Lebens-mittel	Glykä-mischer Index	Portions-größe (g)	Wie beeinflusst jedes Lebensmittel den Blutzucker verglichen mit einem Teelöffel Haushaltszucker zu 4g?
Basmatireis	69	150	10.1
Kartoffel (weiß), gekocht	96	150	9.1
Pommes Frites gebacken	64	150	7.5
Spaghetti (weiß), gekocht	39	180	6.6
Zuckermais gekocht	60	80	4.0
TK-Erbsen, gekocht	51	80	1.3
Banane	62	120	5.7
Apfel	39	120	2.3
Vollkornbrot kleine Scheibe	74	30	3.0
Brokkoli	15	80	0.2
Eier	0	60	0

Andere Lebensmittel im sehr niedrigen glykämischen Bereich wären Huhn, fettreicher Fisch, Mandeln, Pilze, Käse, Fleisch

Ein gesundes Frühstück: Cerealien, Toast, Fruchtsaft?

Lebensmittel	Portions-größe in g/ml	Wie beeinflusst jedes Lebensmittel den Blutzucker verglichen mit einem Teelöffel Haushaltszucker zu 4g?
Frühstücksflocken	30	3.7
Milch	125	1
Vollkorntoast, 1 Scheibe	30	3
Apfelsaft, pur	200	8.6

Gesamtes Frühstück 16.3 Teelöffel

Nützliche Informationen zur Essenswahl

für Personen mit Typ 2 Diabetes

*Gemäß den Berechnungen abgeleitet vom Glykämischen Index. Zu finden in: *It's the glycaemic response to, not the carbohydrate content of food that matters in diabetes and obesity* Journal of Insulin Resistance 2016. Unwin et al

Der Glykämische Index hilft vorherzusagen, wie diese Brotsorten den Blutzucker beeinflussen könnten – wichtige Information, wenn man Typ 2 Diabetes hat

Brotsorte	GI aus der wiss. Literatur	Portions-größe (g)	Glykä-mische Last (g/Portion)	Wie beeinflusst eine kleine 30g-Scheibe den Blutzucker im Vergleich zu Teelöffeln Haushaltszucker zu je 4g?
Weiß	71	30	10	3.7
Vollkorn	74	30	9	3.3
Roggenbrot, 69% Roggenvollkornmehl	78	30	11	4.0
Vollkorn, 50% Gerstenanteil	85	30	15	5.5
Vollkorn, steingemahlen	59	30	7	2.6
Pita, Vollkorn	56	30	8	2.9
Haferbrot	62	30	9	3.3

Gemäß den Berechnungen zu finden in: It is the glycaemic response to, not the carbohydrate content of food that matters in diabetes and obesity: The glycaemic index revisited | Unwin | Journal of Insulin Resistance 2016 @lowcarbGP

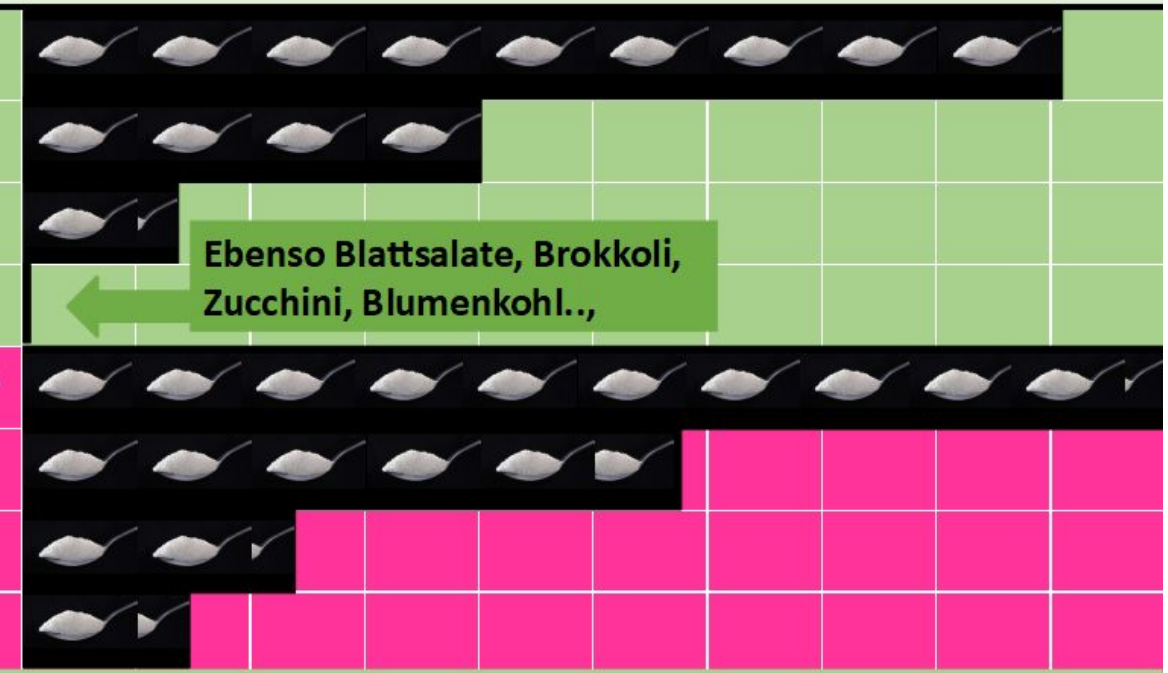
Der Glykämische Index hilft vorherzusagen, wie diese Frühstücksvarianten den Blutzucker beeinflussen könnten, wichtige Information, wenn man Typ 2 Diabetes hat

