

LOGI-Methode

„Low Glycemic and Insulinemic Diet“

Ernährungsmethode zur Förderung eines
niedrigen Blutzucker- und Insulinwertes

„Nahrung sei eure Medizin, eure
Medizin sei eure Nahrung“

Hippokrates

(Ahnherr der modernen Medizin)

Gesunde Ernährung

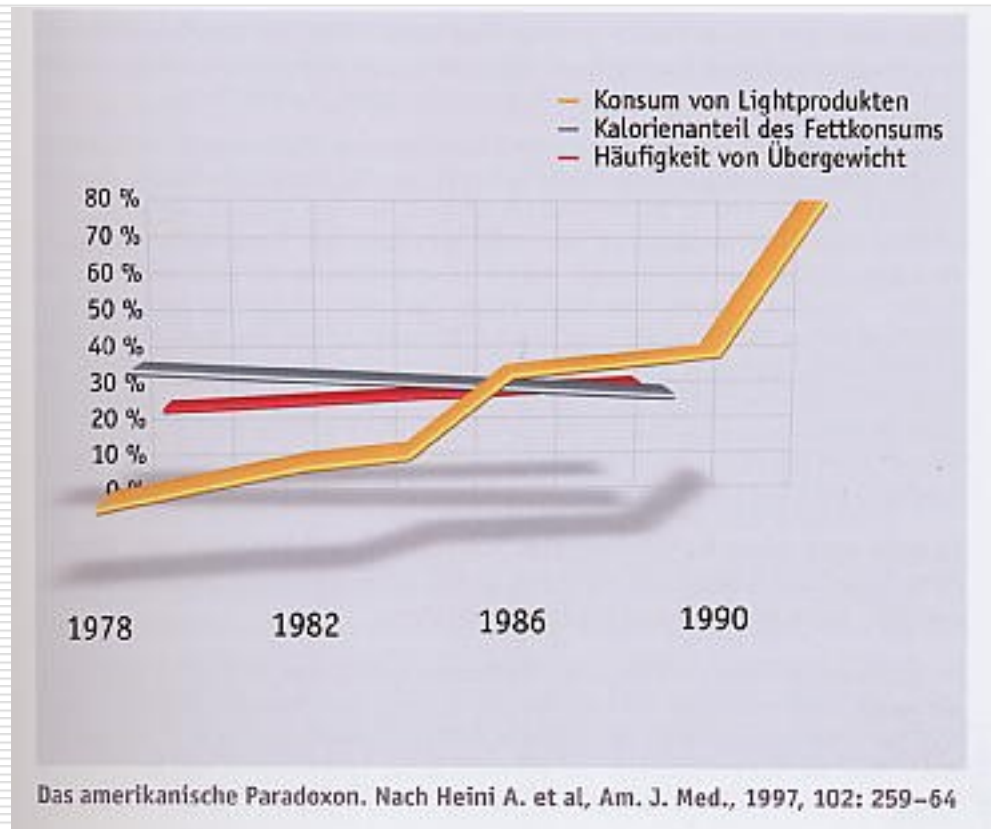
Die Idee einer gesunden Ernährung, zu der die Menschheit angehalten werden soll, ist genau so absurd wie die Vorstellung einer gesunden Schuhgröße für alle.

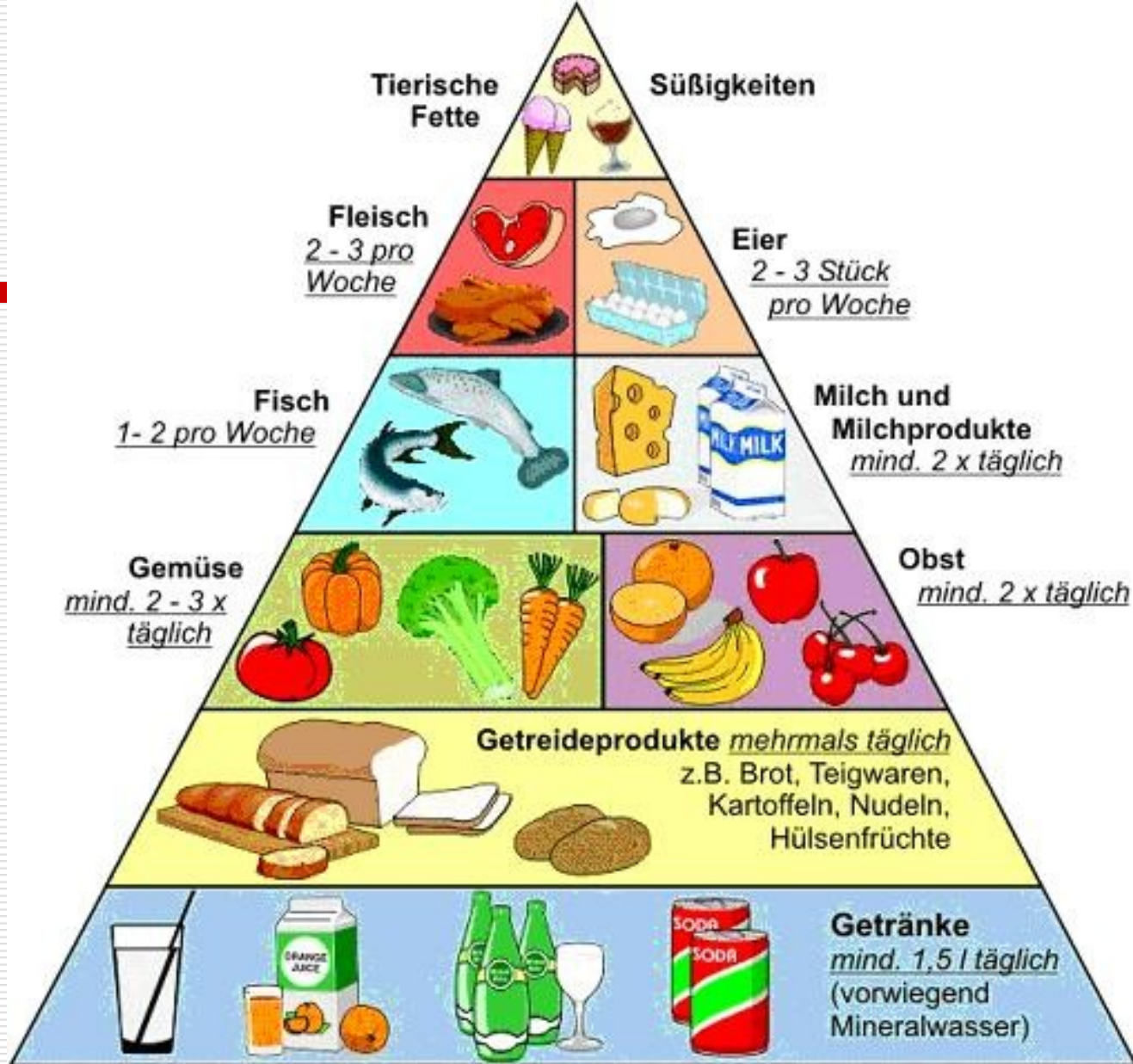
Jeder Mensch ist anders.

