

GLYX-Tabelle

ÜBERSICHT GLYKÄMISCHE LAST/GLYKÄMISCHER INDEX (GI * KH/100)

Lebensmittel	Glykämische Last	Glykämischer Index	Kohlenhydrate/100 g	Ampel-farbe
Gemüse und Salate				
Aubergine	<1	20	3	●
Avocado	<1	10	<1	●
Bleichsellerie, Stangensellerie	<1	14	2	●
Blumenkohl	<1	15	5	●
Brokkoli	<1	15	6	●
Champignon	<1	15	<1	●
Chicorée	<1	15	2	●
Chinakohl	<1	12	1	●
Endivie	<1	15	<1	●
Erbsen, frisch	5	36	13	●
Feldsalat, Rapunzel	<1	15	<1	●
Fenchel	<1	15	3	●
Frühlingszwiebel	1	15	9	●
Gurke	<1	15	2	●
Karotte, gekocht	8	85	9	●
Karotte, roh	3	37	8	●
Kartoffel, in Schale gegart (Pellkartoffeln)	11	65	17	●
Kartoffel (Salzkartoffeln)	10	70	15	●
Knoblauch	9	30	29	●
Kohlrabi	<1	15	4	●
Kohlrübe, Steckrübe	5	70	7	●
Kürbis	4	75	6	●
Maiskolben	14	65	22	●
Maiskörner (aus Dose bzw. Glas)	8	56	15	●
Mangold	<1	15	<1	●
Paprika	<1	15	4	●
Pastinake	10	85	12	●
Peperoni	<1	15	3	●
Porree/Lauch	<1	12	3	●

Lebensmittel	Glykämische Last	Glykämischer Index	Kohlenhydrate/ 100 g	Ampel-farbe
Gemüse und Salate				
Radieschen	<1	15	2	●
Rettich	<1	15	2	●
Rosenkohl	1	15	9	●
Rote Bete, gekocht	3	65	5	●
Rote Bete, roh	2	30	8	●
Rotkohl	<1	15	3	●
Salat, grün	<1	15	4	●
Sauerkraut	<1	15	4	●
Schalotte	1	15	9	●
Schwarzwurzel	5	30	16	●
Sellerie, Knolle, gekocht	6	85	7	●
Sellerie, roh	3	35	9	●
Spargel	<1	15	2	●
Spinat	<1	15	<1	●
Süßkartoffel	12	50	24	●
Tomate	<1	30	3	●
Tomate, getrocknet	4	35	12	●
Topinambur	2	50	4	●
Weißkohl	<1	15	4	●
Wirsingkohl	<1	15	2	●
Zucchini	<1	15	2	●
Zwiebeln	<1	15	5	●
Hülsenfrüchte				
Bohnen, grün	2	30	5	●
Bohnen, rot (Kidneybohnen)	6	35	16	●
Bohnen, schwarz	15	35	43	●
Bohnen, weiß, gegart	7	35	20	●
Bohnen, weiß, Perlbohnen	7	35	20	●
Dicke Bohnen, gekocht	9	80	11	●
Erbsen, getrocknet	13	30	42	●
Erdnuskerne	1	15	8	●
Kichererbsen (Dose)	4	30	13	●
Kichererbsen, getrocknet	14	30	48	●
Kichererbsenmehl	21	35	61	●
Linsen, braun	12	30	40	●
Linsen, gelb	12	30	40	●
Linsen, grün	10	25	40	●

Lebensmittel	Glykämische Last	Glykämischer Index	Kohlenhydrate/ 100 g	Ampel-farbe
Brot, Getreide, Nudeln, Reis				
Brot und Brötchen				
Bagel	35	69	50	●
Baguette	39	70	55	●
Brezel	56	83	67	●
Brötchen	39	73	53	●
Dinkelbrot	19	50	38	●
Fladenbrot	42	79	53	●
Glutenfreies Weißbrot	45	90	50	●
Haferkleiebrot	28	47	60	●
Hamburger-Brötchen	47	85	55	●
Knäckebrötchen	41	64	64	●
Milchbrötchen	33	63	53	●
Pumpernickel	20	50	40	●
Roggenbrot (aus Sauerteig)	19	48	40	●
Roggenvollkornbrot	21	57	38	●
Weißbrot	41	75	55	●
Sonstige				
Amaranth	23	35	66	●
Bulgur, gekocht	38	55	69	●
Couscous	46	65	70	●
Dinkel (Vollkorn)	26	40	64	●
Hafer	22	40	56	●
Haferflocken	24	40	59	●
Hirse	48	70	69	●
Maisbrei, Polenta	20	70	28	●
Pasta-Spaghetti	41	55	75	●
Quinoa	21	35	59	●
Stärke, modifiziert	100	100	100	●
Weizenmehl (Type 405)	61	85	72	●
Zwieback	53	70	76	●
Reis (gegart)				
Basmatireis	14	57	25	●
Brauner Reis	16	69	23	●
Klebreis/Sushi-Reis	17	88	19	●
Langkornreis	16	60	27	●
Naturreis, parboiled	15	64	24	●
Risotto	24	69	35	●

