Glykämische Last (GL)

Die glykämische Last (GL) zeigt – einfach gesagt – an, wie viel Insulin für die Verdauung dieser Speise ausgeschüttet werden muss – und ob dies überhaupt notwendig ist. Je tiefer die GL, desto besser ist dies für die Fettverbrennung. Beim Frühstück darf der GL-Index ruhig höher sein, ab Mittag sollte er deutlich reduziert sein, und zum Abendessen gibt es dann definitiv keine GL mehr, 0 geht nicht, aber definitiv sollte er unter 10 sein. Dann ist man auf der sicheren Seite.

Lebensmittel mit einer idealen glykämischen Last (GL 0,01–10)

Acerola	1,40
Ananas (Dose)	9,80
Ananas, frische Frucht	5,90
Ananassaft, ungezuckert	6,50
Apfel, frisch	4,00
Apfelmus, Apfelkompott	8,80
Apfelsaft, ungezuckert	6,50
Apfelwein, trocken	2,90
Aprikosen, frisch	2,60
Artischocke	2,20
Aubergine	0,50
Avocado	0,04
Bambussprossen	0,20
Banane, leicht grün	9,60
Stoffwechsel-Drink SlimWorld®	1,80
Birne (Dose)	4,70
Birne, frisch	4,80
Bleichsellerie	0,30
Blumenkohl	0,80
Bohnen, grün	1,50
Bohnen, rot	5,60
Bohnen, rot (Dose)	6,40
Bratkartoffeln	9,80
Brokkoli	0,90
Brombeeren	1,60
Buttermilch	1,40
Cashewnuss	4,40
Champignons, Pilze	0,10
Chicorée	0,30
Chinakohl	0,10
Clementine/Mandarine	3,20
Dicke Bohnen, gekocht	8,80
Endivien	0,10
Erbsen (Dose)	4,70
Erbsen, frisch	4,60
Erbsen, halb	3,30
Erdbeeren, frisch	1,30
Erdnussbutter	4,90
Erdnüsse	1,30
Erdnussmus, ungezuckert	2,10
Essig	0,20
Essiggurken	0,20
Feige, frisch	4,50
Feldsalat/Rapunzel	0,10
Fenchel	0,40
Granatapfel, frisch	5,60
Grapefruit, frisch	2,30
Grapefruitsaft, ungezuckert	4,50
Gurke	0,30

Lebensmittel mit einer idealen glykämischen Last (GL 0,01–10)

Haselnuss	1,70
Hefe	2,50
Heidelbeeren	1,50
Himbeere, frisch	2,00
Holunderbeeren	2,80
Honigmelone	6,50
Hummus (veg. Brotaufstrich aus Kichererbsen)	6,50
Ingwer	1,10
Joghurt	1,40
Joghurt (Vollmilch)	1,80
Joghurt 0,3%	1,40
Joghurt 1,5%	1,40
Johannisbeeren, rot	1,20
Johannisbeeren, schwarz	0,90
Johannisbrotmehl (Carobpulver)	1,10
Kakaopulver, ohne Zucker	2,20
Kaki	8,30
Karotten, gekocht	7,70
Karotten, roh	2,70
Karottensaft, ohne Zucker	2,80
Kartoffelpüree, selbst zubereitet	9,60
Kichererbsen (Dose)	4,60
Kirschen	2,50
Kiwi	5,00
Kleie (z. B. Weizen, Hafer ...)	6,10
Knoblauch	8,70
Kohl, Kraut	0,50
Kohlrabi	0,60
Kohlrübe, Steckrübe, gekocht	4,90
Kokosmilch	2,00
Kokosnuss	2,30
Krustentiere	0,10
Kürbis (verschiedene Sorten)	4,50
Kürbiskerne	3,60
Lauch, Frühlingszwiebel	1,40
Leinsamen/Sesam/ Mohn, ganz	1,10
Limabohnen, getrocknet	4,10
Litschi/Lychee, frisch	8,00
Mais (Körner)	8,40
Mandarinen, Clementinen	3,30
Mandelmilch	2,40
Mandelmus, ungezuckert (aus ganzen Mandeln)	1,30
Mandeln	0,80
Mango	6,50
Mangold	0,10
Mangosaft, ohne Zucker	7,20
Marmelade, ohne Zucker	4,50
Mayonnaise, industriell, gezuckert	6,60
Melone, Honigmelone	4,80
Milch, vollfett oder fettarm	1,50
Milch aus Milchpulver	1,50
Mirabellen	5,90
Möhren/Karotten	3,50
Mungobohnen	1,40
Nektarine	4,30
Nüsse	1,50
Oliven	0,20
Orange, frisch	3,50
Orangensaft, zuckerfrei	5,00
Palmherzen	0,90

