

Glykämische Last (GL)

Die Glykämische Last gibt an, wie stark der Blutzucker nach dem Verzehr eines bestimmten zuckerhaltigen, also kohlenhydrathaltigen Nahrungsmittels ansteigt. Einfach gesagt heißt das: die GL sagt aus, wie schnell der Zucker aus der Nahrung ins Blut geht.

Der Grund für den unterschiedlichen Blutzuckeranstieg

Warum manche Lebensmittel den Blutzucker schnell und hoch und manche eher langsam ansteigen lassen, liegt an dem unterschiedlichen Aufbau der Kohlenhydrate. Es gibt Einfachzucker (Monosaccharide), Zweifach- und Mehrfachzucker (Disaccharide, Polysaccharide). Die Zweifach- und Mehrfachzucker sind aus Einfachzuckern aufgebaut.

Besteht ein Lebensmittel nur aus leicht verdaulichen Kohlenhydraten, wie zum Beispiel Weißbrot, Gebäck aus "weißem" Mehl oder Minutenreis (hohe GL), steigt der Blutzuckerspiegel schneller an als bei Lebensmitteln, die komplexer zusammengesetzt sind und Mehrfachzucker sowie Ballaststoffe enthalten, wie zum Beispiel Vollkornbrot. Das liegt daran, dass diese Lebensmittel zunächst im Dünndarm aufwendig 'vorverdaut' werden müssen, bevor es zu einem langsameren Anstieg des Blutzuckers kommt.

Was bedeutet die Glykämische Last für die Ernährung?

Die Berücksichtigung der GL ist bei der Auswahl von Nahrungsmitteln sicherlich vernünftig. Steigt der Blutzucker schnell an, schüttet der Körper auch vermehrt Insulin aus. Der Blutzuckerspiegel sinkt dann wieder und fällt kurzzeitig sogar unter den Normalzustand. Die Folge können Heißhungerattacken sein. Im Tagesverlauf sollten Lebensmittel mit hohen GL-Werten nur selten bis gar nicht verzehrt werden.

Niedrige GL: bis 10

Mittlere GL: 11-19

Hohe GL: > 20

Die glykämische Last aller am Tag verzehrten Lebensmittel und Speisen kann summiert werden. **Als niedrig gilt die glykämische Last, wenn Sie unter 80 pro Tag liegt. Eine hohe glykämische Last liegt vor, wenn sie pro Tag über 120 steigt.**

Lebensmittel	Portion in Gramm	GL-Wert
Brot und Brötchen		
Bagel	70	24
Baguette	30	10
Brezeln aus Weizenmehl	50	27
Buchweizenbrot	50	19
Dinkelweizenvollkornbrot	50	20
Fladenbrot	50	21
Früchtebrot aus Weizenmehl und getrockneten Früchten	45	11
Gerstenbrot, grobkörnig	50	12
Gerstenvollkornbrot	50	22
Glutenfreies Weißbrot	50	11
Haferbrot, grobkörnig	50	21
Haferkleiebrot	50	14
Hamburgerbrötchen/Hot-Dog-Brötchen	30	7
Kaiserbrötchen (Weizenbrötchen)	45	15
Kichererbsenbrot	50	13
Knäckebrot, ballaststoffreich	10	4
Knäckebrot aus Roggen	10	4
Milchbrötchen	45	15
Pitabrot, weiß	50	12
Pitavollkornbrot	50	13
Pumpernickel	40	8
Roggenbrot aus Sauerteig	50	10
Roggenvollkornbrot	50	10
Weißbrot	30	11
Weißbrot, getoastet	30	8

