

Kolumne Winterthurer Stadtanzeiger, 10. Februar 2009

**PD Dr. med. Fritz Horber, Spezialist für die Behandlung von Übergewicht an der Klinik Lindberg in Winterthur, schreibt monatlich für den Winterthurer Stadtanzeiger eine Kolumne zum Thema Übergewicht. Die Informationen beruhen auf jüngsten wissenschaftlichen Erkenntnissen.**

## **Wissen Sie, welche Kohlenhydrate Sie essen?**

Die Aufnahme von verschiedenen Kohlenhydraten im Darm ist sehr individuell. Diese individuelle Aufnahmefähigkeit wird durch den glykämischen Index definiert.

Der Glykämische Index (GI oder Glyx) ist ein Mass, das die Wirkung eines kohlenhydrathaltigen Lebensmittels auf den Blutzuckerspiegel bestimmt. Je höher der Wert ist, desto schneller und höher steigt der Blutzuckerspiegel an. Den Basiswert für den Vergleich bilden 100 Gramm Kohlenhydrate aus Traubenzucker. Traubenzucker hat demnach einen GI von 100.

Je höher der glykämische Index eines Nahrungsmittels, umso höher ist auch die Insulinausschüttung des Körpers nach dem Verspeisen. Das Hormon Insulin sorgt dafür, dass der eingenommene Zucker in die Zelle geführt wird und entweder zur Energiegewinnung gebraucht oder in Fett umgewandelt wird. Nahrungsmittel mit einem GI unter 50 sind sehr empfehlenswert, während solche mit einem GI über 70 zu vermeiden sind (Fruchtsäfte, Süssgetränke). Am Ende dieser Kolumne finden Sie eine Tabelle mit dem GI häufiger Nahrungsmittel.

Kürzlich konnte belegt werden, dass Herzkrankheiten bei Patienten, welche vornehmlich Nahrungsmittel mit einem tiefen GI essen, wesentlich seltener vorkommen als bei Probanden, die lieber Nahrungsmittel mit einem hohen GI verzehren. Durch die Einnahme von Nahrungsmitteln mit einem tiefen GI lässt sich der Diabetes zudem besser kontrollieren. Zusätzlich senkt diese Ernährungsweise den Langzeitblutzucker.

Kann man abnehmen, wenn man Lebensmittel mit einem niedrigen GI bevorzugt? Ernährungswissenschaftler und Ärzte streiten sich in dieser Frage. Mittlerweile gibt es mehrere Diäten, die dem GI Bedeutung beimessen, zum Beispiel die Montignac-Methode (Lebensmittel mit einem GI-Wert > 50 **schlecht**, zwischen 35 und 50 **gut** und bei einem GI-Wert < 35 **sehr gut**), die Glyx-Diät (Lebensmittel mit einem GI kleiner als 50 empfohlen) und andere mehr.

Bei keiner der bisher publizierten Glyx-Diäten konnte aber ein nachhaltiger Gewichtsverlust nachgewiesen werden. Der Grund ist, dass die gesamte Kalorienmenge beim Abnehmen eine wichtige Rolle spielt, nicht nur die Zufuhr oder Qualität der Kohlenhydrate. Ausserdem ist die Aufnahme von Kohlenhydraten sehr individuell: Das gleiche Nahrungsmittel wirkt sich unterschiedlich auf den Blutzuckerspiegel aus, sogar bei derselben Person. Dies hängt auch damit zusammen, dass es eine Rolle spielt, welche Nahrungsmittel zusammen gegessen werden.

Im Gegensatz zu den verschiedenen Arten der Glyx-Diät, konnte durch die Reduktion von 500 Kalorien pro Tag bei kohlenhydratarmer Ernährung oder mediterraner Küche eine nachhaltige, dauerhafte Gewichtsverminderung erzielt werden. Hinzu kommt, dass die mediterrane Ernährung bei Übergewichtigen nicht nur das Gewicht nachhaltig senkt, sondern auch die Häufigkeit der Herz-Kreislauf-erkrankungen – ohne den Essgenuss zu schmälern!

**Haben Sie Fragen an Dr. Horber? Senden Sie eine E-Mail**

an: [schlank.und.rank@lindberg.ch](mailto:schlank.und.rank@lindberg.ch)

Ihre Fragen werden innerhalb einer Woche beantwortet.

## Glykämischer Index (GI) gängiger Nahrungsmittel

### Hoher GI

Maissirup	115
Bier	110
Traubenzucker	100
Pommes frites	95
Bratkartoffeln	95
Klebereis	90
Honig	85
Weissmehl	85
Cornflakes	85
Karotten, gekocht	85
Wassermelone	75
Coca Cola, Limonaden, Erfrischungsgetränke	70
Weissbrot	70
Datteln	70
Polenta, Maisgries	70
Reis, Standard	70
Salzkartoffeln	70
Teigwaren (aus Weichweizen)	70
Croissant	70
Schokoladenriegel, zuckerhaltig	70
Rohzucker, weisser Zucker	70
Roggenbrot	65
Konfitüre, gezuckert	65
Pellkartoffeln	65
Eiscreme, gezuckert	60
Melone, Honigmelone	60
Pizza	60
Banane, reif	60
Ovomaltine	60
Ketchup	55
Spaghetti, weiss, weich gekocht	55
Senf, süss	55

### Mittlerer GI

Basmatireis	50
Mango	50
Kiwi	50
Apfelsaft, ungezuckert	50
Süsskartoffeln	50
Vollkornteigwaren, weich gekocht	50
Banane, leicht grün	45
frische Trauben	45
Vollkorntoast	45
Orangensaft, ungezuckert	45
Spaghetti, al dente gekocht	40
Vollkornteigwaren, al dente gekocht	40
Vollkornbrot	40
Feigen, getrocknet	40

## Niedriger GI

Apfel, Birne, Orange, Pflaume, frisch	35
Apfelmus	35
Feigen, frisch	35
Tomaten, getrocknet	35
Wildreis	35
Senf, scharf	35
Knoblauch	30
Tomaten, frisch	30
Karotten, roh	30
Aprikosen, Mandarinen, Erdbeeren, frisch	30
Konfitüre, ungezuckert	30
Milch	30
Schokolade, schwarz (>70% Kakaogehalt)	25
Brombeeren, Himbeeren, frisch	25
Artischocke	20
Aubergine	20
Zitrone	20
Blumenkohl, Brokkoli	15
Champignons, Pilze	15
Erdnüsse	15
Gurke	15
Spinat	15
Zucchini	15
Zwiebeln	15
Avocado	15
Spargel	15
Kohl, Kraut	15
Peperoni	15
Essig	5
Gewürze, Kräuter	5