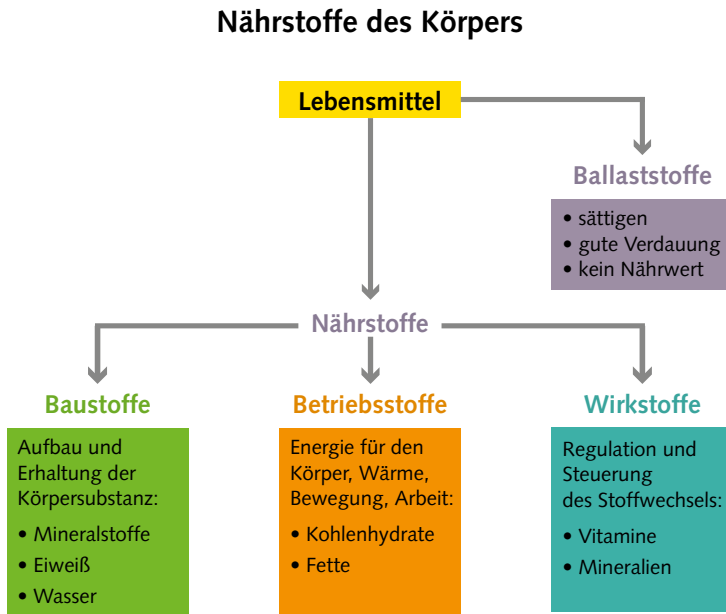


Die lebenswichtigen Baustoffe, die Sie dringend brauchen



Unser Organismus braucht täglich folgende Nährstoffe:

60 Mineralien,
15 Vitamine,
3 wesentliche Fettsäuren,
12 Aminosäuren (sind die Baustoffe der Proteine).

Der glykämische Index alleine ist nicht entscheidend

Der glykämische Index, abgekürzt GI, ist jener Wert, der Auskunft darüber gibt, wie schnell der Zucker von kohlenhydrathaltigen Lebensmitteln in die Blutbahn eintritt und den Blutzuckerspiegel ansteigen lässt.

Je höher der glykämische Index, desto schneller und höher steigt der Blutzuckerspiegel. Da aber die Kohlenhydratmenge der Lebensmittel nicht beachtet werden, ist dieser Wert nicht ausreichend und gilt nicht alleine als die Lösung für ein schlankes, gesundes und vitales Leben.

Beeinflussende Faktoren:

Zuckergehalt, Stärkegehalt, Quellzustand der Stärke, Säuregehalt, Garzeit und Zubereitung der Lebensmittel.

Je mehr Sie die kohlenhydrathaltigen Lebensmittel verändern, z. B. die gekochte Kartoffel zu Kartoffelpüree, umso schneller tritt der Zucker in die Blutbahn ein. Dies hängt mit dem schnellen Abbau der einzelnen Zuckerbestandteile zusammen.

Auch die richtige Wahl der Getreidesorten ist wichtig, da Vollkornschrot mehr Ballaststoffe als Weizenmehl enthält und sich somit günstiger auf den Blutzuckerspiegel auswirkt.

Ballaststoffe, Fette und Proteine (Eiweiß) in kohlenhydrathaltigen Mahlzeiten verzögern den schnellen Abbau der Zuckerbestandteile.

Die glykämische Last ist die Lösung!

Hier wird die Kohlenhydratmenge der Lebensmittel berücksichtigt und somit ist dies der wichtigste Indikator für die Gewichtsreduktion und -erhaltung!

Wenn Sie bei der Wahl ihrer Lebensmittel auf niedrige GL-Werte achten, haben Sie weniger Blutzuckerspitzen und somit muss die Bauchspeicheldrüse auch weniger Insulin ausschütten. Das hat eine sehr positive Wirkung auf Ihr Allgemeinbefinden, denn es kommt zu erhöhter Vitalität, Sie spüren eine deutliche Steigerung Ihrer körperlichen und geistigen Leistung, haben ein längeres Sättigungsgefühl, geringere Fettspeicherung und einen besseren Fettabbau.