Essen wie in der Steinzeit (?)

- Leben gegen die Gene
- Die Menschen waren Jäger und Sammler, daher existierten als Kohlenhydrate hauptsächlich Früchte, Wurzeln und Gemüse.
- Entwicklungsgeschichtlich tauchte der Ackerbau erst viel später auf, daher spielten Körner und Nahrungsmittel aus Mehl keine Rolle. (0,5 % Ackerbaulebensweise) – für eine Adaption viel zu geringer Zeitraum > nicht artgerecht!
- Die Menschheit hat sich kohlenhydratarm entwickelt!
- Je weiter die Kultivierung von Getreide fortschreitet, desto mehr wertvolle Nahrungsmittel, an die der Mensch genetisch bestens adaptiert ist, werden Stück für Stück aus dem Lebensmittelkorb verdrängt.

Das amerikanische Paradoxon





Quelle: DGE



Regelmäßige körperliche Aktivität
mind. 2 - 3 pro Woche
(20 - 30 Minuten)



Mäßig Alkohol

Verarbeitetes Getreide
(Weißmehl), Kartoffeln
und Süßigkeiten



Vollkornprodukte,
Nudeln und Reis



Fettarme Milchprodukte,
Eier, mageres Fleisch
und Fisch, Nüsse und
Hülsenfrüchte



Obst und stärkefreies
Gemüse, zubereitet
mit gesundem Öl



Die LOGI Pyramide

Kohlenhydrate machen hungrig

Kohlenhydrate machen krank

- ❑ Kohlenhydrate im Überfluss sorgen für kurz oder lang dafür, dass auch die Muskelzellen mehr Fett einlagern.
- ❑ Der „Schlüssel“ Insulin versagt.
- ❑ Eine erhöhte Kohlenhydrataufnahme provoziert aufgrund verschiedener Stoffwechseleränderungen ein erhöhtes Atherosklerose- und Thromboserisiko. Das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen steigt.
- ❑ Erhöhte Konzentration der Blutfette

Diäten

- ❑ Die Geschichte der Diäten zur Gewichtsreduktion ist eine Geschichte des Scheiterns.
- ❑ Hinter dem Scheitern der meisten Diäten steckt nicht „Unbeherrschtheit“, sondern eine biologische Reaktion, die sicherstellen möchte, dass das Körpergeweicht erhalten bleibt.
- ❑ Diäten sind heute, und das schon seit Jahrzehnten, eine der wichtigsten Ursachen für „Übergewicht“.
- ❑ Warum gibt es keine Kampagne gegen Diäten als Dickmacher?