Lebensmittel mit einer idealen glykämischen Last (GL 0,01–10)

Papaya	4,40
Paprika	0,60
Passionsfrucht, Maracuja	5,40
Peperoni	0,40
Pesto	2,40
Petersilie	0,80
Pfirsich	3,70
Pfirsich (Konserve)	5,20
Pfirsich, frisch	3,30
Pflaume, frisch	3,50
Physalis, Kapstachelbeere	0,90
Pinienkerne	3,20
Pistazien	2,70
Porree	0,30
Preiselbeer-/Heidelbeersaft, ungezuckert	6,00
Preiselbeeren	5,40
Preiselbeeren, frisch	1,90
Probiotischer Eiweiss-Drink SlimWorld®	2,50
Quark, nicht abgetropft	1,20
Quitte, frisch	2,50
Radieschen, Rettich	0,30
Ratatouille	0,60
Rettich	0,30
Rhabarber	0,20
Risotto	9,70
Rosenkohl	1,40
Rote Bete, gekocht	3,30
Rote Bete, roh	2,50
Rotkohl	0,40
Salat, grün	0,60
Sauerampfer	0,30
Sauerkraut	0,60

Schalotte	1,30
Schokolade, schwarz (> 70 % Kakaogehalt)	6,90
Schokolade, schwarz (> 85 % Kakaogehalt)	6,00
Schwarzwurzeln	4,80
Sellerie (Knolle), gekocht	6,00
Sellerie, roh	3,20
Senf, scharf	2,10
Sesammus, Tahin	4,00
Soja	1,00
Soja Cuisine, Soja-Sahne	2,40
Sojabohnen, getrocknet	4,40
Sojajoghurt, aromatisiert	1,70
Sojajoghurt, natur	1,00
Sojamehl	0,80
Sojamilch	0,20
Sojanudeln	0,02
Sonnenblumenkerne	7,00
Spargel	0,30
Spinat	0,01
Sprossen	0,80
Stachelbeere	2,50
Stangenbohnen	0,50
Stangensellerie	1,50
Tofu	0,30
Tomate	0,80
Tomaten, getrocknet	4,20
Tomatensaft	1,40
Tomatensosse, ohne Zucker	1,40
Topinambur, Erdbirne	2,00
Trauben, frisch	7,70
Traubensaft, ungezuckert	9,90
Wassermelone	4,50

Lebensmittel mit einer idealen glykämischen Last (GL 0,01–10)

Weintrauben	7,20
Weisse Bohnen, Perlbohnen	7,00
Weisse Rübe, gekocht	3,00
Weisse Rübe, roh	1,40
Weisskohl	0,60

Wirsingkohl	0,30
Zitrone	1,10
Zitronensaft, ohne Zucker	0,50
Zucchini	0,30
Zwiebeln	0,80

Lebensmittel mit einer guten glykämischen Last (GL 10,1–20)

Adzukibohnen	16,80
Agavensirup	11,60
Aprikosen, getrocknet	19,20
Banane	11,80
Banane, reif	12,80
Bierhefe	10,90
Bohnen, schwarz	15,20
Dinkelbrot	19,00
Eiscreme, gezuckert	16,80
Erbsen, getrocknet	12,60
Falafel (aus Kichererbsen)	18,00
Fruktose (Fruchtzucker)	20,00
Kartoffelgratin, Bratkartoffeln	10,30
Kartoffeln, mit Schale gegart (Wasser, Dampf)	11,10
Kartoffeln/Kartoffelspalten, ungeschält	10,80
Kartoffelpüree (Instantflocken)	11,70
Ketchup	12,80
Kichererbsen	13,30
Kichererbsen (getrocknet)	14,30
Kochbanane (roh)	12,60
Linsen (getrocknet)	14,50
Linsen, braun	12,00
Linsen, gelb	12,00

