

Diabetiker-Treff

Typ 1 und 2

Rheinberg und Umgebung

Im August 2007

Friedhelm Woch, Tel.: 02843/60766

INFO 19a

Zucker runter mit dem glykämischen Index! von Apothekerin Elke Wolf

Was bislang eher stiefmütterlich, behandelt wurde, könnte in Zukunft Zuckerkranken eine gesunde Ernährung leichter machen. Die Rede ist vom glykämischen Index.

Der glykämische Index (GI) bewertet Nahrungsmittel nicht nach ihrem Kohlenhydratgehalt, sondern anhand ihrer blutzuckersteigernden Wirkung. Ernährungsexperten haben festgestellt, dass trotz gleicher Kohlenhydratmengen der Blutzucker unterschiedlich stark in die Höhe schnell. Lebensmittel, die für hohe Blutzuckerspiegel verantwortlich sind und der Bauchspeicheldrüse viel Insulin entlocken, haben einen hohen GI.

Für Diabetiker, Übergewichtige und solche, die es nicht werden wollen, ist es deshalb ratsam, auf den GI eines Lebensmittels zu achten.

GI-Spitzenreiter sind Traubenzucker, Süßigkeiten, Bier, Weißbrot, Kartoffelpüree und Cornflakes. Diese Lebensmittel enthalten keine komplexen Kohlenhydrate, sondern kurze Zuckerketten. Mit ihnen haben Verdauungsenzyme leichtes Spiel. In kürzester Zeit überschwemmt Glukose das Blut. Der Blutzuckerspiegel schnellt hoch, die Bauchspeicheldrüse spuckt Insulin in großen Mengen aus. Insulin schafft den Zucker sofort aus dem Blut in die Zellen. Lebensmittel mit einem hohen GI, die also eine hohe Insulin-Ausschüttung bewirken, hemmen auch den Fettabbau, denn Insulin bewirkt, dass Fett in seinen Depots bleibt. Zum anderen stimuliert Insulin bei einem Überangebot an Glukose dessen Umbau zu Fett. Lebensmittel wie Schokolade, die neben Zucker viel Fett enthalten, begünstigen durch die hohe Insulin-Ausschüttung daher auch eine starke Fettaufnahme. Hat Insulin seine Arbeit verrichtet, sackt der Blutzuckerspiegel in den Keller, noch unter den Ausgangswert. Dem Gehirn geht der Zucker aus, es wird müde und meldet sich erneut mit Heißhunger. Wer tagaus tagein Süßes isst oder trinkt, zu Weißmehlprodukten statt zu

Vollkorn greift und Traubenzucker Früchten vorzieht, quält Körper und Geist mit ständig erhöhten Blutzucker- und Insulinspitzen.

Achtung. Diese Ernährungsweise ist die Voraussetzung für die Entwicklung eines Diabetes beziehungsweise kontraproduktiv für eine gute Stoffwechsel-Einstellung bei bereits Erkrankten! Gutes tut, wer natürliche kohlenhydratreiche Lebensmittel, Obst und Gemüse auf seine Speisekarte setzt. Diese Lebensmittel haben zumeist einen niedrigen GI. Dann sind die Verdauungsenzyme erst einmal damit beschäftigt, die komplexen Kohlenhydrate in kleine Zuckermoleküle zu hacken. Der Blutzucker steigt gemächlich an, und die Bauchspeicheldrüse schickt nur eine kleine Einheit Insulin los. Das wacht darüber, dass das Gehirn ausreichend Zucker bekommt und nicht zu viel Glukose im Blut kreist. Wer jetzt noch auf allzu Fettreiches verzichtet, hat gute Chancen, dass sich seine Stoffwechselwerte auf Normniveau einpendeln.