Ernährung und Bewegung

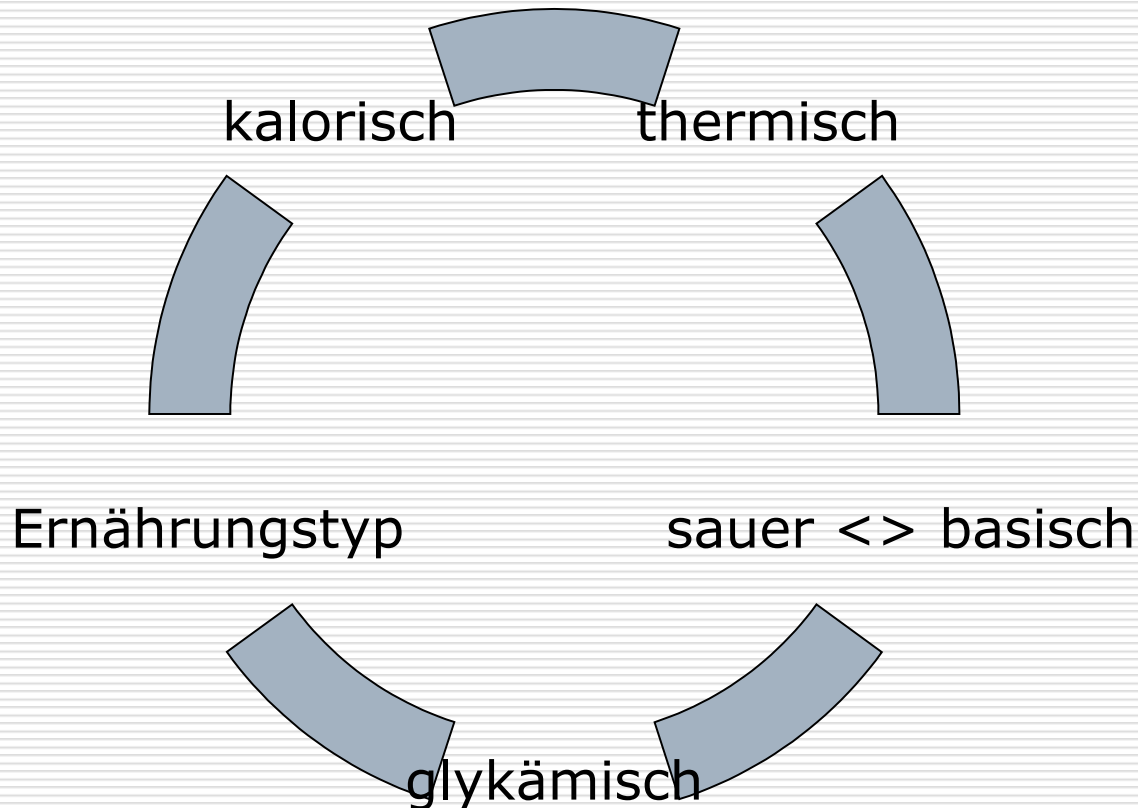
- ❑ „Sich regen bringt Segen“
- ❑ Die Kohlenhydrate müssen, um gesund wirken zu können, von aktiven Muskeln verbrannt werden.
- ❑ Der uralte Traum von genug Nahrung ist längst zum Alptraum des Überangebots geworden.
- ❑ Prognose: in den USA sind im Jahre 2030 100% der Menschen übergewichtig
- ❑ Deutschland holt auf: 2/3 der Männer, die Hälfte der Frauen sind bereits heute übergewichtig
- ❑ WHO – Fettsucht als globale Epidemie
- ❑ Wer sich kaum noch bewegt, kann den für Gesunde notwendigen großen Anteil von Kohlenhydraten gar nicht mehr verbrauchen.
- ❑ Überfüttert er sich mit obendrein noch mit raffinierten Kohlenhydraten -> Typ-2-Diabetes
- ❑ Wer sich wenig bewegt, hat von den raffinierten Kohlenhydraten, die den Blutzuckerspiegel schnell hochtreiben, mehr zu befürchten als von Fetten.

Die Höchststrafe

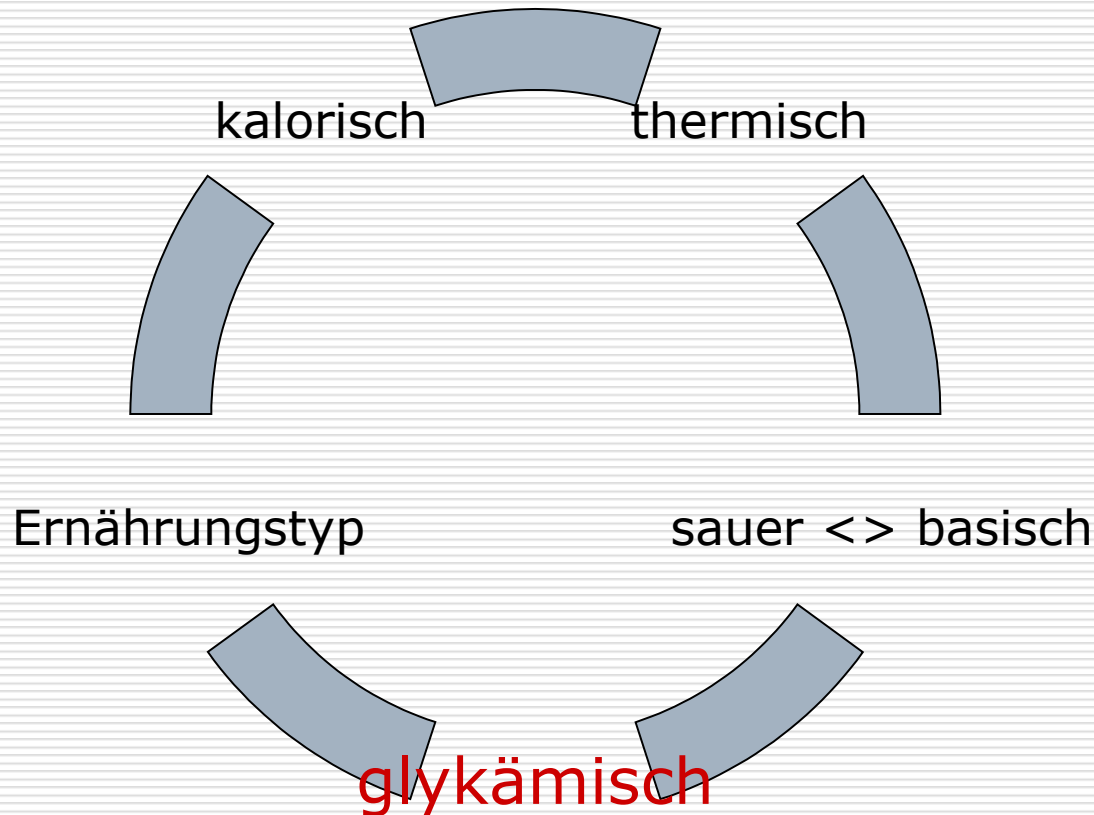
- Die Mast von Eiweiß sowie Fett und die Mast mit raffinierten Kohlenhydraten miteinander verbinden mit eklatantem Bewegungsmangel > degenerativer Wachstum des Organismus
- An sich gesunde Kohlenhydrate werden zum Bumerang
- (Ge-)wichtiger Teufelskreis
- Billiger Überfluss kommt teuer

Das kontinuierlich anwachsende und erschwinglicher werdende Kalorienangebot wird von ebenso kontinuierlich abnehmendem Bedarf begleitet.