Lebensmittel	Glykämische Last	Glykämischer Index	Kohlenhydrate/ 100 g	Ampel-farbe
Reis (gewart)				
Weißer Reis	15	64	24	●
Frühstückscerealien				
Cerealien, raffiniert, gezuckert	56	70	80	●
Choco-Pops	66	77	86	●
Cornflakes	67	81	83	●
Gerstenvollkornbrei	46	68	68	●
Haferflocken	24	40	59	●
Müsli, ohne Zucker	25	50	50	●
Müslimischung (durchschnittlich)	29	51	57	●
Puffweizen	57	80	71	●
Reiskleie	9	20	47	●
Weizenschrot	40	67	60	●
Milchersatz				
Kokosmilch	2	40	5	●
Mandeldrink	2	30	8	●
Sojadrink	<1	30	<1	●
Sojajoghurt Natur	<1	20	5	●
Sojasahne	2	20	12	●
Nüsse, Kerne, Samen				
Erdnusskerne (siehe Hülsenfrüchte)	1	15	8	●
Haselnussmus, ungezuckert	3	25	11	●
Kokosnuss	2	45	5	●
Kürbiskerne	4	25	14	●
Leinsamen, Sesam, Mohn, ganz	1	35	3	●
Mandelmus	1	25	5	●
Mandelkerne	<1	15	5	●
Maronen, Esskastanien	26	60	44	●
Nüsse, allgemein	2	15	10	●
Pinienkerne	1	15	7	●
Pistazien	3	15	18	●
Sesammus (Tahin)	4	40	10	●
Sonnenblumenkerne	7	35	20	●
Obst				
Ananas, frisch	6	45	13	●
Apfel, frisch	4	35	11	●
Apfelsine, Orange	4	45	9	●
Aprikose, frisch	3	30	9	●

Lebensmittel	Glykämische Last	Glykämischer Index	Kohlenhydrate/ 100 g	Ampel-farbe
Obst				
Banane	12	55	21	●
Banane, reif	13	60	21	●
Birne, frisch	3	38	9	●
Brombeeren	2	25	7	●
Erdbeeren, frisch	1	25	5	●
Feige, frisch	5	35	13	●
Granatapfel, frisch	6	35	16	●
Grapefruit, frisch	2	30	8	●
Heidelbeeren	2	25	6	●
Himbeeren, frisch	2	25	8	●
Johannisbeeren, rot	1	25	5	●
Johannisbeeren, schwarz	<1	15	6	●
Kirschen	3	25	10	●
Kiwi	5	50	11	●
Mandarine, Clementine	3	30	11	●
Mango	7	50	13	●
Melone, Honigmelone	5	60	8	●
Mirabelle	6	42	14	●
Nektarine	4	35	12	●
Orange, frisch	4	35	10	●
Papaya	4	55	8	●
Passionsfrucht, Maracuja	5	30	18	●
Pfirsich, frisch	4	42	9	●
Pflaume, frisch	4	35	10	●
Physalis, Kapstachelbeere	<1	15	6	●
Rhabarber	<1	15	2	●
Stachelbeeren	3	25	10	●
Wassermelone	4	76	5	●
Weintrauben, blau	9	59	15	●
Weintrauben, grün	7	46	15	●
Zitrone	1	12	9	●
Trockenobst				
Apfel, getrocknet	26	35	74	●
Aprikose, getrocknet	19	40	48	●
Dattel, getrocknet	66	100	66	●
Feige, getrocknet	28	40	69	●
Pflaume, getrocknet	27	40	67	●

