

Übersichtstabelle zum Glykämischen Index (GI)

Die Tabelle unterteilt die Lebensmittel in „gute“ und „schlechte“ Kohlenhydrate auf

Lebensmittel	gut/ schlecht	GI (Glykämischer Index)	Anmerkung
Haferflocken	Gut	40–55	Langsame Energie, reich an Ballaststoffen
Vollkornbrot	Gut	50–65	Mehr Ballaststoffe und Nährstoffe als Weißbrot
Linsen	Gut	21–30	Pflanzliches Eiweiß, sättigend
Kichererbsen	Gut	28–35	Gut für Blutzuckerstabilität
Schwarze Bohnen	Gut	30	Ballaststoffreich und sättigend
Grüne Erbsen	Gut	45–50	Gute Quelle für pflanzliches Eiweiß
Quinoa	Gut	50–55	Vollständiges Protein, glutenfrei
Naturreis (Vollkorn)	Gut	50	Langsame Verdauung, komplexe KH
Hirse	Gut	55–60	Leicht verdaulich, glutenfrei
Süßkartoffeln	Gut	44	Beta-Carotin, ballaststoffreich
Kartoffeln (gekocht)	Gut	65	In Maßen OK, besser als Pommes
Karotten	Gut	70 (hoch)	Roh oder gekocht – beides gesund
Kürbis	Gut	65–75	Wenig Kalorien, sättigend
Zucchini	Gut	15	Sehr kalorienarm, ideal für Diäten
Brokkoli	Gut	10–20	Ballaststoffe, Vitamine, sekundäre Pflanzenstoffe

Spinat	Gut	15	Eisen, Magnesium, wenig Kalorien
Grünkohl	Gut	15	Reich an Antioxidantien
Beeren	Gut	25–40	Wenig Zucker, viele Antioxidantien
Äpfel	Gut	35–40	Ballaststoffe, gut für unterwegs
Birnen	Gut	30–42	Sättigend, ballaststoffreich
Orangen	Gut	40	Vitamin C, frischer Snack
Pflaumen	Gut	35–40	Verdauungsfördernd
Aprikosen	Gut	30–35	Beta-Carotin, wenig Zucker
Kirschen	Gut	22	Süß, aber mit antioxidativer Wirkung
Vollkornnudeln	Gut	50	Besser als weiße Nudeln
Dinkel	Gut	40–50	Uraltes Getreide, gut verträglich
Bulgur	Gut	46	Sättigend, viele Ballaststoffe
Amaranth	Gut	45	Glutenfrei, proteinreich
Gerste	Gut	25	Langsame Kohlenhydrate
Weißbrot	Schlecht	70–85	Hoher GI, schnell verdaulich
Toastbrot	Schlecht	75	Industrieprodukt, kaum Ballaststoffe
Croissants	Schlecht	67	Viel Fett + Weißmehl
Donuts	Schlecht	75–80	Zuckerbombe, stark verarbeitet
Kuchen	Schlecht	65–80	Weißmehl + Zucker + Fett
Kekse	Schlecht	70–80	Industriezucker, Weißmehl

Schokoriegel	Schlecht	70	Leere Kalorien, Heißhunger-Garantie
Bonbons	Schlecht	70–100	Reiner Zucker
Limonaden	Schlecht	90–100	Zuckerflut ohne Sättigung
Eistee (gezuckert)	Schlecht	90	Viel Zucker, oft versteckt
Fruchtjoghurt	Schlecht	50–60	Meist viel Zucker enthalten
Milchreis (fertig)	Schlecht	70	Zucker + Stärke
Pudding (fertig)	Schlecht	65	Viel Zucker, wenig Nährstoffe
Cornflakes	Schlecht	80–90	Oft stark gezuckert
Frosties	Schlecht	90	Zuckerschock am Morgen
Weißer Nudeln	Schlecht	70	Kaum Ballaststoffe, hoher GI
Weißer Reis	Schlecht	72	Rasche Blutzuckerwirkung
Pommes frites	Schlecht	75	Fett + Stärke + oft Zucker
Chips	Schlecht	65	Kohlenhydrat-Fett-Kombi
Burger-Brötchen	Schlecht	85	Zucker + Weißmehl
Pizza (Industrie)	Schlecht	80	Weißmehl, Zucker, Zusatzstoffe
Blätterteig	Schlecht	60–70	Fett + Weißmehl
Pfannkuchen	Schlecht	75	Schneller Zuckerlieferant (helles Mehl)
Waffeln	Schlecht	70	Süß und ballaststoffarm
Energy Drinks	Schlecht	90–100	Zucker- und Koffeinkombi
Müsliriegel	Schlecht	65–75	Meist Zuckerbomben (industriell)

Eiscreme	Schlecht	60–80	Zucker + Fett in Reinform
Fertiggerichte	Schlecht	variabel	Oft mit verstecktem Zucker
Süßer Milchkaffee	Schlecht	65–75	Zuckerfalle im Becher (Coffee-to-go)
Maltodextrin	Schlecht	116-136	Modifizierte Stärke aus Mais oder Kartoffeln, oft nicht süß

Erläuterungen zu den Werten

Die Tabelle nutzt zur Einordnung den

• **Glykämischen Index (GI):** Dieser Wert gibt an, wie stark und schnell der Blutzuckerspiegel im Vergleich zu reinem Traubenzucker (GI = 100) ansteigt

Quelle: <https://www.kohlenhydrate-tabellen.com/>