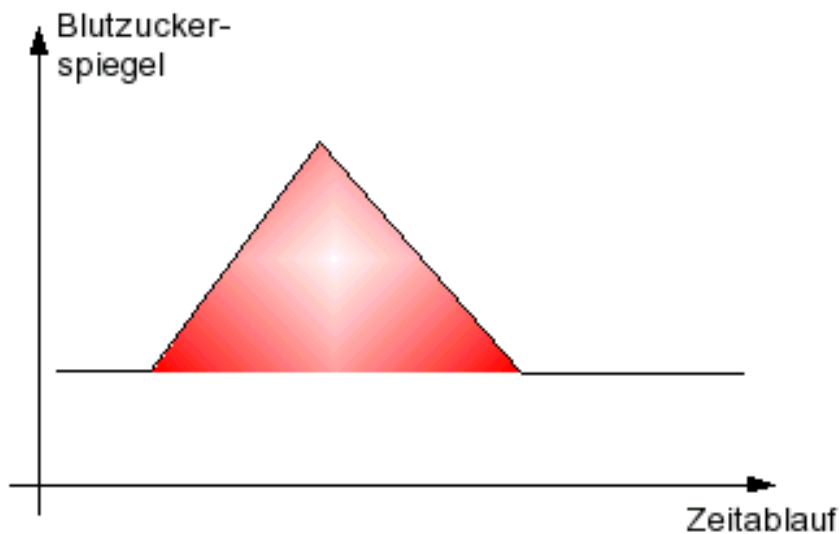
Die Wirkungen der Nahrung



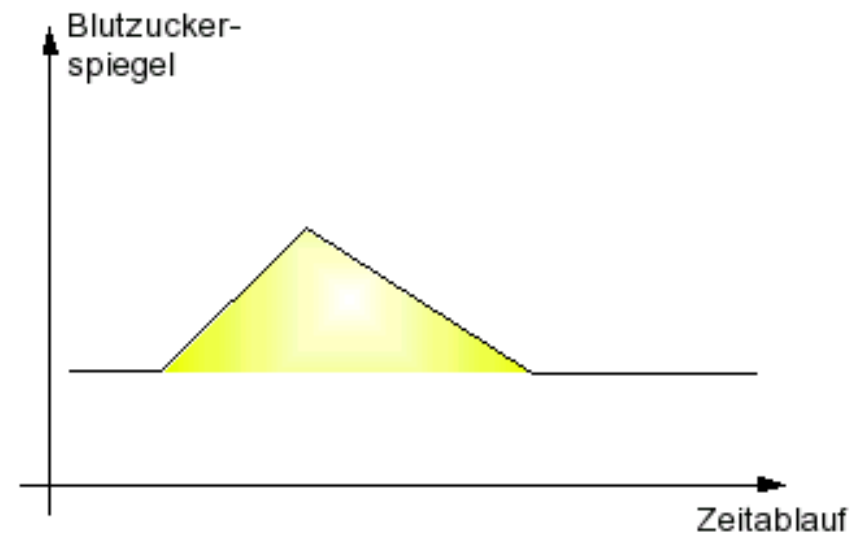
Die Wirkungen der Nahrung



Der glykämische Index



Blutzucker-Anstieg bei Traubenzucker



Blutzucker-Anstieg bei unbekanntem
Nahrungsmittel

Der glykämische Index

- Der Glykämische Index gibt in Zahlen die blutzuckersteigernde Wirkung der Kohlenhydrate bzw. der Lebensmittel an.
- Die blutzuckersteigernde Wirkung von Traubenzucker dient als Referenzwert (100). Dabei wird von einer Testperson so viel Traubenzucker bzw. das zu testende Lebensmittel gegessen, so dass jeweils 100 g Kohlenhydrate in der verzehrten Portion enthalten sind.
- Der glykämische Index wird definiert über die *Fläche unter der Linie der Blutzuckerwerte*.
- Eine Adaptation des Glyx stellt die so genannte Glykämische Last (GL) dar. Sie berücksichtigt zum jeweiligen GI auch den Kohlenhydratgehalt der einzelnen Lebensmittel, nicht aber Fett und Eiweiß.

Glykämische Last

- Der glykämische Index berücksichtigt nur die Qualität der Kohlenhydrate – unabhängig von der Quantität.
- Wie sich die Nahrungsmittel in typischen Portionsgrößen auf den Blutzucker auswirken, erfasst die sog. glykämische Last.

- Beispiele:

■ Produkt	GI	GL
■ Pastinakenwurzeln	97	19
■ Kürbis	74	4
■ Roggen Vollkornbrot	58	32
■ Baguette	95	49

Definition

Die LOGI-Methode. LOGI steht für »Low Glycemic and Insulinemic Diet«. Was auf Deutsch soviel heißt wie »Ernährungsmethode zur Förderung eines niedrigen Blutzucker- und Insulinwertes«.



Selten: Verarbeitetes
Getreide (Weißmehl),
Süßigkeiten.

Wenig: Vollkorn-
produkte, Kartoffeln,
Nudeln und Reis.

Häufig: Milchprodukte,
Eier, mageres Fleisch,
Fisch, Nüsse und Hülsen-
früchte.

Oft: Obst und stärke-
freies Gemüse, zuberei-
tet mit gesundem Öl.

