

# Glykämischer Index: Was Sie über GLYX wissen sollten

Gehören Sie auch zu den Menschen, die täglich Kalorien zählen, sich kohlenhydratarm ernähren – und trotzdem ständig zunehmen? Keine Zeitung oder Zeitschrift, die in den letzten Jahren nicht über den Glykämischen Index, oft auch GLYX genannt, berichtet hätte. Doch was verbirgt sich dahinter? MEINE VITALITÄT und das Thema Kohlenhydrate, Dickmacher, Diät und Diabetes.

12.04.2017 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

Wenn wir kohlenhydrathaltige Lebensmittel wie Brot, Nudeln, Reis, Kartoffeln, Obst oder Zucker essen, steigt unser Blutzuckerspiegel. Die Bauchspeicheldrüse schüttet Insulin aus. Das ist dazu da, dass der Zucker in die Zellen gelangt, wo er zu Energie umgewandelt wird. Um die Wirkung kohlenhydrathaltiger Lebensmittel beurteilen zu können, wurde in den 1980er Jahren der Glykämische Index (GI) eingeführt. Je niedriger der ist, desto besser. Denn in weltweiten Studien wurde bewiesen, dass das Risiko an Altersdiabetes (Diabetes Typ II) zu erkranken höher ist, wenn man dauerhaft viele Lebensmittel mit hoher glykämischer Last zu sich nimmt.

### Alterszucker und Übergewicht durch zu hohe Blutzuckerwerte

Wer dauerhaft hohe Blutzuckerwerte hat, dessen Bauchspeicheldrüse muss wesentlich mehr Insulin herstellen. Dies hat langfristig zur Folge, dass sie eines Tages an die Kapazitätsgrenze kommt und immer schlechter Insulin produziert. Somit können nicht ausreichende Mengen an Insulin zur Verfügung gestellt werden, um den Blutzucker auf Normalniveau zu senken. Folge: Alterszucker. Auch im Hinblick auf die Entstehung von Übergewicht spielt der Glykämische Index eine große Rolle. Studien kamen zu dem Ergebnis, dass eine kalorienreduzierte Diät, die vorwiegend aus Lebensmitteln mit niedrigem GI besteht, zu größeren Gewichtsverlusten führt. Der

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/181>

© 2020 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Standard-Wert liegt bei 100. Ergebnisse der epidemiologischen „Nurses Health Study“ aus Amerika ergaben, dass Gesundheitsrisiken ab einer täglichen glykämischen Last von etwa 113 kontinuierlich steigen.

#### Fett verzögert die Magenentleerung

Der Glykämische Index eines Nahrungsmittels hängt von verschiedenen Faktoren ab. Zum einen von der Art der Kohlenhydrate in dem Lebensmittel. Zum anderen gilt: Je zerkleinerter ein Lebensmittel ist, desto höher der GI. Kartoffelbrei hat also einen höheren GI als Salz- oder Pellkartoffeln. Auch das Erhitzen von Lebensmitteln über 100 Grad wirkt auf die vorhandene Stärke und erhöht den GI. Naturbelassene pflanzliche Lebensmittel wie Vollkorngetreide und Hülsenfrüchte enthalten Enzyminhibitoren, die den Kohlenhydratabbau verlangsamen und den GI senken. In der Regel kombinieren wir kohlenhydratreiche Lebensmittel mit Proteinen und Fetten – wir bestreichen unser Brot mit Butter, belegen es mit Schinken. Das Fett verzögert die Magenentleerung, so dass auch der Blutzuckerspiegel langsamer ansteigt. Folglich sinkt der GI.

#### Soll ich auf Kohlenhydrate verzichten?

Der Glykämische Index ist die Grundlage für verschiedene Diätansätze, die entweder Lebensmittel mit niedrigem GI empfehlen oder gleich fordern, sehr wenig oder keine Kohlenhydrate zu verzehren. 1. Besonders bekannt: Die von dem amerikanischen Arzt Robert Atkins entwickelte Atkins-Diät. Die Idee: Ganz wenig Kohlenhydrate verzehren, dafür Protein und Fett als Energielieferant nutzen. 2. Die Montignac-Methode hält sich strikt an den Glykämischen Index und unterteilt nach ihm die Lebensmittel in sehr geeignete (GI<30), geeignete (30<50) (gi="" geeignete="" weniger="" und="">50) Lebensmittel. Langfristige Studien zeigen: Eine fettnormalisierte Ernährung mit einem großen Anteil an Kohlenhydraten ist am besten geeignet, das Körpergewicht zu halten. Experten raten davon ab, wahllos das Nahrungsfett zu erhöhen. Denn dies ist erwiesenermaßen nichts für unseren Körper.<50)>

#### Kartoffeln machen nur manchmal dick

Im Zusammenhang mit dem GI gerieten vor einigen Jahren die Kartoffeln in Misskredit: Kartoffeln machen dick, konnte man fast überall lesen. Aber: Stimmt das? Es kommt auf die Art der Zubereitung an. Wenn die Kartoffeln gekocht werden, also als Pell- oder Salzkartoffeln, ist der

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/181>

© 2020 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

GI niedrig. Beim Frittieren oder Backen werden höhere Temperaturen zum Garen verwendet. Diese bewirken, dass der GI ansteigt. Somit haben Backkartoffeln und Pommes Frites eine schlechtere Wirkung auf den Blutzuckerspiegel als in Wasser gekochte. Auch die Zubereitung in der Mikrowelle wirkt sich auf den GI aus, in dem er dadurch erhöht wird. Das Zerkleinern der Kartoffeln bei der Bereitung von Stampfkartoffeln oder Kartoffelbrei erhöht auch den GI. Noch höher liegt er übrigens bei fertigem Kartoffelpüree aus der Tüte.

**Fazit: Eine ausgewogene Mischkost mit einem hohen Anteil an Gemüse, Obst, aber auch Getreideprodukten, Milch und Milchprodukten, Fleisch und Fisch hat einen positiven Effekt für die Gesundheit. Der Schwerpunkt der Ernährung sollte dabei auf Kohlenhydratquellen mit vergleichsweise niedriger glykämischer Last liegen. Als Faustregel gilt: Je naturbelassener ein Lebensmittel ist, desto niedriger ist sein Glykämischer Index.**

Bei Amazon.de können Sie Bücher zum Thema Glyx bestellen.