

GLYKÄMISCHE LAST

| Lebensmittel | GL pro Portion | Portionsgröße in g | GL pro 100 g |
|--|----------------|--------------------|--------------|
| Brot, Kuchen | | | |
| Kuchen | | | |
| Bananenkuchen mit Zucker | 18 | 80 | 23 |
| Biskuitkuchen | 17 | 63 | 27 |
| Croissant | 17 | 57 | 30 |
| Hefekuchen | 13 | 50 | 26 |
| Apfelmuffin | 13 | 60 | 22 |
| Blaubeermuffin | 17 | 57 | 30 |
| Haferflockenmuffin | 13 | 50 | 26 |
| Schokoladenmuffin | 15 | 50 | 30 |
| Palatschinken (Fertigmischung) | 39 | 80 | 49 |
| Brot, Brötchen, Knäckebröt | | | |
| Bagel, weiß | 25 | 70 | 35 |
| Baguette, französisch | 15 | 30 | 50 |
| Baguette mit Butter und Erdbeermarmelade | 26 | 70 | 37 |
| Dinkel-Mehrkornbrot | 7 | 30 | 23 |
| Gerstenbrot | 9 | 30 | 30 |
| Hamburger-Brötchen | 9 | 30 | 30 |
| Haferbrot | 12 | 30 | 40 |
| Kaisersemmel | 12 | 30 | 40 |
| Milchbrötchen, Pain au lait | 20 | 60 | 33 |
| Puffreis-Waffeln | 17 | 25 | 68 |
| Pumpernickel Roggenbrot | 6 | 30 | 20 |
| Roggenknäckebröt | 11 | 25 | 44 |
| Roggenbrot | 8 | 30 | 27 |
| Roggenbrot aus Sauerteig | 6 | 30 | 20 |
| Weizen-Weißbrot | 10 | 30 | 33 |
| Frühstücksflocken | | | |
| Amaranth, gepoppt | 18 | 30 | 60 |
| Coco-Pops | 18 | 30 | 61 |
| Cornflakes | 18 | 30 | 61 |
| Crunchy Nut Flakes | 17 | 30 | 57 |
| Haferflocken | 9 | 30 | 30 |
| Froot Loops | 18 | 30 | 60 |
| Frosties | 15 | 30 | 50 |
| Special K | 14 | 30 | 46 |
| Weetabix | 13 | 30 | 43 |
| Müsli | | | |
| Müsli | 10 | 30 | 33 |
| Nutrigrain | 10 | 30 | 33 |
| Porridge/Haferbrei | 13 | 250 | 5 |
| Reis-Bubbles (Puffreis) | 22 | 30 | 63 |

| | GL pro Portion | Portionsgröße in g | GL pro 100 g |
|--|-------------------|-----------------------|-----------------|
| Getreide, Reis | | | |
| Buchweizen | 14 | 150 | 9 |
| Bulgur (Weizengrütze), gekocht | 11 | 150 | 7 |
| Couscous | 17 | 150 | 11 |
| Hirse | 18 | 150 | 12 |
| Mais, gekocht | 17 | 150 | 11 |
| Quinoa, gekocht | 8 | 150 | 5 |
| Reis, braun, gekocht | 18 | 150 | 12 |
| Reis, weiß, gekocht | 23 | 150 | 15 |
| Reis, Langkorn, weiß, gekocht | 23 | 150 | 15 |
| Reis, Basmati | 21 | 150 | 14 |
| Wildreis | 15 | 150 | 10 |
| Reis, parboiled | 23 | 150 | 15 |
| Pasta und Nudeln, gekocht | | | |
| Gnocchi | 32 | 180 | 18 |
| Glasnudeln, Mungbohennudeln, gekocht | 20 | 180 | 11 |
| Instant-Nudeln | 18 | 180 | 10 |
| Makaroni | 23 | 180 | 13 |
| Ravioli | 14 | 180 | 8 |
| Reisnudeln, gekocht | 18 | 180 | 10 |
| Spaghetti, weiß, 5 min. gekocht | 18 | 180 | 10 |
| Spaghetti, weiß, 10-15 min. gekocht | 22 | 180 | 12 |
| Spaghetti, weiß, 20 min. gekocht | 27 | 180 | 15 |
| Spiralnudeln | 20 | 180 | 11 |
| Vollkornnudeln | 16 | 180 | 9 |
| Obst und Produkte aus Früchten (roh, wenn nicht anders angeführt) | | | |
| Ananas | 5 | 120 | 4 |
| Apfel | 4 | 120 | 3 |
| Aprikosen / Marillen | 5 | 120 | 4 |
| Aprikosen / Marillen, getrocknet | 9 | 60 | 15 |
| Aprikosen-, Marillenmarmelade, zuckerreduziert | 7 | 30 | 23 |
| Banane, mittelreif | 7 | 120 | 6 |
| Birne | 4 | 120 | 3 |
| Datteln, getrocknet | 42 | 60 | 70 |
| Erdbeeren | 2 | 100 | 2 |
| Erdbeermarmelade | 10 | 30 | 33 |
| Feigen, getrocknet | 16 | 60 | 27 |
| Grapefruit | 4 | 120 | 3 |
| Himbeeren | 1 | 100 | 1 |
| Kirschen | 3 | 100 | 3 |
| Kiwi | 6 | 120 | 5 |
| Mango | 7 | 120 | 6 |
| Orange | 5 | 120 | 4 |
| Papaya | 4 | 120 | 3 |
| Pfirsich | 4 | 120 | 3 |
| Pflaume | 5 | 120 | 4 |

