

Glykämische Last

Die Glykämische Last gibt an, wie stark das Lebensmittel das Insulinsystem beansprucht. Im Gegensatz zum Glykämischen Index berücksichtigt die Glykämische Last die Menge der im Lebensmittel enthaltenen Kohlenhydrate. Der Glykämische Index gibt an, wie schnell Kohlenhydrate vom Darm ins Blut gelangen und somit eine entsprechend hohe Insulinausschüttung bewirken. Ein hohen Insulinspiegel begünstigt eine Insulinresistenz und damit die Entstehung vieler Zivilisationserkrankungen. Ein hoher glykämischer Index ist jedoch relativ unbedeutend, wenn im entsprechenden Lebensmittel nur wenige Kohlenhydrate enthalten sind.

Folgende Krankheiten werden durch eine Insulinresistenz begünstigt:

- Diabetes mellitus Typ II
- Diabetes mellitus Typ III mit erhöhte Risiko für M.Alzheimer, M.Parkinson, Müdigkeit
- Übergewicht
- Krebs
- Polyzystisches Ovarialsyndrom
- Arteriosklerose mit Herzinfarkt- und Schlaganfallgefahr
- Bluthochdruck
- Potenzstörungen

Tabelle der Glykämischen Last:

Produkt	Glykämischer Index	Kohlenhydratanteil pro 100g	Glykämische Last
modifizierte Stärke (Kartoffel)	95	83,1	78,95
polierter Reis	100	78,4	78,40
Reismehl	95	79,1	75,15
Cornflakes	85	79,6	67,66
Honig	70	81	56,70
Müslimischung (Trockenprodukt)	82	67	54,94
Spaghetti, eifrei	70	75,2	52,64
Baguette	95	55,4	52,63
Kekse	70	75	52,50
Maisgrieß	68	73,5	49,98
Eier Teigwaren	70	70	49,00
Mais	75	65	48,75
Rosinen	75	63,9	47,93
Popcorn	70	68	47,60
Kräcker	67	70	46,90
Nougat	70	66	46,20
Instant-Haferflocken	80	57,2	45,76
Maisgrieß	61	73,5	44,84
Weizengrieß	61	69	42,09
Vollmilch-Schokolade	70	56	39,20
gekochte Saubohnen	80	48,9	39,12
Buchweizen	54	71,3	38,50



INTERNATIONALE GESELLSCHAFT
DER MAYR-ÄRZTE

Halbbitter-Schokolade	70	54	37,80
Brezel	83	45,3	37,60
Kartoffelchips	90	40,5	36,45
Mais	55	65	35,75
Vollkorn-Haferflocken	61	58,1	35,44
Weißbrot	70	48	33,60
Weizentoastbrot	70	48	33,60
Vollkorn-Weizenbrot	55	59,7	32,84
Weizenmischbrot	67	47,7	31,96
Kleieflocken, gezuckert	70	42	29,40
Weizenvollkornbrot	69	41	28,29
Roggenmischbrog	55	43,7	24,04
Roggenbrot	50	45,7	22,85
Hamburger (nur das Brötchen)	95	24	22,80
Vollkornbrot mit Sonnenblumenkernen	55	39,9	21,95
Roggenvollkornbrot	55	38,8	21,34
Roggenschrotbrot	52	41	21,32
Quinoa	35	60,8	21,28
Kartoffel geröstet	83	25	20,75
Gerste, Korn	30	63,3	18,99
Vollkorn-Pumpernickelbrot	51	36,5	18,62
Naturreis	75	24	18,00
Linsen, grün, braun	29	52	15,08
Banane	70	21,4	14,98
Kirchererbsen	33	41,2	13,60
zuckerhaltige Industrielimonade	95	12	11,40
Parboiled Reis	47	24	11,28
Ravioli	70	15	10,50
Pellkartoffel	65	14,8	9,62
Mango	70	12,8	8,96
Eiscreme fettarm	80	11	8,80
Honigmelone	70	12,4	8,68
Ananas	67	12,4	8,31
Limonaden	68	12	8,16
Weintraube	52	15,2	7,90
Weintraubensaft	46	16,6	7,64
Cola	70	10,9	7,63
Aprikosen	75	8,5	6,38
Wassermelone	70	8,3	5,81
Orangensaft	57	9	5,13
Erbsen	48	10,4	4,99
Apfelsaft	41	11,7	4,80
Kiwi	52	9,1	4,73
Knoblauch	15	28,4	4,26
Birne	33	12,4	4,09
Apfelsine	48	8,3	3,98
Pflaumen	39	10,2	3,98



INTERNATIONALE GESELLSCHAFT
DER MAYR-ÄRZTE

Apfel, ungeschält	33	11,4	3,76
Kürbis	75	5	3,75
Rote Bete, gekocht	64	5	3,20
Pfirsich	33	9,4	3,10
Kirschen	22	13,3	2,93
gekochte Karotten	80	3,1	2,48
Pastinaken (roh)	80	2,9	2,32
Grapefruit	25	9	2,25
Papaya	75	2,4	1,80
Karotten, roh	30	5,2	1,56
Erdnüsse	16	8,3	1,33
Joghurt, 3,5 % Fett	33	4	1,32
Milch, 3,5% Fett	27	4,8	1,30
Kalorienarmes Erfrischungsgetränk mit 5% Saft	70	1,5	1,05
Sojabohne	16	6,3	1,01
Zwiebel	15	4,9	0,74
Tomaten	15	2,6	0,39
Zucchini	15	2,2	0,33