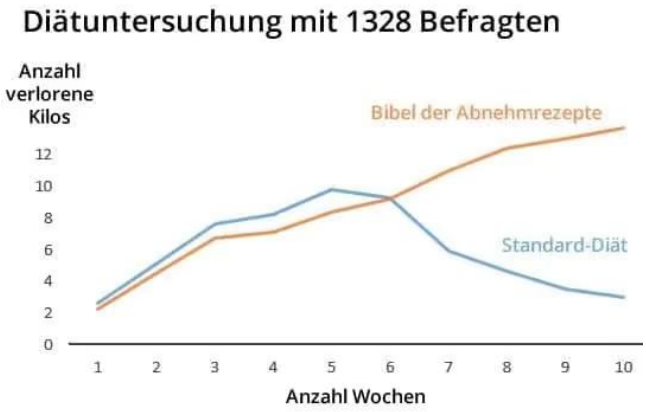
Gute und schlechte Kohlenhydrate: Übersichtstabelle mit GI & GL

In dieser Tabelle findest Du knapp 60 Lebensmittel, aufgeteilt in „gute“ und „schlechte“ Kohlenhydrate. Zusätzlich sind der glykämische Index (GI) und die glykämische Last (GL) aufgeführt, um die Wirkung auf den Blutzucker besser einschätzen zu können. Erläuterungen zum GI und GL findest Du am Ende dieser Tabelle.

Vorab:

Auch wenn wir hier von „gut“ und „schlecht“ sprechen: Es geht nicht darum, bestimmte Lebensmittel pauschal zu verteufeln. Ein Stück Kuchen oder eine Pizza dürfen Platz haben, solange Du im Alltag überwiegend zu Lebensmitteln greifst, die Dir langfristig guttun. Viele Menschen scheitern beim Abnehmen, weil sie glauben, sie müssten auf alles verzichten, was nun mal leider gut schmeckt und zumindest kurzfristig gefühlt guttut. Die Wahrheit ist: Dauerhafter kompletter Verzicht funktioniert selten. Besser ist es, bewusste Entscheidungen zu treffen, also mit einem flexiblen Rahmen, in dem auch Nahrungsmittel OK sind, die Deinem Körper keine großartigen Nährstoffe geben.

Köstlich Abnehmen mit leckeren Rezepten: ohne Kalorien zählen!



Zur Bibel der Abnehmrezepte

Werbung

Lebensmittel	Kategorie	GI	GL	Anmerkung
Haferflocken	Gut	40–55	11 (pro Portion)	Langsame Energie, reich an Ballaststoffen
Vollkornbrot	Gut	50–65	12–14	Mehr Ballaststoffe und Nährstoffe als Weißbrot
Linsen	Gut	21–30	5–7	Pflanzliches Eiweiß, sättigend
Kichererbsen	Gut	28–35	7–9	Gut für Blutzuckerstabilität
Schwarze Bohnen	Gut	30	8	Ballaststoffreich und sättigend
Grüne Erbsen	Gut	45–50	4–6	Gute Quelle für pflanzliches Eiweiß
Quinoa	Gut	50–55	10–13	Vollständiges Protein, glutenfrei
Naturreis (Vollkornreis)	Gut	50	14	Langsame Verdauung, komplexe KH
Hirse	Gut	55–60	12	Leicht verdaulich, glutenfrei
Süßkartoffeln	Gut	44	11	Beta-Carotin, ballaststoffreich
Kartoffeln (gekocht, mit Schale)	Gut	65	12–14	In Maßen OK, besser als Pommes
Karotten	Gut	70 (hoch)	3–4 (niedrig)	Roh oder gekocht – beides gesund
Kürbis	Gut	65–75	3–5	Wenig Kalorien, sättigend
Zucchini	Gut	15	sehr niedrig	Sehr kalorienarm, ideal für Diäten
Brokkoli	Gut	10–20	sehr niedrig	Ballaststoffe, Vitamine, sekundäre Pflanzenstoffe
Spinat	Gut	15	sehr niedrig	Eisen, Magnesium, wenig Kalorien
Grünkohl	Gut	15	sehr niedrig	Reich an Antioxidantien
Beeren	Gut	25–40	4–6	Wenig Zucker, viele Antioxidantien
Äpfel	Gut	35–40	6–8	Ballaststoffe, gut für unterwegs
Birnen	Gut	30–42	5–9	Sättigend, ballaststoffreich
Orangen	Gut	40	5–7	Vitamin C, frischer Snack
Pflaumen	Gut	35–40	6–8	Verdauungsfördernd