Niedrige GL-Werte: **0–10**

Mässige GL-Werte: **11–19**

Hohe GL-Werte: **>20**

Die hohe glykämische Last ist mitverantwortlich für zahlreiche Krankheitsbilder:

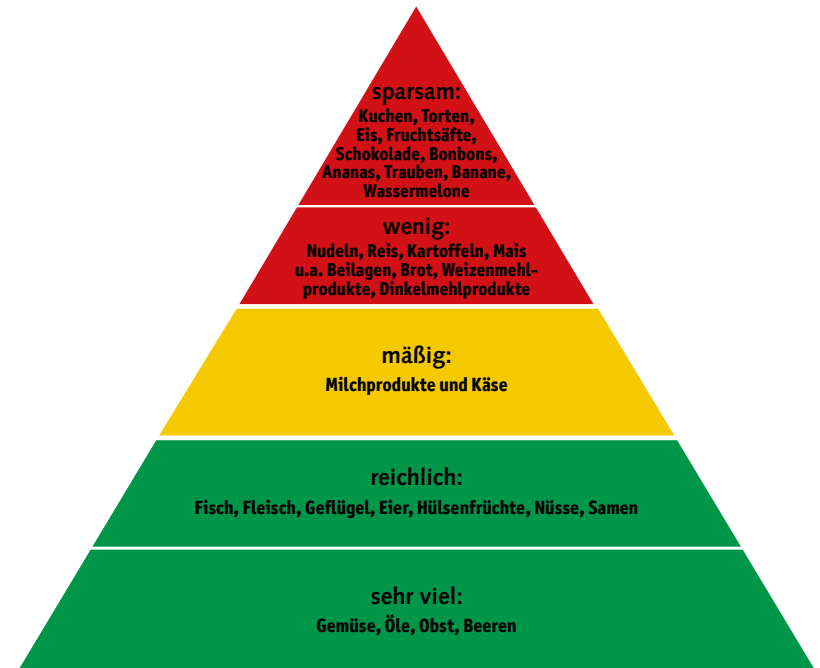
Metabolisches Syndrom, auch als tödliches Quartett oder Syndrom X bezeichnet:

- abdominelle Fettleibigkeit
- Bluthochdruck
- gestörte Nüchtern glukose, Insulinresistenz
- Fettstoffwechselerkrankung, wie erhöhtes LDL-Cholesterin und Triglyzeride, gesenktes HDL-Cholesterin

Eng damit einhergehend: Erkrankungen der arteriellen Gefäße, insbesondere der koronaren Herzkrankheit, Diabetes mellitus Typ II und die nicht-alkoholische Fettleber (NAFL).

Die GL gilt als unabhängiger Risikofaktor für Herzinfarkt und Krebs.

Low Carb Pyramide



Tellerregel:

50 % Ballaststoffe

40 % Eiweiß

10 % Kohlenhydrate

Nährwerttabellen

Die Lebensmittelbewertungen unterliegen natürlichen Schwankungen und variieren stark je nach Hersteller. Beachten Sie zusätzlich die Nährwertangaben auf der Verpackung des jeweiligen Produktes.

* Keine gemessenen GL-Werte – anhand der niedrigen KH-Menge befinden sich die GL-Werte vermutlich im niedrigen Bereich.

Die Tabellen sind in zwei Teile eingeteilt:

1. Angaben für 100 Gramm
2. Angaben pro Portion, deren Menge aber nicht immer empfehlenswert ist, da diese sich auf die übliche Menge des Einzelhandels und der Gastronomie bezieht.