Lebensmittel	Glykämische Last	Glykämischer Index	Kohlenhydrate/ 100 g	Ampel-farbe
Trockenobst				
Rosinen	50	65	77	●
Snacks und Süßigkeiten				
Knabbereien				
Kartoffelchips	29	70	41	●
Pommes frites	33	95	35	●
Schokolade und Naschereien				
Schokolade (> 85 % Kakaogehalt)	6	20	30	●
Gebäck, Kekse, Kuchen				
Butterkeks	40	53	76	●
Cracker	37	55	68	●
Croissant	32	70	45	●
Haferkeks	32	50	64	●
Hörnchen	33	92	36	●
Pfannkuchen	48	67	71	●
Waffel	53	75	70	●
Verschiedene				
Essig	<1	5	3	●
Ketchup	13	55	23	●
Konfitüre, gezuckert	42	65	65	●
Marmelade, gezuckert	46	65	70	●
Mayonnaise, industriell, gezuckert	7	60	11	●
Senf, mittelscharf	2	35	5	●
Senf, süß	17	55	31	●
Honig, Sirup, Zucker				
Agavensirup	10	13	80	●
Ahornsirup	44	65	67	●
Haushaltszucker	65	65	100	●
Honig	49	60	82	●
Reissirup	98	100	98	●
Rohrzucker	70	70	100	●
Traubenzucker (Glukose)	100	100	100	●
Alkoholfreie Getränke				
Ananassaft, ungezuckert	7	50	14	●
Apfelsaft, ungezuckert	6	50	12	●
Karottensaft	3	40	7	●
Multivitaminsaft	5	44	11	●
Orangensaft, ungezuckert	5	45	11	●
Tomatensaft	1	35	4	●

Lebensmittel ohne Kohlenhydrate

Die folgenden Lebensmittel(gruppen) enthalten bei einer üblichen Portionsgröße oft nur 0 bis 2 g Kohlenhydrate. In diesen Fällen können GI und GL mit den Standardmessungen nicht ermittelt werden. In der Regel gibt es keinen GI und GL für Lebensmittel ohne Kohlenhydrate. Diese Angaben gelten nicht für **gezuckerte Varianten wie zum Beispiel Fruchtquark und Eiscreme**.

Lebensmittel	Glyk. Last	Glyk. Index	Kohlenhydrate/ 100 g	Ampel-farbe
Öle				
Butter, Butterschmalz, Ghee			<1	●
Erdnussöl			<1	●
Kokosöl			<1	●
Kürbiskernöl			<1	●
Leinöl (omegasafe Herstellung)			<1	●
Mohnöl			<1	●
Olivenöl			<1	●
Sesamöl			<1	●
Sonnenblumenöl			<1	●
Weizenkeimöl (omegasafe Herstellung)			<1	●
Käse				
Hartkäse (z. B. Cheddar, Bergkäse, Parmesan)			<1	●
Schnittkäse (z. B. Gouda, Brie, Camembert)			<1	●
Sonstige (z. B. Frischkäse, Feta, Mozzarella, Ricotta)			<1	●
Fisch				
Fisch (z. B. Lachs, Zander, Thunfisch, Dorade)			0	●
Krustentiere (z. B. Garnelen, Hummer, Krabben)			<1	●
Muscheln (z. B. Miesmuscheln, Jakobsmuscheln)			<1	●
Fleisch				
Fleisch (z. B. Pute, Hähnchen, Ente, Rind, Kalb, Lamm)			<1	●
Wurst- und Fleischwaren (Fleischwurst, Salami, Putenbrustfilet)			<1	●
Eier				
Hühnerei			<1	●
Omelette			<1	●
Rührei			<2	●
Spiegelei			<1	●
Milchprodukte				
Buttermilch	1	36	4	●
Joghurt, 0,3 %, entrahmt	1	35	4	●
Joghurt, 1,5 %, fettarm	1	33	4	●
Joghurt, 3,5 %, Vollmilch	2	36	5	●
Milch	2	30	5	●
Quark, 40 %	1	30	4	●
Alkoholische Getränke (Alkohol behindert die Fettverbrennung!)				
Bier (Pils)			3	●
Gin			0	●
Rotwein, trocken			<3	●
Sherry			1	●
Weinbrand			<1	●
Weißwein, trocken			<1	●