

Wie hoch ist der glykämische Index?

Der glykämische Index (GI) gibt an, wie stark ein kohlenhydrathaltiges Lebensmittel den Blutzuckerspiegel im Vergleich zu reinem Traubenzucker (Glukose = 100) ansteigen lässt.

Hoher GI (≥ 70)
Steiler Blutzuckeranstieg

Mittlerer GI (55–69)
Moderater Anstieg

Niedriger GI (< 55)
Langsamer, stabiler Anstieg

1. Zucker- und Kohlenhydratarten

Zucker bzw. Kohlenhydrat	Glykämischer Index (ca.)	Blutzuckerwirkung
Maltodextrin	85 – 110	Sehr hoch (teilweise schneller als Haushaltszucker)
Maltose (Malzzucker)	105	Sehr hoch
Glukose (Traubenzucker)	100	Referenzwert (100 %)
Saccharose (Haushaltszucker)	65	Mittelhoch
Fruktose (Fruchtzucker)	15 – 25	Niedrig

Hinweis: Maltodextrin gehört zu den Kohlenhydraten, die den Blutzucker besonders schnell und stark ansteigen lassen – teilweise sogar schneller als Haushaltszucker!

2. Stärkehaltige Lebensmittel mit hohem Blutzuckeranstieg

Stärkehaltiges Lebensmittel	Glykämischer Index (ca.)	Vergleich mit Traubenzucker
Kartoffelpüree	80 – 90	Ähnlich hoher Anstieg wie Traubenzucker
geschälter Reis	70 – 90	Ähnlich hoher Anstieg wie Traubenzucker
Weißbrot	70 – 85	Ähnlich hoher Anstieg wie Traubenzucker

**Die Werte schwanken je nach Zusammensetzung, Zubereitung und Messbedingungen.*

■ Ayurvedischer Praxis-Tipp für einen stabilen Blutzucker:

Kombinieren Sie kohlenhydratreiche Lebensmittel stets mit wertvollen Ballaststoffen, gesunden Fetten (z. B. Ghee oder hochwertigem Öl) und verdauungsfördernden Gewürzen (wie Zimt, Bockshornklee oder Kurkuma). Dies stärkt das Verdauungsfeuer (*Agni*), verlangsamt die Glukoseaufnahme im Darm und beugt Blutzuckerspitzen effektiv vor.