Weizenvollkornbrot	50	15
Baguette mit Butter und Erdbeermarmelade	70	25
Baguette mit Schokoladenaufstrich	70	27
Weißbrot mit Butter	50	14
Weißbrot mit Magermilchkäse	80	21
Weizenvollkornbrot mit Erdnussbutter	60	15
Reis (gegart)		
Basmatireis	180	26
Basmati-Minutenreis für die Mikrowelle	250	39
Brauner Reis	250	29
Jasmin-Duftreis, Reiskocher	150	55
Klebreis/Sushireis	180	30
Langkornreis	180	29
Langkorn-Minutenreis für die Mikrowelle	250	32
Langkorn-Wildreis-Mischung	180	25
Naturreis, parboiled	180	28
Parboiled Reis	180	27
Risotto	250	61
Weißer Reis	180	35
Sonstige Getreide		
Amaranth, gepufft, Trockengewicht	30 (Trockengewicht)	21
Buchweizen, gegart	150	16
Buchweizengrütze, gegart	150	14
Bulgur, gegart	180	15
Couscous, gegart	250	38
Gerste, gegart	150	20
Gerstengraupen, gegart	150	13

Grießbrei	200	8
Haferbrei aus Instantflocken	250	21
Haferkleie	20	6
Hirse, gegart	150	26
Mais, gegart	150	17
Maisbrei	200	12
Roggenkörner, Trockengewicht	40	10
Weizenkörner, Trockengewicht	40	9
Frühstücksflocken und Müsli		
All-Bran (Kellogs)	30	9
Choco-Pops (Kellogs)	30	20
Cornflakes	30	20
Cornflakes, ballaststoffreich	30	17
Crunchy Nut (Kellogs)	30	17
Froot Loops (Kellogs)	30	18
Frosties (Kellogs)	30	14
Gerstenvollkornbrei, Trockengewicht	50	23
Haferbrei	250	13
Haferbrei aus Instantflocken	250	21
Haferflocken	60	22
Haferflocken (Instant)	60	28
Haferkleie	60	6
Müslimischung (im Durchschnitt)	50	14
Puffweizen	30	17
Reiscrispies (Kellogs)	30	23
Reiskleie	30	3
Special K (Kellogs)	30	13
Smacks (Kellogs)	30	16
Weizenkleie mit Vollmilch	250	3
Weizenschrot	40	18
Nudeln (gegart)		

Bandnudeln (mit Ei)	200	20
Fusili (Spiralnudeln)	200	28
Glasnudeln aus Mungobohnen	200	20
Lasagne (Nudelplatten)	200	27
Maisnudeln	200	35
Makkaroni	200	25
Nudeln (eiweißreich)	100	8
Nudeln (Instant)	200	14
Ravioli aus Hartweizengrieß, mit Fleisch gefüllt	200	16
Reisnudeln	200	26
Spaghetti bolognese	200	14
Spaghetti aus Hartweizengrieß (5 Minuten gekocht)	200	20
Spaghetti aus Hartweizengrieß (10-15 Minuten gekocht)	200	26
Spaghetti aus Hartweizengrieß (20 Minuten gekocht)	200	28
Vollkornspaghetti	200	18
Kartoffeln und Kartoffelprodukte (zubereitet)		
Gnocchi	180	33
Kartoffeln	200	20-32
Kartoffeln (gekocht und dann erkaltet)	200	10-24
Kartoffelbrei aus gestampften Kartoffeln	250	25
Kartoffelbrei (Instant)	250	29
Kartoffelklöße	200	31
Kartoffeln aus der Mikrowelle	200	23
Neue Kartoffeln	200	22
Ofenkartoffeln mit Schale	200	25
Pellkartoffeln	200	22
Pommes frites	200	25
Süßkartoffeln	200	30
Gemüse		

Artischocken	150	-
Auberginen	250	-
Bleichsellerie	150	-
Blumenkohl	150	-
Brokkoli	150	-
Chicoree (frisch)	50	-
Chinakohl	150	-
Erbsen, grün	150	7
Fenchel	150	-
Grünkohl	150	-
Karotten (frisch)	150	4
Karotten (geschält und gegart)	150	4
Knoblauch	2	-
Knollensellerie	150	-
Kohlrabi	150	-
Kohlrüben	150	7
Küchenkräuter (frisch)	1	-
Kürbis	150	11
Mais (Zuckermais)	150	17
Mangold	150	-
Maniok	200	59
Meerrettich (frisch)	150	-
Paprika (frisch)	150	-
Pastinaken	150	8
Pilze (in Durchschnitt)	100	-
Porree (Lauch)	150	-
Portulak (frisch)	150	-
Radieschen (frisch)	100	-
Rettich	150	-
Rosenkohl	150	-
Rote Bete	150	8
Rote Bete (Konserve)	150	5
Rotkohl	150	-
Salat (frisch)	150	-