LOGI-PYRAMIDE:
LOGISCH AUF DEN ERSTEN BLICK

Glykämische Last

Entscheidend ist die glykämische Last (GL). Sie berücksichtigt neben dem glykämischen Index (GI) auch die Kohlenhydratmenge der Lebensmittel. Deswegen gibt sie die tatsächliche Blutzucker- und Insulinwirkung viel realistischer wieder. Berechnet wird die GL nach dieser Formel:

$$\left(\frac{\text{GI des Lebensmittels} \times \text{Kohlenhydratmenge des Lebensmittels pro Portion (in Gramm)}}{100} \right)$$

100

Nährstoffdichte pro 100 Kalorien bei verschiedenen Nahrungsmittelgruppen.

	Getreide/Vollkorn	Vollmilch	Obst	Gemüse	Fisch/Meeresfrüchte	Mageres Fleisch	Nüsse und Samen
Vitamin B ₁ (mg)	0,12	0,06	0,11	0,26	0,08	0,18	0,12
Vitamin B ₂ (mg)	0,05	0,26	0,09	0,33	0,09	0,14	0,04
Vitamin B ₃ (mg)	1,12	0,14	0,89	2,73	3,19	4,73	0,35
Vitamin B ₆ (mg)	0,09	0,07	0,20	0,42	0,19	0,32	0,08
Vitamin B ₁₂ (µg)	0,00	0,58	0,00	0,00	7,42	0,63	0,00
Folsäure (µg)	10,30	8,10	25,00	208,30	10,80	3,80	11,00
Phosphor (mg)	90,00	152,00	33,00	157,00	219,00	151,00	80,00
Vitamin C (mg)	1,53	74,20	221,30	93,60	1,90	0,10	0,40
Vitamin A (RE)	2,00	50,00	94,00	687,00	32,00	1,00	2,00
Eisen (mg)	0,90	0,08	0,69	2,59	2,07	1,10	0,89
Magnesium (mg)	32,60	21,90	24,60	54,50	36,10	18,00	35,80
Calcium (mg)	7,60	194,30	43,00	116,80	43,10	6,10	17,50
Zink (mg)	0,67	0,62	0,25	1,04	7,60	1,90	0,60
Gesamtergebnis*	44	44	48	81	65	50	38

Die Nahrungsmittelgruppen repräsentieren einen Querschnitt zugehöriger Lebensmittel.

* In das Gesamtergebnis sind die Punkte für die Einzelplatzierung je Nährstoff wie folgt eingeflossen: 7 Punkte 6 Punkte 5 Punkte 4 Punkte 3 Punkte 2 Punkte 1 Punkt

bester Wert

schlechtester Wert

Obst und Früchte

	GI	KH pro 100 g	GL pro 100 g	Portions- größe in g	KH pro Portion	Ballast- stoffe	GL pro Portion
Avocado	😊	< 1	😊	225	1	■■■	😊
Ananas	59	11	6	125	14	■■■	8
Apfel	38	13	5	125	16	■■■	6
Apfel, getrocknet	29	57	16	60	34	■■■	10
Aprikose	57	8	4	125	9	■■■	5
Aprikose, getrocknet	31	47	14	60	28	■■■	9
Banane	52	20	10	125	25	■■■	13
Birne	38	9	3	125	11	■■■	4
Brombeeren	😊	3	😊	125	3	■■■	😊
Dattel, getrocknet	103	67	69	60	40	■■■	41
Erdbeeren	40	3	1	125	3	■■■	1
Feige, getrocknet	61	43	26	60	26	■■■	16
Granatapfel	😊	17	😊	125	21	■■■	😊
Grapefruit	25	9	2	250	23	■■■	5
Heidelbeeren	😊	7	😊	125	9	■■■	😊
Himbeeren	😊	5	😊	125	6	■■■	😊
Honigmelone	65	5	3	125	6	■■■	4

Alkoholfreie Getränke

	GI	KH pro 100 g	GL pro 100 g	Portions- größe in ml	KH pro Portion	GL pro Portion
Ananassaft	46	14	6	200	27	13
Apfelsaft (klar), ungezuckert	44	12	5	200	24	11
Apfelsaft (naturtrüb), ungezuckert	37	11	4	200	22	8
Grapefruitsaft	48	9	4	200	18	8
Orangensaft	50	10	5	200	21	10
Multivitaminsaft (Tropical)	47	11	5	200	22	10
Gemüsesaft	43	4	2	200	7	3
Karottensaft, ungezuckert	43	9	4	200	18	8
Tomatensaft, ungezuckert	38	4	1	200	7	3
Colagetränk	58	10	6	500	52	30
Orangenlimonade	68	14	9	500	68	46
Gatorade	78	6	5	500	30	23
Isostar	70	7	5	500	36	25

Alkoholische Getränke

	GI	KH pro 100 g	GL pro 100 g	Portions- größe in ml	KH pro Portion	GL pro Portion
Bier (helles Pils) ^(1, 2)	0	3	0	330	10	0
Gin	0	0	0	20	0	0
Rotwein, trocken	0	<3	0	130	3	0
Sherry	0	1	0	50	<1	0
Weinbrand, trocken	0	<1	0	20	<1	0
Weißwein, trocken	0	<1	0	130	<1	0

Hinweis: Diese alkoholischen Getränke enthalten so wenige Kohlenhydrate, dass ihr GI mit den Standardmessmethoden nicht gemessen werden kann. Er wird mit 0 angegeben. (Brand-Miller, Burani, Foster-Powell, Holt, 2003)

⁽¹⁾ Eine Flasche Bier (330 ml) enthält etwa 10 g Kohlenhydrate. Die gleiche Menge Colagetränk enthält etwa die dreifache Menge Kohlenhydrate: 34 g. In geringen Mengen hat Bier nur wenig Einfluss auf den Blutzucker.

