

# GLYKÄMISCHER INDEX / GLYKÄMISCHE LAST

Einteilung einfache & komplexe Kohlenhydrate = unbrauchbar!

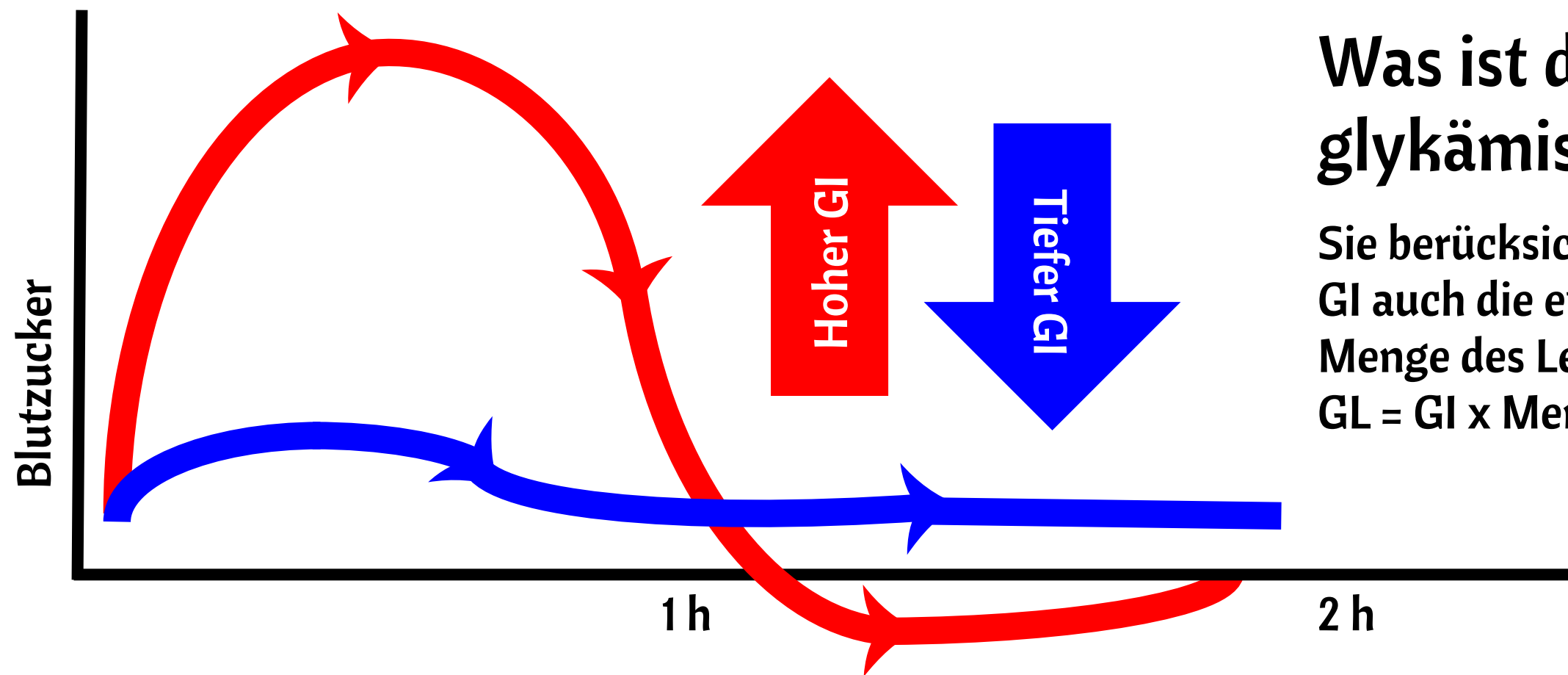
SWISS  
SPORTS  
NUTRITION  
SOCIETY

## Was ist der glykämische Index?

Er beschreibt, wie kohlenhydrathaltige Lebensmittel den Blutzucker beeinflussen

## Wozu dient der GI?

Zum Vergleich des Blutzucker beeinflussenden Potenzials von Lebensmitteln, die exakt 50 g Kohlenhydrate enthalten



## Was ist die glykämische Last?

Sie berücksichtigt neben dem GI auch die effektiv gegessene Menge des Lebensmittels  
 $GL = GI \times \text{Menge Lebensmittel}$

## Vor-/Nachteile?

Für Gesundheit: Tiefer GI/GL eher von Vorteil, sicher nicht von Nachteil  
Im Sport: Tiefer GI bei letzter Mahlzeit vor Belastung ist eher ein Nachteil