KH = Kohlenhydrate

GL = Glykämische Last

Inhaltsverzeichnis der Nährwerttabellen

Seite	Lebensmittelgruppe
40	Brot
41	Reis
42	Getreide
43	Frühstücksflocken und Müsli
44	Nudeln
45	Kartoffeln und Kartoffelprodukte
46	Gemüse
48	Obst und Früchte
50	Hülsenfrüchte
51	Milch und Milchprodukte
52	Ei und Frischkäse
53	Hart- und Schnittkäse
54	Weich- und Schmelzkäse
55	Geflügel
56	Wild, Hammel, Lamm und sonstige Fleischarten
57	Kalbfleisch
58	Rindfleisch
59	Schweinefleisch
60	Fleisch- und Wurstwaren
62	Seefische
63	Sonstige Meerestiere und Fischeier
64	Süßwasserfische
65	Nüsse und Samen
66	Tierische Fette und Öle
67	Pflanzliche Fette und Öle
68	Alkoholische und alkoholfreie Getränke
69	Fertigprodukte
71	Süßes und Snacks
75	Die große Zuckerliste

Obst und Früchte (A-K)

100 g	KH	GL	Eiweiß	Fett	Kcal
Ananas	12,4	5	0,5	0,2	56
Apfel	11,4	5	0,3	0,6	54
Apfel getrocknet	57	17	1,4	1,6	255
Aprikose (Marillen)	8,5	3	0,9	0,1	43
Aprikosen Konserve	17	5	0,6	0,1	71
Aprikosen getrocknet	47,9	12	5	0,5	240
Avocado	0,4	0	1,9	23,5	221
Banane	20	12	1,2	0,2	88
Birne	12,4	3	0,5	0,3	55
Brombeere	6,2	0	1,2	1	44
Datteln getrocknet	65,2	69	2	0,5	277
Erdbeere	5,5	1	0,8	0,4	32
Feige frisch	12,9	4	1,3	0,5	61
Feige getrocknet	54	26	3,9	1,3	247
Granatapfel	16,7	6	0,7	0,6	74
Grapefruit	7,4	2	0,6	0,2	38
Heidelbeere	6,1	5	0,7	0,6	37
Himbeere	4,8	0	1,3	0,3	33
Honigmelone	12,4	3	0,9	0,1	54
Johannisbeere (Ribisel rot)	4,8	0	1,1	0,2	33
Kaki	16,5	8	0,6	0,3	70
Kirsche	13,3	8	0,9	0,3	63
Kirsche sauer (Weichsel)	9,9	7	0,9	0,5	53
Kiwi	9,1	6	0,9	0,6	50

Portion in g	GL pro Portion	Kcal pro Portion
125	7	70
125	7	68
60	10	153
125	3	54
125	7	89
60	7	144
225	0	497
125	15	110
125	4	69
125	0	55
60	41	166
125	1	40
50	2	30
60	16	148
100	6	74
250	6	95
125	6	46
125	0	41
125	4	68
125	0	41
250	17	175
125	9	79
125	9	66
45	3	23

Obst und Früchte (L-Z)

100 g	KH	GL	Eiweiß	Fett	Kcal
Litschi (Konserve)	17	13	0,9	0,3	75
Mandarine	10,2	0	0,6	0,3	46
Mandarine (Konserve)	14,4	5	0,5	0,1	60
Mango	12,5	7	0,6	0,5	57
Mirabelle	15	0	0,7	0,2	67
Mispel	10,6	29	0,5	0,2	44
Nektarine	12,4	3	0,9	0,1	53
Oliven grün mariniert	1,8	0	1,4	13,9	138
Oliven schwarz mariniert	1,5	0	1,1	13,8	135
Orange	8,3	3	1	0,2	42
Papaya	7,1	4	0,5	0,1	32
Passionsfrucht (Maracuja)	9,5	0	2,4	0,4	63
Pfirsich	8,9	4	0,8	0,1	42
Pfirsich (Konserve)	16,5	9	0,4	0,1	69
Pflaumen (Zwetschgen)	10,2	4	0,6	0,2	49
Pflaumen getrocknet	47,4	16	2,3	0,6	222
Preiselbeere	6,2	0	0,3	0,5	35
Rosine	68	47	2,5	0,6	292
Stachelbeere	7,1	0	0,8	0,2	37
Sultanine getrocknet	64,7	41	1,8	0,6	266
Wassermelone	8,3	4	0,6	0,2	37
Weintraube blau	15,2	7	0,7	0,3	67
Weintraube weiß	15	7	0,7	0,3	71
Zitrone	3,2	0	0,7	0,6	36