⁽²⁾ In einigen Literaturstellen wird der GI von Bier mit 110 angegeben. Dieser Wert ist auf Basis des Maltosegehalts von Bier errechnet. Maltose (ein Zucker) ist jedoch je nach Biersorte zum größten Teil durch die Hefen vergoren. Ein GI wurde aufgrund des niedrigen Kohlenhydratgehalts daher nicht bestimmt.

Fette und Öle

Pflanzliche Fette und Öle

	GI	Portions- größe in g	KH pro Portion	GL pro Portion	Omega-3- Fettsäuren
Distelöl	😊	12 ⁽¹⁾	0	😊	↘
Erdnussöl	😊	12 ⁽¹⁾	< 1	😊	↘
Erdnussbutter	😊	20	2	😊	↘
Kokosfett	😊	20	0	😊	↘
Kürbiskernöl	😊	12 ⁽¹⁾	0	😊	↘
Leinöl	😊	12 ⁽¹⁾	0	😊	↗
Maiskeimöl	😊	12 ⁽¹⁾	0	😊	↘
Margarine, halbfett	😊	20	< 1	😊	↘
Margarine, Diät	😊	20	< 1	😊	↘
Mayonnaise	😊	25	< 1	😊	↘
Olivenöl	😊	12 ⁽¹⁾	< 1	😊	↘
Palmöl	😊	12 ⁽¹⁾	0	😊	↘
Rapsöl	😊	12 ⁽¹⁾	0	😊	↗
Sesamöl	😊	12 ⁽¹⁾	0	😊	↘
Sojaöl	😊	12 ⁽¹⁾	0	😊	↗
Sonnenblumenöl	😊	12 ⁽¹⁾	0	😊	↘

Fertigprodukte

Fertigsuppen (Konserven)

	GI	KH pro 100 g	GL pro 100 g	Portions- größe in g	KH pro Portion	GL pro Portion
Gemüsesuppe	39	7	3	250	18	7
Grüne-Erbсен-Suppe	66	16	11	250	41	27
Linsensuppe	44	8	4	250	21	9
Brühe mit Nudeln	1	4	0	250	9	0
Tomatensuppe	38	7	3	250	17	6

Fisch

Fischstäbchen	38	19	7	150	29	11
Sushi	52	37	19	100	37	19

Fleischgerichte

Chicken Nuggets (TK)	46	16	7	100	16	7
Hühnchen mit Gemüse (kurz angebraten) mit weißem Reis	73	21	15	360	75	55
Hühnchen in Senfsoße mit Champignons und Reis (chinesisch)	36	17	6	400	68	24
Schweinelenende mit Gemüse und Kartoffelbrei	66	15	10	360	53	35

Fisch und Meeresfrüchte

Seefisch

	GI	Portions- größe in g	KH pro Portion	Eiweiß- gehalt	GL pro Portion	Omega-3- Fettsäuren
Flunder	😊	150	0	😊	😊	↘
Heilbutt	😊	150	0	😊	😊	↘
Hering	😊	150	0	😊	😊	↗
Kabeljau	😊	150	0	😊	😊	↘
Makrele	😊	150	0	😊	😊	↗
Rotbarsch	😊	150	0	😊	😊	↘
Scholle	😊	150	0	😊	😊	↘
Sardelle	😊	150	0	😊	😊	↘
Sardine	😊	150	0	😊	😊	↗
Seelachs	😊	150	0	😊	😊	↘
Seezunge	😊	150	0	😊	😊	↘
Schellfisch	😊	150	0	😊	😊	↘
Steinbutt	😊	150	0	😊	😊	↘
Thunfisch	😊	150	0	😊	😊	↗

Fleisch und Wurst

Geflügel und Wild

	GI	Portions- größe in g	KH pro Portion	Eiweiß- gehalt	GL pro Portion
Ente	😊	150	0	😊	😊
Hähnchenschenkel (mit Haut)	😊	150	0	😊	😊
Hase	😊	150	0	😊	😊
Hirsch	😊	150	0	😊	😊
Huhn, Brathuhn	😊	150	0	😊	😊
Huhn, Suppenhuhn	😊	150	0	😊	😊
Putenbrust	😊	150	0	😊	😊
Reh, Keule oder Rücken	😊	150	0	😊	😊

Schwein, Rind, Kalb und Lamm

Bratenfleisch	😊	150	0	😊	😊
Filet	😊	125	0	😊	😊
Gulasch	😊	150	0	😊	😊
Hackfleisch	😊	150	0	😊	😊
Kamm	😊	150	0	😊	😊
Keule	😊	150	0	😊	😊
Kotelett	😊	150	0	😊	😊
Lende	😊	125	0	😊	😊

Hülsenfrüchte

	GI	KH pro 100 g	GL pro 100 g	Portions- größe in g	KH pro Portion	Ballast- stoffe	Eiweiß- gehalt	GL pro Portion
Baked Beans (Konserve)	48	10	5	150	15	■■■■	😊	7
Bohnen, getrocknet (gegart)	29	20	6	150	30	■■■■	😊	9
Bohnen, weiß (gegart)	38	21	8	150	31	■■■■	😊	12
Bohnenmischung, getrocknet (gegart)	37	16	6	150	24	■■■■	😊	9
Butterbohnen (Wachsbohnen, gegart)	31	13	4	150	20	■■■■	😊	6
Erbsen, getrocknet (gegart)	22	6	1	150	9	■■■■	😊	2
Kichererbsen (gegart)	28	20	6	150	30	■■■■	😊	8
Kichererbsen (Konserve)	42	15	6	150	22	■■■■	😊	9
Kidneybohnen	28	17	5	150	25	■■■■	😊	7
Kidneybohnen (Konserve)	52	11	6	150	17	■■■■	😊	9
Linsen	29	12	3	150	18	■■■■	😊	5
Linsen, grün, getrocknet (gegart)	30	11	3	150	17	■■■■	😊	5
Linsen, rot, getrocknet (gegart)	26	12	3	150	18	■■■■	😊	5