Salatgurke (frisch)	150	-
Sauerkraut	150	-
Schwarzwurzeln	150	-
Spargel	150	-
Spinat	150	-
Süßkartoffeln	150	22
Tomaten (frisch)	150	-
Topinambur	200	-
Weißer Rüben	150	-
Weißkohl	150	-
Wirsing	150	-
Zucchini	150	-
Zwiebeln	30	-
Obst und Früchte		
Avocado	225	-
Ananas	125	7
Apfel	125	7
Apfel (getrocknet)	60	10
Aprikosen	125	3
Aprikosen (Konserve)	125	7
Aprikosen (getrocknet)	60	7
Banane	125	15
Birne	125	4
Brombeeren	125	-
Datteln (getrocknet)	60	41
Erdbeeren	125	1
Feige (getrocknet)	60	16
Granatapfel	125	17
Grapefruit	250	6
Heidelbeeren	125	6
Himbeeren	125	-
Honigmelone	125	4

Johannisbeeren	125	-
Kaki	125	17
Kirschen	125	9
Kirschen, sauer (Konserve)	125	9
Kiwi	45	3
Litschi (Konserve)	125	17
Mandarine	40	-
Mandarine (Konserve)	125	6
Mango	125	8
Mirabelle	125	-
Nektarine	115	4
Obstmischung (Konserve)	125	6
Oliven, grün	20	-
Oliven, schwarz	20	-
Orange (Apfelsine)	150	5
Papaya	125	4
Passionsfrucht (Maracuja)	125	-
Pfirsich	115	5
Pfirsich (Konserve, gezuckert)	125	11
Pflaumen	125	5
Pflaumen (getrocknet)	60	10
Preiselbeeren	125	-
Rhabarber	150	-
Rosinen	60	28
Stachelbeeren	125	-
Sultaninen	60	25
Wassermelone	125	5
Weintrauben, dunkel	125	11
Weintrauben, hell	125	9
Zitrone	60	-
Hülsenfrüchte		
Baked Beans (Konserve)	150	6

Bohnen (gegart)	150	11
Bohnen, weiß (gegart)	150	13
Bohnenmischung (Konserven)	150	9
Butterbohnen (Wachsbohnen, gegart)	150	7
Erbsen (gegart)	150	2
Kichererbsen (gegart)	150	7
Kichererbsen (Konserve)	150	9
Kidneybohnen (gegart)	150	6
Kidneybohnen (Konserve)	150	9
Linsen, grün (gegart)	150	5
Linsen, rot (gegart)	150	4
Limabohnen (gegart)	150	10
Mungobohnen (gegart)	150	5
Saubohnen (gegart)	150	11
Schwarze Bohnen (gegart)	150	12
Sojabohnen (gegart)	150	1
Sojabohnen (Konserve)	150	1
Wachtelbohne (gegart)	150	10
Kichererbsenpüree (Hummus)	30	0
Sojadrink	150	4
Sojafruchtjoghurt	125	8
Sojashake Banane (Smoothie)	150	4
Sojasprossen	100	-
Tofu	150	-
Milch und Milchprodukte		
Buttermilch, natur	150	-
Crème fraîche	25	-
Dickmilch, vollfett	150	-
Dickmilch, entrahmt	150	-
Eiscreme	75	9
Eiscreme, fettreduziert	75	7

