

Die Hunger-Produzenten

Wer erfolgreich abnehmen will, sollte sich nicht nur regelmässig bewegen, sondern sich auch richtig ernähren. Wichtig sind vor allem Lebensmittel, die einen tiefen glykämischen Index (kleiner als 50) haben. Solche Lebensmittel setzen nur wenig Insulin frei und das Sättigungsgefühl nach dem Essen hält länger an. Lebensmittel mit einem hohen glykämischen Index (grösser als 50) hingegen lassen den Insulin-Spiegel stark ansteigen und rasch wieder abfallen. Es kommt so rasch wieder zu Hungergefühlen. Solche Lebensmittel sind zum Abnehmen ungünstig.

Tabellen: Glykämischer Index von Kohlenhydratlieferanten

Niedriger (guter) Index

| | |
|---|-------|
| Tomaten | 10 |
| Zitronen | 12 |
| Alle Salate und Frischgemüse | 15 |
| Fruchtzucker (Fructose) | 20 |
| Schokolade mit hohem Kakaoanteil (min. 60-70%) | 25 |
| Frischobst | 30-40 |
| Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen) | 30 |
| Karotten (roh) | 35 |
| Milchprodukte ohne Zusatz von Zucker (Milch, Quark, Naturjoghurt, Hüttenkäse) | 35 |
| Vollkornbrot (Dinkel, Roggen) | 35 |
| Vollkornnudeln | 40 |
| Vollkornbrot (Weizen) | 40 |
| Frisch gepresste Fruchtsäfte ohne Zucker | 40 |
| All Bran (Kellogg's) | 42 |
| Haferflocken | 50 |
| Müslimischungen ohne Zuckerzusatz | 50 |
| Vollreis | 50 |
| | |

Hoher (schlechter) Index

| | |
|--|-----|
| Teigwaren | 55 |
| Konfitüre | 55 |
| Spezial K (Kellogg's) | 55 |
| Dörrobst | 60 |
| Melonen | 60 |
| Alkohol (besonders Spirituosen) | 60 |
| Rote Beete | 65 |
| Ruchmehlbrot | 65 |
| Pizza | 65 |
| Rahmglacé | 65 |
| Ananas | 65 |
| Mais und Maisstärke | 70 |
| Weisser (polierter) Reis | 70 |
| Zwieback und Biskuits | 70 |
| Kartoffeln und Kartoffelstärke | 70 |
| Griess | 70 |
| Sämtliche Schokoriegel | 70 |
| Müslimischungen mit Zucker | 70 |
| Halbweissmehlbrot | 70 |
| Sorbets | 70 |
| Zucker (Saccharose) | 75 |
| Bananen | 82 |
| Cornflakes, Rice Crispies, Frosties u.s.w. | 85 |
| Reis im Schnellkochbeutel | 85 |
| Gekochte Rüebli | 85 |
| Kartoffelpüree (Packung) | 90 |
| Honig, Ahornsirup | 90 |
| Gipfeli, Brioche u.s.w. | 90 |
| Weissmehlbrot | 95 |
| Kartoffelchips | 95 |
| Gezuckerte Getränke (Limonaden, Cola) | 95 |
| Glucose | 100 |
| Malzzucker (Maltose) | 110 |