| | | | |
|---------------------|----|-----|----|
| Pflaume, getrocknet | 10 | 60 | 17 |
| Rosinen | 28 | 60 | 47 |
| Wassermelone | 2 | 120 | 2 |
| Weintrauben | 7 | 100 | 7 |

Gemüse, Wurzeln, Kartoffeln

| | | | |
|--------------------------------------|-----|-----|----|
| Artischocke, gekocht | 1 | 45 | 3 |
| Broccoli, gekocht | 5 | 150 | 3 |
| Cassava | 12 | 100 | 12 |
| Champignons, gebraten | 2 | 80 | 2 |
| Chicoree, roh | 2 | 150 | 1 |
| Chinakohl, gekocht | 1 | 100 | 1 |
| Erbsen, grün, gekocht | 4 | 80 | 5 |
| Fenchel | 3 | 150 | 2 |
| Gemüsemais, gekocht | 9 | 80 | 11 |
| Gurke | 2 | 150 | 1 |
| Karfiol, gekocht | 3 | 150 | 2 |
| Karotten, gekocht | 1 | 80 | 1 |
| Kartoffel, in der Haut gebacken | 14 | 150 | 9 |
| Kartoffel, gekocht | 14 | 150 | 9 |
| Kartoffeln, frittiert, Pommes frites | 23 | 150 | 15 |
| Kartoffelbrei | 11 | 150 | 7 |
| Kürbis | 1 | 80 | 1 |
| Lauch, gekocht | 2 | 80 | 3 |
| Mangold, gekocht | 2 | 100 | 2 |
| Paprika, gelb, rot, roh | 2 | 100 | 2 |
| Paprika, grün, roh | 1 | 100 | 1 |
| Pastinaken | 5 | 80 | 6 |
| Radieschen, roh | 0,3 | 30 | 1 |
| Rote Rüben | 5 | 80 | 6 |
| Sellerie, Stange, gekocht | 1 | 70 | 1 |
| Spargel, grün, gekocht | 3 | 150 | 2 |
| Spinat, gekocht | 1 | 100 | 1 |
| Süßkartoffel, gekocht | 14 | 150 | 9 |
| Tomaten, roh | 1 | 100 | 1 |
| Tomaten, gekocht | 2 | 100 | 2 |
| Topinambur, roh | 12 | 150 | 8 |
| Wirsing, gekocht | 2 | 100 | 2 |
| Yams | 14 | 150 | 9 |
| Zwiebel, gekocht | 2 | 60 | 4 |
| Zwiebel, roh | 1 | 60 | 1 |