Aprikosen	Gut	30–35	5–6	Beta-Carotin, wenig Zucker
Kirschen	Gut	22	3	Süß, aber mit antioxidativer Wirkung
Vollkornnudeln	Gut	50	12–14	Besser als weiße Nudeln
Dinkel	Gut	40–50	10–12	Uraltes Getreide, gut verträglich
Bulgur	Gut	46	12	Sättigend, viele Ballaststoffe
Amaranth	Gut	45	14	Glutenfrei, proteinreich
Gerste	Gut	25	9	Langsame Kohlenhydrate
Weißbrot	Schlecht	70–85	18–25	Hoher GI, schnell verdaulich
Toastbrot	Schlecht	75	20	Industrieprodukt, kaum Ballaststoffe
Croissants	Schlecht	67	17	Viel Fett + Weißmehl
Donuts	Schlecht	75–80	20–25	Zuckerbombe, stark verarbeitet
Kuchen	Schlecht	65–80	hoch	Weißmehl + Zucker + Fett
Kekse	Schlecht	70–80	hoch	Industriezucker, Weißmehl
Schokoriegel	Schlecht	70	25	Leere Kalorien, Heißhunger-Garantie
Bonbons	Schlecht	70–100	sehr hoch	Reiner Zucker
Limonaden	Schlecht	90–100	sehr hoch	Zuckerflut ohne Sättigung
Eistee (gezuckert)	Schlecht	90	hoch	Viel Zucker, oft versteckt
Fruchtjoghurt (gezuckert)	Schlecht	50–60	hoch	Meist viel Zucker enthalten
Milchreis (fertig)	Schlecht	70	18	Zucker + Stärke
Pudding (fertig)	Schlecht	65	hoch	Viel Zucker, wenig Nährstoffe
Cornflakes	Schlecht	80–90	21	Oft stark gezuckert
Frosties	Schlecht	90	hoch	Zuckerschock am Morgen
Weiße Nudeln	Schlecht	70	15–18	Kaum Ballaststoffe, hoher GI
Weißer Reis	Schlecht	72	16	Rasche Blutzuckerwirkung
Pommes frites	Schlecht	75	hoch	Fett + Stärke + oft

				Zucker
Chips	Schlecht	65	hoch	Kohlenhydrat-Fett-Kombi
Burger-Brötchen	Schlecht	85	hoch	Zucker + Weißmehl
Pizza (Industrie)	Schlecht	80	hoch	Weißmehl, Zucker, Zusatzstoffe
Blätterteig	Schlecht	60–70	hoch	Fett + Weißmehl
Pfannkuchen (helles Mehl, Zucker)	Schlecht	75	hoch	Schneller Zuckerlieferant
Waffeln	Schlecht	70	hoch	Süß und ballaststoffarm
Energy Drinks	Schlecht	90–100	sehr hoch	Zucker- und Koffeinkombi
Müsliriegel (industriell)	Schlecht	65–75	hoch	Meist Zuckerbomben
Eiscreme	Schlecht	60–80	hoch	Zucker + Fett in Reinform
Fertiggerichte (viele)	Schlecht	variabel	oft hoch	Oft mit verstecktem Zucker
Süßer Milchkaffee (Coffee-to-go)	Schlecht	65–75	hoch	Zuckerfalle im Becher

Alle Angaben sind ohne Gewähr.

Low Carb Lebensmittel online kaufen – bei *Soulfood Low Carberia*

Werbung

Zusatzwissen: Glykämischer Index (GI) und glykämische Last (GL)

Viele Menschen achten nur auf die Menge an Kohlenhydraten, dabei ist es genauso wichtig, wie schnell diese Kohlenhydrate vom Körper aufgenommen werden. Zwei Begriffe helfen hier weiter:

• **Der glykämische Index (GI)** beschreibt, wie stark und wie schnell ein kohlenhydrathaltiges Lebensmittel den Blutzuckerspiegel ansteigen lässt, im Vergleich zu

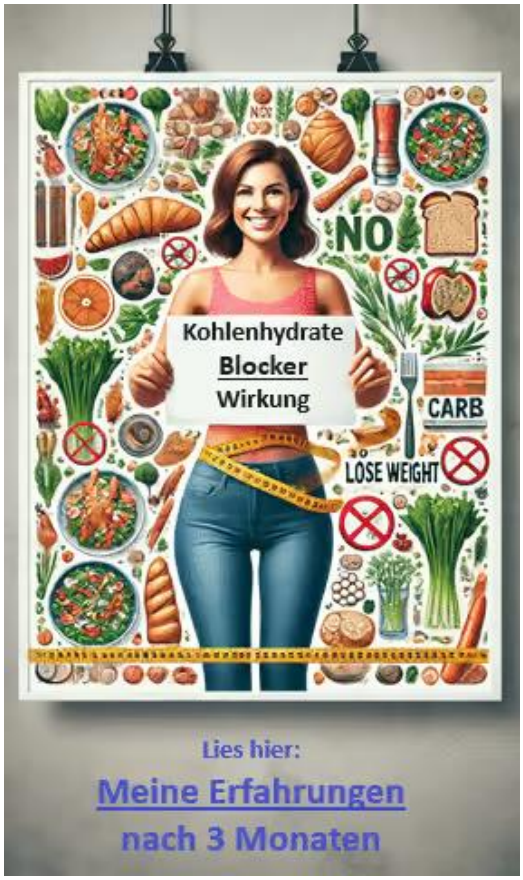
reinem Traubenzucker (GI = 100). Ein hoher GI bedeutet: schneller Anstieg, kurze Sättigung, oft gefolgt von Heißhunger.

• **Die glykämische Last (GL)** bezieht zusätzlich die verzehrte Menge eines Lebensmittels mit ein. Sie ist daher praxisnäher als der GI allein. Beispiel: Eine gekochte Karotte hat einen hohen GI, aber eine sehr geringe GL, weil sie nur wenig Kohlenhydrate enthält.

Tipp: Achte bei Deiner Ernährung nicht nur auf „gut“ oder „schlecht“, sondern auch auf das Tempo, mit dem Kohlenhydrate ins Blut übergehen. Langsame Energiequellen helfen, länger satt und leistungsfähig zu bleiben.

Hinweis / Disclaimer:

Du solltest diesen Beitrag nicht als medizinischen Rat verstehen, sondern als Einladung, Dich danach tiefer mit dem Thema zu befassen, z.B. auch im Austausch mit Deinem Arzt / Deiner Ärztin. Dieser Beitrag wurde weder von einem Mediziner geschrieben noch geprüft und kann somit keinen ärztlichen Rat oder eventuell medizinischen Eingriff ersetzen.



>>> zum Bericht