Faserreiche Lebensmittel wie Gemüse, Vollkornbrot, -nudeln und Obst bringen neben niedrigen GI-Werten noch einen weiteren Vorteil mit sich: Sie enthalten viele Ballaststoffe. Das sind ebenfalls Kohlenhydrate, aber solche, die der Körper nicht zersetzen kann. Sie quellen lediglich im Magen, machen deshalb lange satt, geraten aber nicht ins Blut. Sie verbrauchen kein Insulin. Senken dafür aber erhöhte Cholesterinspiegel. Wer es nicht schafft, seine tägliche Ration an Ballaststoffen mit natürlichen Lebensmitteln zu decken, der kann mit ballaststoffhaltigen Präparaten aus der Apotheke nachhelfen.

Fazit

Lebensmittel mit hohem glykämischen Index sind für alle Diabetiker schlecht, weil sie momentan zu sehr hohen Zuckerspiegeln führen. Diese Zuckerspitzen sind es besonders, die sich schädlich auf die Organe auswirken.

Entsprechende Lebensmittel sind auch für Übergewichtige schlecht, deren Bauchspeicheldrüse noch Insulin ausschüttet oder sogar noch ganz intakt ist. Denn der schnell ins Blut freigesetzte Zucker lockt viel Insulin an, das sich unter anderem auf die Fettzellen setzt und dort den Fettabbau verhindert. Überzähliger Zucker wird außerdem zu Fett umgebaut.

aus „Neue Apotheken Illustrierte Extra“
Bitte wenden



Tabelle: Glykämischer Index

KOHLLENHYDRATE MIT HOHEM GLYKÄMISCHEM INDEX		KOHLLENHYDRATE MIT NIEDRIGEM GLYKÄMISCHEM INDEX	
Maltose (Bier)	110	Vollkorn- oder Kleieibrot	50
Glucose	100	Naturreis	50
Bratkartoffeln	95	Basmatireis (Langkorn)	50
Pommes frites	95	Erbsen aus der Dose	50
Reismehl	95	Süßkartoffel	50
modifizierte Stärke	95	Vollkornteigwaren (Vollweizen)	50
Kartoffelpüreepulver	90	Spaghetti (al dente)	45
Chips	90	frische Erbsen	40
Honig	85	Vollkorngetreideflocken ohne Zucker	40
sehr weißes Brot (Hamburger)	95	Haferflocken	40
gekochte Karotten	85	rote Bohnen	40
Cornflakes, Popcorn	85	frischer Fruchtsaft ohne Zucker	40
Schnellkochreis	85	Pumpernickel	40
Reispudding	85	100 %Vollkornbrot	40
Puffreis	85	Eis mit Alginaten	40
gekochte Saubohnen	80	Vollkornteigwaren (al dente)	40
Wassermelone	75	Feigen, getrocknete Aprikosen	35
Riesenkürbis	75	Indianischer Mais	35
Zucker (Saccharose)	70	Wildreis	35
Weißbrot (Baguette)	70	Quinoa	35
gezuckerte raffinierte Getreideflocken	70	rohe Karotten	30
Schokoladenriegel	70	Milchprodukte	30
Salzkartoffeln	70	Trockenbohnen	30
Coca-Cola, Limonade	70	Braune/gelbe Linsen	30
Kekse	70	Kichererbsen	30
Mais	70	Andere frische Früchte	30
Weißreis	70	grüne Bohnen	30
Teigwaren, Ravioli	70	Glasnudeln (Soja)	30
Rosinen	65	Fruchtaufstrich (ohne Zuckerzusatz)	30
Mischbrot	65	grüne Linsen	22
Pellkartoffeln	65	Trockenerbsen	22
Rüben	65	schwarze Schokolade(> 70 % Kakaoanteil)	22
gezuckerte Konfitüre	65	Fructose	20
weißer Grieß	60	Soja, Erdnüsse	15
Langkornreis	60	frische Aprikosen	15
Banane, Melone	60	grünes Gemüse, Tomaten	<15
weiße Spaghetti, weichgekocht	55	Auberginen, Zucchini...	<15
Sandgebäck	55	Knoblauch, Zwiebeln	<15