



Rund um die Glyx-Lehre



SA, 25. 8.,
17.05 Uhr,
ORF 2

Bewusst
gesund –
das Magazin



7 Tage zum
Nachsehen auf
TVthek.ORF.at

Pflanzen haben es leicht: Sie nehmen Kohlendioxid aus der Luft und Wasser über die Wurzeln auf. Mithilfe des Sonnenlichts werden die Grundstoffe dann in Kohlenhydrate umgewandelt. Was nicht gleich verbraucht werden kann, wird in Fett umgewandelt und in Früchten, Samen oder Keimen gelagert. Der menschliche Organismus macht es nicht anders. Freilich reicht Sonnenlicht allein nicht, er muss die Kohlenhydrate zugeführt bekommen.

Schnell oder langsam? Bei der Verdauung werden alle Kohlenhydrate in die einfachste Form von Zucker, die Glucose, zerlegt. Je nachdem wie kompliziert sie aufgebaut sind, dauert das kürzer oder länger. Der Stoffwechsel reagiert darauf entsprechend schnell oder langsam.

Das heißt: Bei zwei Kohlenhydrat-Mahlzeiten, dieselbe Kalorienmenge, gegessen vom gleichen Menschen, kann es trotzdem zu nennenswerten Unterschieden bei der Verdauung und den damit verbundenen Stoffwechselforgängen kommen. Inzwischen ist aber genau untersucht, was etwa eine Portion Weißbrot und gleich viel Energie in Form von Spaghetti im Körper bewirken. Die Teigwaren haben einen viel geringeren Glykämischen Index (GI) als das Sandwich, weil sie aus Hartweizen bestehen, der vom Stoffwechsel nicht so rasch zerlegt werden kann wie das raffinierte Weizenmehl der Brötchen.

Der Glykämische Index. Obwohl Weißbrot und Spaghetti letztlich gleich viel Zucker enthalten, verlaufen die Blutzuckerkurven völlig unterschiedlich. Die leicht verfügbaren Kohlenhydrate aus dem Weißbrot sorgen für einen raschen

Blutzuckeranstieg und einen ebensolchen Insulinausstoß. In der Folge fällt der Blutzucker auch ebenso schnell wieder ab. Der im Vergleich dazu niedrige GI der Spaghetti führt zu einem nur halb so hohen Blutzuckeranstieg ohne extreme Insulinreaktion. Bemerkenswert: Nach etwa eineinhalb Stunden ist der Blutzuckerspiegel der Weißbrotesser wieder auf das Niveau der Spaghetti-Konsumenten gefallen, pendelt sich dort aber nicht ein, sondern bleibt während der nächsten halben Stunde weiter im freien Fall, bis nach etwa zwei Stunden sogar eine negative Zuckerbilanz herrscht. Wer ständig Lebensmittel mit hohem GI und wenig Ballaststoffen zu sich nimmt, hat rascher wieder Hunger und ein mehr als doppelt so hohes Risiko, Diabetiker zu werden.



„JE MEHR BALLASTSTOFFE, UMSO NIEDRIGER DER GI“

Im Alltag. Hier ein paar einfache Grundregeln zum Glykämischen Index:

- Je mehr Ballaststoffe in einem Lebensmittel enthalten sind, umso niedriger ist der GI.
- Frische, selbst gekochte Lebensmittel schmecken nicht nur besser, sondern haben meistens auch einen günstigeren GI als stark raffinierte Fertigware.
- Je länger etwa Spaghetti gekocht werden, desto höher ist der GI. Al dente gekocht liegt der Wert unter 50, ganz weich gekocht bei 70 bis 100.
- Einen günstigen Glykämischen Index unter 55 haben etwa Hülsenfrüchte, Blattgemüse, Milch, Joghurt oder Nüsse.
- Einen mittleren Glykämischen Index (zwischen 55 und 70) haben etwa Basmatireis, Apfelsaft, Pumpernickel und Roggenvollkornbrot.
- Weißbrot, Waffeln, Cornflakes, Schokolade- und Müsliriegel, polierter Reis haben einen hohen Glykämischen Index (70–100). ■