Erdbeermilch (Instantpulver und fettarme Milch)	150	2
Erdbeermilch aus Instantpulver und Wasser	150	3
Frozen Joghurt	150	13
Fruchtjoghurt, entrahmt mit Süßstoff	150	3
Fruchtjoghurt, entrahmt, gezuckert	150	10
Fruchtjoghurt, fettarm, mit Süßstoff	150	1
Fruchtjoghurt, fettarm, gezuckert	150	8
Joghurt, natur	150	2
Joghurt, griechischer Art	150	1
Joghurt, griechischer Art mit Honig	150	9
Joghurt, probiotisch	150	10
Joghurtdrink, probiotisch	150	6
Kaffeesahne (10 % Fett), ungezuckert	5	-
Kakao aus fettarmer Milch, mit Süßstoff	150	2
Kakao aus fettarmer Milch, gezuckert	150	5
Kakao in Wasser angerührt	150	2
Kefir, vollfett	150	-
Kondensmilch, gezuckert	15	5
Milch, entrahmt	150	2
Milch, teilentrahmt	150	2
Milch, vollfett	150	2
Molke, natur	150	-
Pudding aus Puddingpulver und Vollmilch	200	14
Saure Sahne (10 % Fett)	25	-
Schlagsahne (30 % Fett)	25	-
Schmand (20 % Fett)	25	-
Smoothie (Fruchtshake)	200	8
Kokosmilch	60	-
Sojadrink	150	4
Sojafruchtjoghurt	125	8
Sojashake Banane (Smoothie)	150	4
Käse und Eier		

Hühnerei	60	-
Rührei (einfach)	120	-
Rührei (mit Speck)	180	-
Omelette	140	-
Spiegelei	130	-
Frischkäse (70 % F.i.Tr.)	30	-
Frischkäse (57 % F.i.Tr.)	30	-
Feta (45 % F.i.Tr.)	30	-
Körniger Frischkäse (Hüttenkäse; 20 % F.i.Tr.)	30	-
Mascarpone (80% F.i.Tr.)	30	-
Mozzarella (45 % F.i.Tr.)	30	-
Mozzarella light (18 % F.i.Tr.)	30	-
Ricotta (Molkenkäse; 45 % F.i.Tr.)	30	-
Schmelzkäse (20 % F.i.Tr.)	30	-
Speisequark (40 % F.i.Tr.)	100	-
Speisequark (20 % F.i.Tr.)	100	-
Appenzeller (50 % F.i.Tr.)	30	-
Bergkäse (45 % F.i.Tr.)	30	-
Chester (45 % F.i.Tr.)	30	-
Cheddar (48 % F.i.Tr.)	30	-
Emmentaler (45 % F.i.Tr.)	30	-
Greyerzer (50 % F.i.Tr.)	30	-
Parmesan (45 % F.i.Tr.)	30	-
Provolone (45 % F.i.Tr.)	30	-
	30	
Butterkäse (45 % F.i.Tr.)	30	-
Edamer (45 % F.i.Tr.)	30	-
Edelpilzkäse (45 % F.i.Tr.)	30	-
Edelpilzkäse (70 % F.i.Tr.)	30	-
Esrom (45 % F.i.Tr.)	30	-
Fontina (50 % F.i.Tr.)	30	-

Gorgonzola (50 % F.i.Tr.)	30	-
Gouda (45 % F.i.Tr.)	30	-
Gouda light (27 % F.i.Tr.)	30	-
Tilsiter (45 % F.i.Tr.)	30	-
Bel Paese (50 % F.i.Tr.)	30	-
Brie (40 % F.i.Tr.)	30	-
Brie (70% F.i.Tr.)	30	-
Camembert (40 % F.i.Tr.)	30	-
Camembert (70 % F.i.Tr.)	30	-
Limburger (45 % F.i.Tr.)	30	-
Münster (45 % F.i.Tr.)	30	-
Romadur (45 % F.i.Tr.)	30	-
Fleisch und Wurst		
Ente (gegart)	150	-
Hähnchenschenkel mit Haut (gegart)	150	-
Hase (gegart)	150	-
Hirsch (gegart)	150	-
Huhn, Brathuhn (gegart)	150	-
Huhn, Suppenhuhn (gegart)	150	-
Putenbrust (Frisch)	150	-
Reh, Keule oder Rücken (gegart)	150	-
		-
Bratenfleisch (gegart)	150	-
Filet (gegart)	125	-
Gulasch (gegart)	150	-
Hackfleisch (gegart)	150	-
Kamm (gegart)	150	-
Keule (gegart)	150	-
Kotelett (gegart)	150	-
Lende (gegart)	125	-
Rouladen (gegart)	150	-

