

Glykämischer Index von Lebensmitteln Peter Rohner

Blutzuckersteigernde Wirkung

Mit den neuen Empfehlungen der Deutschen Diabetes-Gesellschaft wird Zucker (Saccharose) für Diabetiker akzeptiert. Die Verwendung von künstlichen Süsstoffen (Zuckeraustauschstoffen) wird in Frage gestellt, da diese nach den erlangten Erkenntnissen keine wesentlichen Vorteile hätten.

Eine Vielzahl von Studien und die Fachliteratur belegen jedoch, dass Fructose, Isomalt, Laktit, Mannit, Sorbit und Xylit für Diabetiker geeignet sind. Diese Zuckeraustauschstoffe haben eine günstige Wirkung auf den bei Diabetikern erhöhten Blutzucker. Ausser Fructose haben alle o.g. Zuckeraustausch-

stoffe einen sehr geringen Brennwert, und sind deshalb für eine kalorienbewusste Diät zu empfehlen. Für normalgewichtige Personen empfiehlt sich die Fructose als optimaler Süsstoff.

(*Bestimmte künstliche Süsstoffe werden aufgrund von Studien für bedenklich gehalten. Im Zweifelsfalle empfehle ich Ihnen sich für das, der natürlichen Form am nächsten liegende Produkt, also Fructose, zu entscheiden. *Anmerkung von Peter Rohner)

Eine fructosehaltige Diät kann bei Diabetikern eine bestehende Insulinresistenz positiv beeinflussen, d.h. die Insulinempfindlichkeit kann sich sogar verbessern.

Der glykämische Index

Der glykämische Index gibt in Zahlen die blutzuckersteigernde Wirkung des betreffenden Kohlehydrats bzw. des Lebensmittels an, in Bezug zur blutzuckersteigernden Wirkung von Glucose, die als Messlatte den glykämischen Referenzwert von 100 hat. Mit dem glykämischen Index werden kohlehydrathaltige Lebensmittel in ihre blutzuckersteigernde Wirkung klassifiziert. In einem Report hat das Expertengremium der FAO/WHO sich im April '97 für die Verwendung des glykämischen Indexes bei der Auswahl von Kohlehydraten in der Kostgestaltung ausgesprochen.

Glykämischer Index von Lebensmittel

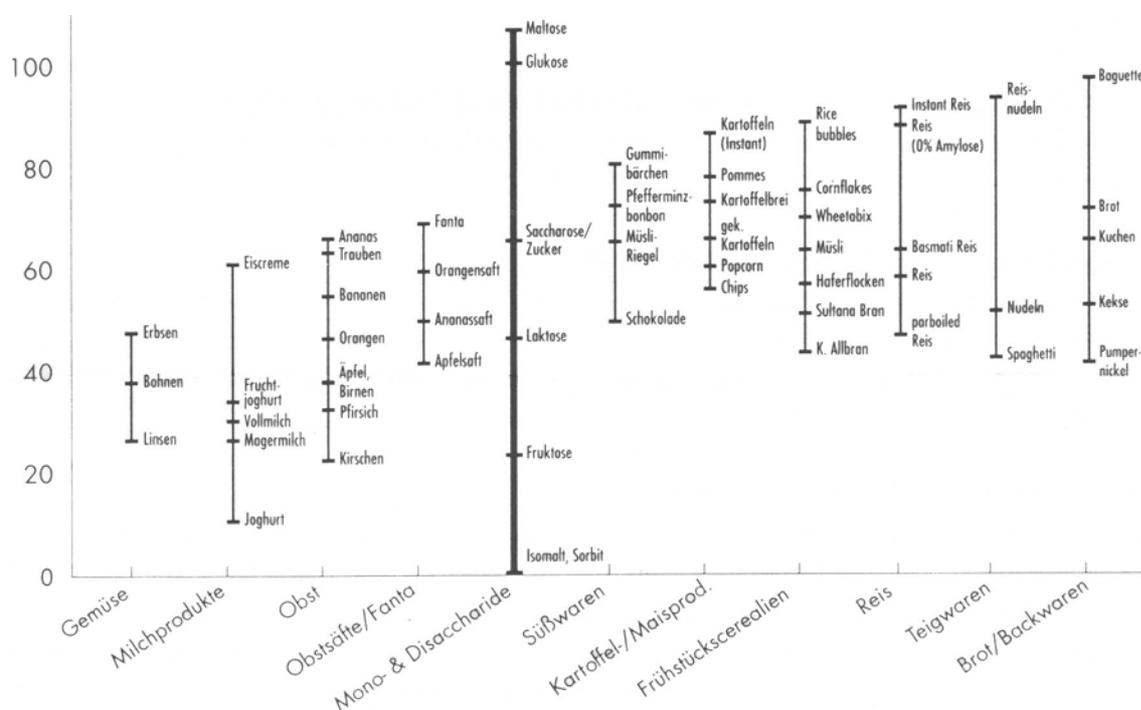


Abbildung und o.g. Information zusammengefasst aus Ernährungs-Umschau 44 (10/97)DGE, v. Susanne C. Ziesenitz

