

Einkaufskorb

Welche Lebensmittel einkaufen?



Achten Sie darauf, dass Lebensmittel mit einem niedrigen glykämischen Index (GI) in Ihrem Einkaufskorb landen, damit Sie Ihren Blutzucker besser kontrollieren können.^{1,2}

In der Weihnachtszeit bewegen sich Menschen in der Regel wenig und neigen dazu, Ernährungsempfehlungen zu vergessen, was oft zu Gewichtszunahme führt und einen wesentlichen Faktor für erhöhte Blutzuckerwerte bei Perso-

nen mit Typ-2-Diabetes zu sein scheint.¹ Ein Lebensmittel mit einem hohen GI führt zu einem grösseren Anstieg des Blutzuckers als ein Lebensmittel mit einem mittlerem oder niedrigen GI.¹ Falls Sie als die glykämische Reaktion auf die Nahrungsaufnahme reduzieren möchten, sollten Sie die **Produkte mit Kohlenhydraten mit hohem GI durch solche mit einem niedrigen GI ersetzen.**²

Was wirkt sich auf den GI eines Produktes aus?¹

Hier einige spezifische Beispiele dafür, was sich auf den GI Ihrer Mahlzeiten auswirkt:¹

- **Fleisch und Fette haben keinen GI**, da sie keine Kohlenhydrate enthalten. Daher senken Fett und Ballaststoffe prinzipiell den GI einer Mahlzeit.¹
- Menschen mit Typ-2-Diabetes scheinen von der **mediterranen Ernährungsweise** zu profitieren.⁴
- Je reifer eine Frucht oder ein Gemüse ist, desto höher ist der GI.¹
- Viele **Früchte** haben aufgrund ihres Fruktose- und Ballaststoffgehalts einen **niedrigen GI**.⁵

Je länger Lebensmittel gekocht werden, desto höher ist der GI.¹

Ein Lebensmittel wirkt sich unterschiedlich auf Ihren Blutzuckerwert aus, in Abhängigkeit davon, ob es allein oder zusammen mit anderen Lebensmitteln verzehrt wird. Daher kann die Auswirkung, die der Verzehr von Lebensmitteln mit einem hohen GI auf Ihren Blutzuckerwert hat, durch die **Kombination mit Lebensmitteln mit einem niedrigen GI ausgeglichen** werden.¹

Verwenden Sie diese GI-Werte, um Lebensmittel mit einem niedrigeren GI auszuwählen.⁶

Nachfolgend finden Sie Beispiele für Lebensmittel mit den entsprechenden GI-Werten.⁶

Lebensmittel nach GI

In der untenstehenden Tabelle finden Sie eine Übersicht an einigen Lebensmitteln mit niedrigem, mittlerem und hohem GI-Wert.

NIEDRIG (55 oder weniger) ⁶	Kidneybohnen	(24 ± 4)	Früchtejoghurt	(41 ± 2)
	Frischer Apfel	(36 ± 2)	Gemüsesuppe	(48 ± 5)
	Fettarme Milch	(37 ± 4)	Spaghetti aus Weißmehl	(49 ± 2)
	Gekochte Karotten	(39 ± 4)	Frische Banane	(51 ± 3)

MITTEL (55-69) ⁶	Kartoffelchips	(56 ± 3)	Gekochter Kürbis	(64 ± 7)
	Französisches Baguette	(57 ± 9)	Couscous	(65 ± 4)
	Frische Ananas	(59 ± 8)	Popcorn	(65 ± 5)
	Gekochte Süßkartoffel	(63 ± 6)	Gekochter Naturreis	(68 ± 4)
	Weizenflockenbiscuits	(69 ± 2)		

HOCH (70 oder höher) ⁶	Gekochter weißer Reis	(73 ± 4)	Gekochte Kartoffel	(78 ± 4)
	Weißes Weizenbrot	(75 ± 2)	Reiscracker/-chips	(87 ± 2)
	Frische Wassermelone	(76 ± 4)	Instant Erdäpfelpüree	(87 ± 3)

Referenzen

1. American Diabetes Association. Glycemic index and diabetes. <https://www.diabetes.org/glycemicindexanddiabetes>. Accessed October 20, 2020.
2. Diabetes Canada Clinical Practice Guidelines Expert Committee, Sievenpiper JL, Chan CB, et al. Nutrition therapy. Can J Diabetes. 2018;42(suppl 1): s64-s79.
3. Gikas A, Sotiropoulos A, Pastromas V, Papazafropoulou A, Apostolou O, Pappas S. Seasonal variation in fasting glucose and HbA1c in patients with type 2 diabetes. Prim Care Diabetes. 2009;3(2):111114.
4. Davies MJ, D'Alessio DA, Fradkin J, et al. Management of hyperglycemia in type 2 diabetes, 2018. A consensus report by the American Diabetes Association (ADA) and the European Association for the Study of Diabetes (EASD). Diabetes Care. 2018;41(12):26692701.
5. American Diabetes Association. Fruit. <https://www.diabetes.org/nutrition/healthyfoodchoicesmadeeasy/fruit>. Accessed October 20, 2020.
6. Atkinson FS, Foster Powell K, Brand Miller JC. International tables of glycemic index and glycemic load values: 2008. Diabetes Care. 2008;31(12):22812283.