Frühstücks-cerealie	Glykä-mischer Index	Portions-größe	Wie beeinflusst jede Cerealie den Blutzucker im Vergleich zu Teelöffeln Haushaltszucker zu je 4g?
Coco Pops	77	30g	7.3
Cornflakes	93	30g	8.4
Toppas	59	30g	4.4
Shredded Wheat	67	30g	4.8
Special K	54	30g	4.0
Frühstücksflocken	74	30g	3.7
Haferbrei	63	150ml	4.4

Gemäß den Berechnungen zu finden in: It is the glycaemic response to, not the carbohydrate content of food that matters in diabetes and obesity: The glycaemic index revisited | Unwin | Journal of Insulin Resistance 2016 @lowcarbGP

Vorhersage der Beeinflussung des Blutzuckers durch Obst und Gemüse mit Hilfe des Glykämischen Index

Lebens-mittel	Glykä-mischer Index	Portions-größe (g)	Wie könnte jedes Lebensmittel den Blutzucker beeinflussen, verglichen mit einem Teelöffel Haushaltszucker zu 4g?
Kartoffel gekocht	96	150	9.1
Zuckermais	60	80	4.0
TK-Erbsen	51	80	1.3
Kohl	10	80	0.1
Rosinen	64	60	10.3
Banane	62	120	5.7
Apfel	39	120	2.3
Erdbeere	40	120	1.4



Gemäß den Berechnungen zu finden in: It is the glycaemic response to, not the carbohydrate content of food that matters in diabetes and obesity: The glycaemic index revisited | Unwin | Journal of Insulin Resistance 2016 @lowcarbGP

Der Glykämische Index hilft vorherzusagen, wie diese Obstsorten den Blutzucker beeinflussen könnten

Wichtige Informationen, wenn man Typ 2 Diabetes hat

Obstsorte	GI aus wiss. Litera-tur	Portions-größe (g)	Glykä-mische Last (g/Portion)	Wie beeinflussen 120g jeder Obstsorte den Blutzucker im Vergleich zu Teelöffeln Haushaltszucker zu je 4g?
Banane	62	120	16	5.9
Trauben, schwarz	59	120	11	4.0
Apfel, Golden Delicious	39	120	6	2.2
Wassermelone, frisch	80	120	5	1.8
Nektarinen, frisch	43	120	4	1.5
Aprikosen, frisch	34	120	3	1.1
Erdbeeren, frisch	40	120	3.8	1.4

Gemäß den Berechnungen zu finden in: It is the glycaemic response to, not the carbohydrate content of food that matters in diabetes and obesity: The glycaemic index revisited | Unwin | Journal of Insulin Resistance 2016 @lowcarbGP

Drei verschiedene Zuckerquellen, die unsere ‚Zuckerbelastung' in der Nahrung ausmachen; dargestellt als Äquivalente von Teelöffeln (4g) Haushaltszucker*		
1 Natürlich vorkommende Zucker	**2 Lebensmittel mit zugesetzten Zuckern**	**3 Lebensmittel, die zu Zuckern verdaut werden**
Banane 4.9 Teelöffel/100g	**Schoko Krispies** 24.4 Teelöffel/100g	**Vollkornbrot** 10.8 Teelöffel/100g
Honig 17.6 Teelöffel/100g	**Orangenlimo** (1/3 Dose) 1 Teelöffel/100ml	**Gekochte Spaghetti** 3.7 Teelöffel/100g
Magermilch 0.9 Teelöffel/100ml	**Digestive biscuits (Kekse)** 8.8 Teelöffel/100g	**Pommes Frites** 5.1 Teelöffel/100g
Rosinen 17.1 Teelöffel/100g	**Malzbrot** 14.7 Teelöffel/100g	**Basmatireis** 6.8 Teelöffel/100g
Apfelsaft 4.3 Teelöffel/100ml	**Himbeerjoghurt** 2.4 Teelöffel/100g	**Ofenkartoffel** 6.3 Teelöffel/100g

*Wie jedes Lebensmittel den Blutzucker beeinflussen würde, aus den Internationalen Tabellen von Glykämischem Index und Glykämischer Last (Atkinson, Foster-Powell et al. 2008) gemäß den Berechnungen publiziert in *The Journal of Insulin Resistance:* 'It's the glycaemic response to, not the carbohydrate content of food that matters in diabetes and obesity: The glycaemic index revisited.' D J Unwin et al.

Weiße, braune oder grüne Lebensmittel?

Lebens-mittel	Glykä-mische Last g/Portion	Por-tions-größe in g	Wie beeinflusst jedes Lebensmittel den Blutzucker verglichen mit einem Teelöffel Haushaltszucker zu 4g?
Weißer Reis	26	150	9.6
Vollkornreis	20	150	7.3
Weißbrot	22	60	8
Vollkornbrot	16.2	60	6
Spaghetti weiß	18	180	6.6
Spaghetti Vollkorn	17	180	6.2
Brokkoli	0.3	250	0.1 ← Ebenso Blattsalate, Zucchini...,

Reis und Spaghetti sind gekocht. 60g Brot entspricht zwei Scheiben.

D Unwin et al. **It is the glycaemic response to, not the carbohydrate content of food that matters in diabetes and obesity: The glycaemic index revisited**. Journal of Insulin Resistance 2016;1(1), a8.