoßen	72
■	Hoch	Yamswurzel	73
■	Hoch	Kidneybohnen aus Dose	74
■	Hoch	Linsen, grün, aus Dose	74
■	Hoch	Orangensaft	74
■	Hoch	Pfirsiche in Zuckersirup	74
■	Hoch	Fruchtcocktail in Sirup	75
■	Hoch	Kiwi	75
■	Hoch	Banane	77
■	Hoch	Kartoffel-Chips	77
■	Hoch	Spezial K (Kellogg's)	77
■	Hoch	Buchweizen	78
■	Hoch	Haferkleie	78
■	Hoch	Hartweizenspaghetti	78
■	Hoch	Mais	78
■	Hoch	Zuckermais	78
■	Hoch	Haferkekse	79
■	Hoch	Obstsalat aus der Dose	79
■	Hoch	Popcorn	79
■	Hoch	Vollkornreis	79
■	Hoch	Gekochte helle Kartoffeln	80

■	Hoch	Mango	80
■	Hoch	Salzkartoffeln	80
■	Hoch	Sultaninen	80
■	Hoch	Neue Kartoffeln	81
■	Hoch	Pitabrot, hell	82
■	Hoch	Papaya	83
■	Hoch	Reisvermicelli	83
■	Hoch	Biscuit	84
■	Hoch	Erbsensuppe, püriert	86
■	Hoch	Käsekuchen	86

4. Alltagstipps für bewusste Ernährung

- Kombiniere ballaststoffreiche Lebensmittel mit Kohlenhydraten.
- Iss Obst ganz statt gepresst oder püriert.
- Achte auf die Garzeit – 'al dente' bleibt besser als zerkocht.
- Vermeide isolierte Zuckerquellen wie Softdrinks und Süßigkeiten.
- Plane kleine, ausgewogene Mahlzeiten über den Tag verteilt.

5. Abschluss: Deine Reise zu mehr Energie

Jede bewusste Entscheidung, die du heute triffst, zahlt auf deine Gesundheit und dein Wohlbefinden ein. Der Weg zu mehr Energie, besserer Konzentration und innerer Balance beginnt oft auf dem Teller. Bleib dran – dein Körper wird es dir danken!

Bereitgestellt durch **body-life** – powered by Simone Bellano