Linsen, grün	10,00
Litschi (Konserve)	17,90
Mais	14,30
Maisbrei, Polenta	19,80
Milchreis, gezuckert	17,30
Pastinake	10,30
Pfirsich (Dose, gezuckert)	11,00
Pumpernickel	15,00
Salzkartoffeln	10,40
Senf, süss	11,60
Sorbet, gezuckert	15,00
Süsskartoffeln	12,10
Vollkornbrot (100 %) mit Hefe/Sauerteig	18,00
Vollkorntoast, ohne Zucker	18,50
Wasa köstlich (24 % Ballaststoffgehalt)	15,80
Yamswurzel	14,60

Lebensmittel bei leichter Diät – bis Mittag zum Essen kombinierbar (GL 20,1–50)

Ahornsirup	43,60
Amaranth	23,20
Amaranth, gepufft	39,80
Apfel, getrocknet	25,90
Bagels	35,70
Baguette, Weissbrot	38,80
Basmatireis, Langkorn	38,70
Brioche	40,60
Brot, ungesäuert (aus Weissmehl)	34,30
Buchweizen, Vollkorn (dunkles Korn)	28,00
Bulgur (gekocht)	38,00
Capellini (dünne Spaghetti)	34,20
Chips	28,40
Couscous	45,50
Couscous, Vollkorn	31,50
Croissant	31,50
Datteln	22,40
Dinkel (Vollkorn)	25,60
Donuts, Berliner, Krapfen	30,00
Duft-/Jasminreis	45,00
Feigen, getrocknet	27,60
Gerste, ganze Körner	28,50
Gnocchi	23,50
Graubrot (mit Hefe)	28,80
Griess (aus Hartweizen)	44,10
Hafer	22,30
Haferflocken	23,50
Hamburgerbrötchen	46,80
Hirse	48,30
Honig	49,20
Kichererbsenmehl	21,40

Kochbanane (gekocht)	20,30
Konfitüre, gezuckert	42,30
Marmelade, gezuckert	45,50
Maronen, Esskastanien	26,50
Mars®, Sneakers®, Nuts®, etc.	45,50
Mehrkornbrot	32,50
Melasse, Sirup	46,90
Milchbrot	32,40
Milchzucker (ohne L(+))	40,00
Mispel	29,20
Müsli (mit Zucker oder Honig gesüsst)	43,60
Müsli, ohne Zucker	25,00
Natur-Basmatireis	32,00
Naturreis	39,00
Nutella®	28,60
Ovomaltine	42,60
Pflaumen, getrocknet	26,80
Pizza	35,00
Pommes frites	33,30
Quinoa	20,50
Quinoa-Mehl	23,40
Quittengelee (mit Zucker)	37,90
Ravioli (aus Hartweizen)	36,00
Ravioli (aus Weichweizen)	42,00
Reis, Langkorn	45,00
Reisbrot	32,90
Roggenbrot (30% Roggen)	29,30
Roggenvollkornbrot (100%)	20,30
Rosinen	50,00
Sandgebäck (Mehl, Butter, Zucker)	33,00
Schokobrötchen	26,70

Lebensmittel bei leichter Diät – bis Mittag zum Essen kombinierbar (GL 20,1–50)

Schokoladenpulver, gezuckert	47,30
Schokoladenriegel, zuckerhaltig	35,50
Spaghetti, sehr kurz gekocht (5 Minuten)	30,00
Spaghetti, weiss, weich gekocht	41,30
Suppennudeln aus Hart-weizen	26,30
Sushi	20,40

Tagliatelle, weich gekocht	38,50
Vollkornbulgur (gekocht)	31,00
Vollkorncerealien, ohne Zucker	33,80
Vollkornnudeln	32,50
Vollkornnudeln, al dente	26,00
Weissbrot	38,80
Weissbrot ohne Gluten	45,00
Weisses Toastbrot	42,50
Wildreis	24,90

Lebensmittel nur im Ausnahmefall (GL 50,1 plus)

Biskuit	57,40
Cerealien, raffiniert, gezuckert	56,00
Cornflakes, Maisflocken	72,30

Datteln, getrocknet	66,10
Glukose (Traubenzucker)	100,00
Glukosesirup	100,00