Kartoffeln und Kartoffelprodukte

	GI	KH pro 100 g	GL pro 100 g	Portions- größe in g	KH pro Portion	Ballast- stoffe	GL pro Portion
Backkartoffeln (ohne Fett gebacken)	85	20	17	200	40	■■■■	34
Gnocchi	68	27	18	180	48	■■■●	33
Kartoffeln (je nach Sorte und Garzeit)	56 bis 101	11 bis 18	8 bis 12	200	23 bis 36	■■■■	15 bis 23
Kartoffelbrei aus gestampften Kartoffeln	74	13	10	250	33	■■■■	25
Kartoffelbrei (Instant)	85	13	11	250	33	■■■■	28
Kartoffelklöße	52	30	16	200	60	■■■■	31
Kartoffeln aus der Mikrowelle	82	22	18	200	44	■■■■	36
Neue Kartoffeln	57	14	8	200	28	■■■■	16
Ofenkartoffel mit Schale	60	20	12	200	40	■■■■	24
Pellkartoffeln	78	14	11	200	28	■■■■	22
Pommes Frites	75	19	15	200	39	■■■■	29
Süßkartoffeln	61	19	11	200	37	■■■■	23

Käse und Eier

Eier

	GI	Portions- größe in g	KH pro Portion	Eiweiß- gehalt	GL pro Portion
Hühnerei	😊	60	<1	😊	😊
Rührei (einfach)	😊	120	2	😊	😊
Rührei (mit Speck)	😊	180	2	😊	😊
Omelett	😊	140	1	😊	😊
Spiegelei	😊	130	<1	😊	😊

Käse (Frischkäse, Kochkäse, Sauermilchkäse, Schmelzkäse)

Frischkäse (Doppelrahmstufe)	😊	30	<1	😊	😊
Frischkäse (fettreduziert)	😊	30	1	😊	😊
Feta	😊	30	0	😊	😊
Körniger Frischkäse (alle Fettstufen)	😊	30	<1	😊	😊
Mascarpone	😊	30	1	😞	😊
Mozzarella	😊	30	<1	😊	😊
Ricotta (Molkenkäse)	😊	30	<1	😊	😊
Schmelzkäse (20 % Fett i.Tr.)	😊	30	<1	😊	😊
Speisequark (40 % Fett i.Tr.)	😊	100	1	😊	😊
Speisequark (20 % Fett i.Tr.)	😊	100	1	😊	😊
Speisequark (<10 % Fett i.Tr.)	😊	100	3	😊	😊

Milch und Milchprodukte

	GI	KH pro 100 g	GL pro 100 g	Portions- größe in g	KH pro Portion	Eiweiß- gehalt	GL pro Portion
Buttermilch, natur ⁽¹⁾		4		150	6		
Crème fraîche ⁽¹⁾		3		25	1		
Dickmilch, vollfett ⁽¹⁾		4		150	6		
Dickmilch, entrahmt ⁽¹⁾		4		150	6		
Eiscreme	61	26	16	75	20		12
Eiscreme, fett- und kalorienreduziert	50	12	6	75	9		5
Erdbeermilch aus Instantpulver und fettarmer Milch	35	5	2	150	7		3
Erdbeermilch aus Instantpulver und Wasser	64	3	2	150	5		3
Fruchtjoghurt, entrahmt, mit Süßstoff	24	7	2	150	11		3
Fruchtjoghurt, entrahmt, gezuckert	40	16	6	150	23		9
Fruchtjoghurt, fettarm mit Süßstoff	14	7	1	150	10		1
Fruchtjoghurt, fettarm, gezuckert	33	16	5	150	23		8

⁽¹⁾ Für diese Milchprodukte liegen keine gemessenen GI-Werte vor. Ihr Kohlenhydratanteil ist jedoch so gering, dass ihr GI und ihre GL sehr wahrscheinlich im niedrigen Bereich liegen. Ausnahmen bilden gezuckerte Milchprodukte, hier können GI und GL höher sein.

Frühstücksflocken und Müsli

	GI	KH pro 100 g	GL pro 100 g	Portions- größe in g	KH pro Portion	Ballast- stoffe	GL pro Portion
All-Bran (Weizenkleieprodukt)	42	70	29	30	21	■■■■	9
Choco-Pops	77	87	67	30	26	■ ■ ■ ■	20
Cornflakes	81	87	70	30	26	■ ■ ■ ■	21
Cornflakes, ballaststoffreich	74	77	57	30	23	■■■■	17
Crunchy Nut	72	80	58	30	24	■ ■ ■ ■	17
Froot Loops (Weizenringe)	69	87	60	30	26	■ ■ ■ ■	18
Frosties	55	87	48	30	26	■ ■ ■ ■	14
Gerstenvollkornbrei	68	68	46	50 ⁽¹⁾	34	■■■■	23
Haferbrei	58	9	5	250	22	■■■■	13
Haferbrei aus Instantflocken	66	10	7	250	26	■■■■	17
Haferflocken	59	62	36	60	37	■■■■	22
Haferflocken (Instant)	82	57	46	60	34	■■■■	28
Haferkleie	55	50	28	20	10	■■■■	16
Müslimischung (im Durchschnitt)	49	67	33	50	33	■■■■	16
Puffweizen	74	70	52	30	21	■ ■ ■ ■	16
Reis-Crispies	82	87	71	30	26	■ ■ ■ ■	21
Weizenkleie mit Vollmilch	27	5	1	250	12	■■■■	3
Weizenschrot	75	67	50	40	27	■■■■	20