Schnitzel (gegart)	125	-
Steak (gegart)	150	-
Lammfleisch (gegart)	150	-
Kalbsfleisch (gegart)	150	-
		-
Bierschinken	30	-
Blutwurst	30	-
Bockwurst	125	-
Bratwurst	150	-
Cervelatwurst	30	-
Corned Beef	30	-
Fleischkäse (Leberkäse)	125	-
Fleischwurst	125	-
Geflügelwurst	30	-
Gelbwurst (Hirnwurst)	30	-
Jagdwurst	30	-
Käseschinkenwurst	30	-
Leberpastete	30	-
Leberwurst	30	-
Mettwurst	30	-
Mortadella	30	-
Münchner Weißwurst	125	-
Salami	30	-
Schinken (gekocht), mit oder ohne Fettrand	30	-
Schinken (geräuchert)	30	-
Speck	30	-
Wiener Würstchen	100	-
Fisch und Meeresfrüchte		
Flunder (gegart)	150	-
Heilbutt (gegart)	150	-
Hering (gegart)	150	-
Kabeljau (gegart)	150	-

Makrele (gegart)	150	-
Rotbarsch (gegart)	150	-
Scholle (gegart)	150	-
Sardelle (geräuchert)	150	-
Sardine (gegart)	150	-
Seelachs (geräuchert)	150	-
Seezunge (gegart)	150	-
Schellfisch (gegart)	150	-
Steinbutt (gegart)	150	-
Thunfisch (gegart)	150	-
Aal (gegart)	150	-
Barsch (gegart)	150	-
Brasse (gegart)	150	-
Felchen (gegart)	150	-
Forelle (gegart)	150	-
Hecht (gegart)	150	-
Karpfen (gegart)	150	-
Lachs (geräuchert)	150	-
Schleie (gegart)	150	-
Zander (gegart)	150	-
Wels (gegart)	150	-
Austern (gegart)	100	-
Garnelen (gegart)	100	-
Hummer (gegart)	100	-
Jakobsmuscheln (gegart)	100	-
Klaffmuscheln (gegart)	100	-
Krabben (frisch)	100	-
Krebs (gegart)	100	-
Languste (frisch)	100	-
Miesmuscheln (gegart)	100	-
Tintenfisch (gegart)	100	-
Venusmuscheln (frisch)	100	-

Nüsse und Samen		
Cashewnüsse	60	3
Erdnüsse	100	1
Haselnüsse	601	-
Edelkastanien, Maronen	60	11
Kokosnüsse	50	-
Kokosraspel	20	-
Kürbiskerne	20	-
Leinsamen	20	-
Mandeln, süß	60	-
Macadamianüsse	60	
Nussmischung, geröstet, gesalzen	30	2
Nussmischung mit Rosinen	30	2
Paranüsse	60	-
Pecanüsse	60	-
Pinienkerne	20	-
Pistazienkerne	60	-
Sesam	20	-
Sonnenblumenkerne	20	-
Walnüsse	40	-
Fette und Öle		
Distelöl	12	-
Erdnussöl	12	-
Erdnussbutter	20	-
Kokosfett	20	-
Kürbiskernöl	12	-
Leinöl	12	-
Maiskeimöl	12	-

Margarine, halbfett	20	-
Margarine, Diät	20	-
Mayonaise	25	-
Olivenöl	12	-
Palmöl	12	-
Rapsöl	12	-
Sesamöl	12	-
Sojaöl	12	-
Sonnenblumenöl	12	-
Traubenkernöl	12	-
Walnussöl	12	-
Weizenkeimöl	12	-
		-
Butter	20	-
Butterschmalz	10	-
Gänseschmalz	10	-
Rindertalg	15	-
Schweineschmalz	15	-
Alkoholfreie Getränke		
Ananassaft, ungezuckert	200	12
Apfelsaft (klar), ungezuckert	200	11
Apfelsaft (naturtrüb), ungezuckert	200	8
Grapefruitsaft, ungezuckert	200	9
Orangensaft, ungezuckert	200	10
Multivitaminsaft	200	10
Gemüsesaft	200	3
Karottensaft, ungezuckert	200	8
Tomatensaft, ungezuckert	200	2
Colagetränk	500	30
Orangenlimonade	500	46
Zitronenlimonade	500	29
Gatorade	500	23