Hülsenfrüchte

| | | | |
|--------------------------------|---|-----|---|
| Bohnen, getrocknet und gekocht | 5 | 150 | 3 |
| Erbsen, getrocknet und gekocht | 2 | 150 | 1 |
| Kichererbsen, gekocht | 8 | 150 | 5 |
| Kidney-Bohnen | 8 | 150 | 5 |
| Linsen | 5 | 150 | 3 |
| Linsen, rot | 5 | 150 | 3 |
| Sojabohnen, gekocht | 5 | 150 | 3 |

| | GL pro Portion | Portionsgröße in g | GL pro 100 g |
|--|-------------------|-----------------------|-----------------|
| Getränke | | | |
| Coca Cola | 15 | 250 ml | 6 |
| Fanta | 23 | 250 ml | 9 |
| Red Bull | 8 | 250 ml | 3 |
| Smoothie / Milchshake Himbeer | 15 | 250 ml | 6 |
| Smoothie / Milchshake Banane mit Sojadrink | 8 | 250 ml | 3 |
| Sprite | 5 | 250 ml | 2 |
| Säfte | | | |
| Apfelsaft, ungesüßt | 8 | 250 ml | 3 |
| Karottensaft, frisch | 10 | 250 ml | 4 |
| Cranberry-Saft, Preiselbeersaft | 10 | 250 ml | 4 |
| Grapefruitsaft | 10 | 250 ml | 4 |
| Orangensaft | 13 | 250 ml | 5 |
| Ananassaft | 15 | 250 ml | 6 |
| Tomatensaft | 5 | 250 ml | 2 |
| Sportgetränke | | | |
| Gatorade | 13 | 250 ml | 5 |
| Isostar | 13 | 250 ml | 5 |

| | GL pro Portion | Portionsgröße in g | GL pro 100 g |
|---|----------------|--------------------|--------------|
| Molkereiprodukte bzw. Alternativen | | | |
| Eiscreme | 7 | 50 | 14 |
| Joghurt, leicht, mit Früchten | 10 | 200 | 5 |
| Joghurt | 4 | 200 | 2 |
| Milch | 3 | 250 | 1 |
| Mozzarella | 3 | 125 | 2 |
| Pudding | 7 | 100 | 7 |
| Sauerrahm | 2 | 50 | 3 |
| Sojamilch | 8 | 250 | 3 |
| Sojajoghurt mit Früchten | 14 | 200 | 7 |
| Tofu | 2 | 100 | 2 |
| Topfen | 3 | 100 | 3 |
| Ziegenkäse | 1 | 100 | 1 |
| Suppen | | | |
| Erbsensuppe | 15 | 250 ml | 6 |
| Linsensuppe | 10 | 250 ml | 4 |
| Minestrone | 8 | 250 ml | 3 |
| Tomatensuppe | 5 | 250 ml | 2 |
| Andere Produkte | | | |
| Chicken Nuggets | 7 | 100 | 7 |
| Kokosnussmilch | 2 | 100 | 2 |
| Pizza, italienisch | 22 | 100 | 22 |
| Spaghetti Bolognese, hausgemacht | 25 | 360 | 14 |
| Sushi | 19 | 100 | 19 |
| Tortillafladen (Weizen) | 8 | 50 | 16 |
| Snacks und Süßigkeiten, Honig | | | |
| Brezeln | 16 | 30 | 53 |
| Kartoffelchips | 11 | 50 | 22 |
| M&M's, Erdnuss | 11 | 30 | 35 |
| Mars, Riegel | 26 | 60 | 43 |
| Nutella | 4 | 20 | 20 |
| Popcorn | 8 | 20 | 40 |
| Milchschokolade | 12 | 50 | 24 |
| Snickers | 19 | 60 | 32 |
| Twix-Riegel | 17 | 60 | 28 |
| Honig | 10 | 25 | 40 |

Basierend auf der "International table of glycemic index and load values: 2002" sowie NutritionData 2007: <http://www.nutritiondata.com>
Patrick Holford 2007: <http://www.gl.patrickholford.interactiveprofiling.com/>

Die Auswahl der relevanten Lebensmittel erfolgte nach europäischen Vorlieben. Die Tabelle wird hier nicht vollständig wiedergegeben, da eine Vielzahl der Lebensmittel aus der Tabelle nicht bei uns erhältlich ist. Ansonsten wurden jene Lebensmittel ausgewählt, die dem Mittel der angeführten Positionen am ehesten entsprechen. Die errechneten GL-Werte (pro 100 g) wurden teilweise gerundet.