⁽¹⁾ Trockengewicht

Nudeln (gekocht)

	GI	KH pro 100 g	GL pro 100 g	Portions- größe in g	KH pro Portion	Ballast- stoffe	GL pro Portion
Bandnudeln (mit Ei)	40	26	10	200	51	■■■	20
Glasnudeln aus Mungobohnen	33	25	8	200	50	■■■	17
Käsetortellini	50	12	6	200	23	■■■	12
Maisnudeln	78	23	18	200	47	■■■	36
Makkaroni	47	27	13	200	53	■■■	25
Nudeln (eiweißreich)	28	35	10	100 ⁽¹⁾	35	■■■	10
Nudeln (Instant)	47	22	10	200	44	■■■	21
Ravioli aus Hartweizengrieß, mit Fleisch gefüllt	39	21	8	200	42	■■■	16
Reisnudeln	61	22	13	200	43	■■■	26
Spaghetti Bolognese	52	13	7	200	27	■■■	14
Spaghetti aus Hartweizengrieß (5 Minuten gekocht)	38	27	10	200	53	■■■	20
Spaghetti aus Hartweizengrieß (10-15 Minuten gekocht)	44	27	12	200	53	■■■	23
Spaghetti aus Hartweizengrieß (20 Minuten gekocht)	61	24	15	200	49	■■■	30
Vollkornspaghetti	37	23	9	200	47	■■■	17

⁽¹⁾ Trockengewicht

Obst und Früchte

	GI	KH pro 100 g	GL pro 100 g	Portions- größe in g	KH pro Portion	Ballast- stoffe	GL pro Portion
Avocado	😊	< 1	😊	225	1	■■■	😊
Ananas	59	11	6	125	14	■■■	8
Apfel	38	13	5	125	16	■■■	6
Apfel, getrocknet	29	57	16	60	34	■■■	10
Aprikose	57	8	4	125	9	■■■	5
Aprikose, getrocknet	31	47	14	60	28	■■■	9
Banane	52	20	10	125	25	■■■	13
Birne	38	9	3	125	11	■■■	4
Brombeeren	😊	3	😊	125	3	■■■	😊
Dattel, getrocknet	103	67	69	60	40	■■■	41
Erdbeeren	40	3	1	125	3	■■■	1
Feige, getrocknet	61	43	26	60	26	■■■	16
Granatapfel	😊	17	😊	125	21	■■■	😊
Grapefruit	25	9	2	250	23	■■■	5
Heidelbeeren	😊	7	😊	125	9	■■■	😊
Himbeeren	😊	5	😊	125	6	■■■	😊
Honigmelone	65	5	3	125	6	■■■	4

Süßes und Snacks

Desserts

	GI	KH pro 100 g	GL pro 100 g	Portions- größe in g	KH pro Portion	GL pro Portion
Eiscreme	61	26	16	75	20	12
Eiscreme, fett- und zuckerreduziert	50	12	6	75	9	5
Mousse aus Fertigmischung, fettreduziert	34	20	7	50	10	3
Pudding aus Puddingpulver und Vollmilch	44	16	7	200	32	14

Kuchen, Gebäck und Kekse

Bananenkuchen	47	48	22	70	33	16
Biskuitkuchen	46	57	26	100	57	26
Brezeln aus Weizenmehl (ofengebacken)	83	67	55	50	33	28
Butterkeks	51	72	37	25	18	9
Croissant	67	46	31	70	32	21
Donut	76	49	37	60	29	22
Gebäck	59	46	27	50	23	13
Haferkekse	57	60	34	25	15	9
Hörnchen	92	32	29	30	10	9
Muffin, Apfel	44	48	21	60	29	13
Muffin, Schokolade	53	56	30	60	34	18
Muffin, Blaubeere	59	51	30	60	31	18

Die große Zuckerliste

Milch und Milchprodukte mit Fruchtzubereitung für Kinder

	Packungs-/ Portionsgröße	enthaltener Zucker in g	≙ Würfelzucker in Stück
Danone Fruchtzwerge	50	7,6	3
Danone Fruchtzwerge-Drink	100	15,2	5
Bauer Kinderjoghurt, mild	125	17,3	6
Zott Monte Schokomahlzeit	62	9,1	3
Milupino Kindermilch (Mittelwert aus 3 Produkten)	200	15,7	5

Milchgetränke

Actimel Drink Classic	100	13,4	5
Landliebe Kakaomilch	250	21,3	7
Michi Müller Vita Drink (Mittelwert aus 4 Produkten)	200	23,8	8
Müllermilch (Mittelwert aus 3 Produkten)	500	65,5	21
Multivitamin Buttermilch	500	62,5	21
Blutorange Drink	500	62,0	21

Dickmilch und Fruchtquark

Dickmilch mit Frucht (3,5 % Fett)	500	49,0	16
Dickmilch mit Frucht (1,5 % Fett)	500	44,5	15
Landliebe Fruchtquark	200	26,8	9

Joghurtzubereitungen

Joghurt mit Frucht (3,5 % Fett)	150	17,6	6
Joghurt mit Frucht (1,5 % Fett)	150	14,6	5
Joghurt mit Frucht (0,3 % Fett)	150	13,7	5