Kommentar in Bezug auf die ACIBAS - Balance Ernährung

Was für Diabetiker empfehlenswert ist, gilt auch für die Ernährung von gesunden Menschen. Der „gefährliche“ Glukosesirup ist in vielen Limonadetränken zu finden. Neben der blutzuckersteigernden Wirkung, reagiert er sehr sauer und zerstörend auf die Zähne - und in der Verdauung. Jeglichem Verzehr von Glukose ist deshalb abzuraten. Gleich nach der Glukose finden Sie im glykämischen Index die schlechten und ebenfalls hohen Werte, isolierter Kohlehydrate, wie z.B.: Weissmehl (Baguette, Reismudeln), weisser Reis, geschälter Kartoffeln und Süssigkeiten. Leider fehlen in diesem Index die Werte von Pellkartoffeln, Vollreis, Getreide, Vollkornpasta und Vollkornbrot. Es ist

anzunehmen, dass diese Werte noch tiefer liegen, als die angegebenen. Pumpernickel, das als einzige Sorte von Vollkornbrot vertreten ist, hat den tiefsten Wert bei Brot/Backwaren. Die gek. Kartoffeln wurden wahrscheinlich in geschältem Zustand gekocht. Wenn Sie weiterhin Zucker verwenden möchten, ist anstelle des braunem Vollrohrzuckers eher Fructose zu empfehlen, oder Succhanat (ein standardisierter brauner Rohrucker, meist nur im Reformhaus erhältlich). Fall Sie keine Laktoseunverträglichkeit haben, scheint Naturjoghurt gut zu sein. Am besten schneiden Hülsenfrüchte, wie Linsen, Bohnen und Erbsen ab. Diese sind unter Gemüse eingereiht. Wenn Sie sich bei der Zusammenstellung Ihrer Mahlzeiten für Kohlehydrate entscheiden, berücksichtigen sie neben Vollkorngetreide, oder dessen Produkte in Zukunft öfters die Hülsenfrüchte. Hülsenfrüchte haben zudem einen relativ hohen Gehalt an Proteinen, variierend von ca. 10-22%/100g Trockengewicht. Auch der Anteil an Nahrungsfasern = sekundäre Pflanzenstoffe ist bei den Hülsenfrüchten hoch, ca. 12-18g/100g Trockengewicht. Meine Erfahrung hat gezeigt, dass ein gesunder Darm keine Blähungen von Hülsenfrüchten kriegt. Bohnen über Nacht in Wasser einweichen, im Dampfdrucktopf ca. 10-15 Min. kochen, würzen und essen. Preislich sind Hülsenfrüchte interessant und verdienen mehr Beachtung. Lesen Sie beim Kauf die Nährstoffabelle und vergleichen Sie die verschiedenen Werte. Mehr unter <http://www.glykaemischer-index.info/>

anzunehmen, dass diese Werte noch tiefer liegen, als die angegebenen. Pumpernickel, das als einzige Sorte von Vollkornbrot vertreten ist, hat den tiefsten Wert bei Brot/Backwaren. Die gek. Kartoffeln wurden wahrscheinlich in geschältem Zustand gekocht. Wenn Sie weiterhin Zucker verwenden möchten, ist anstelle des braunem Vollrohrzuckers eher Fructose zu empfehlen, oder Succhanat (ein standardisierter brauner Rohrucker, meist nur im Reformhaus erhältlich). Fall Sie keine Laktoseunverträglichkeit haben, scheint Naturjoghurt gut zu sein. Am besten schneiden Hülsenfrüchte, wie Linsen, Bohnen und Erbsen ab. Diese sind unter Gemüse eingereiht. Wenn Sie sich bei der Zusammenstellung Ihrer Mahlzeiten für Kohlehydrate entscheiden, berücksichtigen sie neben Vollkorngetreide, oder dessen Produkte in Zukunft öfters die Hülsenfrüchte. Hülsenfrüchte haben zudem einen relativ hohen Gehalt an Proteinen, variierend von ca. 10-22%/100g Trockengewicht. Auch der Anteil an Nahrungsfasern = sekundäre Pflanzenstoffe ist bei den Hülsenfrüchten hoch, ca. 12-18g/100g Trockengewicht. Meine Erfahrung hat gezeigt, dass ein gesunder Darm keine Blähungen von Hülsenfrüchten kriegt. Bohnen über Nacht in Wasser einweichen, im Dampfdrucktopf ca. 10-15 Min. kochen, würzen und essen. Preislich sind Hülsenfrüchte interessant und verdienen mehr Beachtung. Lesen Sie beim Kauf die Nährstoffabelle und vergleichen Sie die verschiedenen Werte. Mehr unter <http://www.glykaemischer-index.info/>