Isostar	500	25
Alkoholische Getränke		
Bier (helles Pils)	330	0
Gin	20	0
Rotwein, trocken	130	0
Sherry	50	0
Weinbrand, trocken	20	0
Weißwein, trocken	130	0
Fertigprodukte		
Brühe mit Nudeln	250	0
Gemüsesuppe	250	11
Grüne-Erbсен-Suppe	250	27
Hühnersuppe mit Gemüse und Vollkornpasta	250	5
Hühnersuppe mit Pilzen	250	11
Kürbiscremesuppe	250	14
Linsensuppe	250	12
Minestrone	250	15
Tomatensuppe	250	11
Fischburger	128	20
Fischstäbchen	150	11
Sushi	100	19
Chicken Nuggets (TK)	100	7
Chicken Nuggets mit Thai-Chilli-Sauce	100	12
Chilli con Carne	300	12
Gemüseburger	146	21
Hamburger	106	18
Hühnchenburger	177	25
Hühnchen mit Gemüse (kurz angebraten) mit weißem Reis	360	55

Hähnchen in Senfsauce mit Champignons und Reis (chinesisch)	400	24
Schweinelenende mir Gemüse und Kartoffelbrei	360	35
Käsetortellini	200	12
Lasagne mit Rindfleisch (TK)	350	19
Pizza mit Käse	250	41
Ravioli aus Hartweizengrieß, mit Fleisch gefüllt	200	16
Spaghetti bolognese	200	14
Diät- und Sportlerprodukte		
Eiweißpulver, eingerührt in entrahmte Milch (Proform)	250	22
Energieriegel (Power Bar)	65	24
Gatorade	500	23
Isostar	500	25
Proteinriegel, zuckerreduziert (Schoko)	80	5
Formula (Slim Fast Erdbeersshake)	325	13
Formula (Slim Fast Schokopulver) plus 250 ml Milch	38	13
Diät-Schoko-Müsliriegel (Slim Fast)	26	8
Diät-Gemüsesuppe (Slim Fast) plus 250 ml Wasser	63	1
Süßes und Snacks		
Cashewnüsse	50	3
Erdnüsse	50	0
Kartoffelchips	50	12
Nachos	50	14
Popcorn	50	18
Taco-Chips	50	20
Aprikosensojariegel	30	3
M&M's (Erdnuss)	30	6
Mars	60	26
Marshmallows	15	7

Milchschokolade	20	5
Müsliriegel Frucht	25	11
Nougat	20	3
Schokolade, dunkel	20	2
Schokolade, weiß	20	5
Snickers	60	18
Twix	60	17
Jelly Beans (gemischte Farben)	30	22
Eiscreme	75	9
Eiscreme, fettreduziert	75	7
Mousse aus Fertigmischung, fettreduziert	50	4
Pudding aus Puddingspulver und Vollmilch	200	14
Bananenkuchen	70	16
Biskuitkuchen	100	26
Brezeln aus Weizenmehl	50	27
Brownies (mit Kokosnussmehl)	60	13
Butterkeks	25	10
Croissant	70	21
Donut	60	18
Gebäck	50	11
Haferkekse	25	8
Hörnchen	30	10
Karottenkuchen (mit Kokosnussmehl)	70	10
Muffin, Apfel	60	13
Muffin, Banane	60	16
Muffin, Schokolade	60	17
Pfannkuchen (Pancakes)	80	38
Reiscracker, Karamell	50	36
Salzcracker	25	9
Sandkuchen, Rührkuchen	70	20
Schokoladenkeks (Prinzenrolle)	45	16
Schokoladenkuchen (Backmischung)	70	13

Vanillekuchen mit Zuckerguss (Backmischung)	70	16
Waffeln	50	14
Weizencracker	25	9
Aprikosenmarmelade	25	7
Erdbeermarmelade	25	8
Nutella	25	4
Orangenmarmelade	25	6
Agavendicksaft	20	10
Ahornsirup	20	39
Fruchtzucker	5	15
Glukosesirup, hell	20	53
Haushaltszucker	5	65
Honig	20	46
Malzzucker (Maltose)	5	105
Milchzucker (Laktose)	5	47
Traubenzucker (Glukose)	5	103