Portion in g	GL pro Portion	Kcal pro Portion
125	17	94
60	0	28
125	6	75
125	8	72
125	0	84
100	29	44
115	4	61
20	0	28
20	0	27
150	5	63
200	8	64
125	0	79
115	5	48
125	11	86
125	5	61
60	10	133
125	0	44
60	28	175
125	0	46
60	25	160
125	5	46
125	11	84
125	9	89
60	0	29

Hülsenfrüchte

gegart 100 g	KH	GL	Eiweiß	Fett	Kcal
Bohnen (Stangen grün)	6	4	2	0	32
Bohnen (weiß)	35	7	21	2	238
Erbsen	41	1	23	1	271
Kichererbsen	44	5	19	6	306
Kidneybohnen (Konserve)	18	6	7	1	104
Limabohnen	45	6	21	1	275
Linsen (grün, gelb, braun) im Durchschnitt	41	11	24	2	270
Mungobohnen	42	3	23	1	269
Saubohnen	49	7	24	2	309
Sojabohnen	6	1	35	18	330
Sojadrink ungesüßt	0	3	3	2	32
Sojasprossen *	5	0	6	1	50
Kichererbsen gegart	60	18	18	5	240
Kichererbsenpüree (Humus)	17	1	5	22	235
Tofu natur *	0	0	10	6	98

Portion in g	GL pro Portion	Kcal pro Portion
150	7	48
150	11	357
150	2	407
150	9	459
150	6	156
150	10	413
150	5	405
150	5	404
150	11	464
150	1	495
150	4	48
100	0	50
150	7	360
30	0	71
150	0	147

Milch und Milchprodukte

100 ml	KH	GL	Eiweiß	Fett	Kcal
Buttermilch natur	4	0	4	1	37
Crème fraîche 40 %	3	0	2	40	378
Dickmilch 3,5 %	4	0	3	4	61
Dickmilch 0,1 %	4	0	4	0	32
Eiscreme	31	17	3	3	160
Frozen Joghurt natur	17	9	3	3	108
Fruchtojoghurt 3,1 % gezuckert	14	7	3	3	94
Joghurtdrink probiotisch teilentrahmt	8	4	5	1	62
Joghurt natur 1,5 % fettarm	4	0	3	2	47
Joghurt griechisch	4	0	4	4	67
Kakaogetränk aus Magermilch	0	3	4	0	52
Kondensmilch 10 % ungezuckert	13	0	9	10	177
Kondensmilch 8 % gezuckert	52	33	8	9	320
Magermilch 0,1 %	4	1	4	0	34
Molke natur *	5	0	1	0	24
Trinkmilch 3,5 %	4	1	3	4	64
Sahne 10 % ungezuckert (Kaffeerahm)	4	0	3	11	123
saure Sahne 10%	4	0	3	10	117
Schlagsahne 30 %	3	0	2	32	309
Schmand (Sauerrahm) 20 %	3	0	3	24	239
Smoothies (Fruchtshake)	12	4			56
Kokosmilch	5	0	0	0	25
Laktosefreie Milch fettarm	5	2	3	2	46

Portion in ml	GL pro Portion	Kcal pro Portion
150	0	56
25	0	95
150	0	92
150	0	48
100	17	200
150	13	162
150	10	141
150	6	93
150	2	71
150	1	101
200	6	104
5	0	9
15	5	48
200	2	68
200	0	48
200	2	128
5	0	6
25	0	29
50	0	155
50	0	120
200	8	112
60	0	15
200	0	92