

# Der Glykämische Index/ Zuckerindex

-Gibt an wie schnell die Zucker „ins Blut gehen“, wie stark sie den Blutzucker erhöhen und wie stark sie die Insulinproduktion ankurbeln

Kohlenhydratspender	GI
Bier	110
Traubenzucker (Glukose)	100
Weißbrot	95
Sportgetränk mit Zucker	78
Kartoffeln, gekocht	85
Karotten, gekocht	85
Roggenbrot	76
Weißer Reis	72
Zucker (Saccharose)	70
Schokolade	70
Coca- Cola, Limonaden	70
Pasta, weich gekocht	55
Parboiled Reis	48
Trauben	45
Apfelsaft	40
Haferflocken, Müsli	40
Pasta al dente	40
Vollkornteigwaren	40
Äpfel	38
Wildreis	35
Feigen	35
Karotten, roh	30
Milchprodukte	30
Apfelsaftschorle	20
Bitterschokolade	22
Gemüse	unter 15

GI über 70 schießen ins Blut

GI von 50 bis 80 fließen ins Blut

GI von 30 bis 50 sickern ins Blut