

Glykämischer Index – Glykämische Last – Kohlenhydrate

•	niedrig
•	mittel
•	hoch

A

Lebensmittel	GL	GI	KH/100g
Acerola	1,4	39	3,7
Acerolakirsche, Antillenkirsche	1,5	20	7,7
Adzuki-Bohnen	16,8	35	48
Agavensirup	11,6	15	77
Ahornsirup	43,6	65	67
All Bran™ von Kelloggs	24,5	50	49
Amarant	23,2	35	66,2
Amarant, gepufft	39,8	70	56,8
Ananas (Dose)	9,8	65	15
Ananas (frische Frucht)	5,9	45	13
Ananassaft, ungezuckert	6,5	50	13
Apfel, frisch	4	35	11,4
Apfel, getrocknet	25,9	35	74
Apfelmus, Apfelkompott	8,8	35	25
Apfelsaft, ungezuckert	6,5	50	13
Apfelsine/Orange	4,	45	9,2
Apfelwein, trocken	2,9	40	7,3
Aprikosen (Dose, mit Zucker)	42,6	60	71
Aprikosen, frisch	2,6	30	8,5
Aprikosen, getrocknet	19,2	40	47,9
Artischocke	2,2	20	11
Aubergine	0,5	20	2,5
Avocado	0,04	10	0,4

B

Lebensmittel	GL	GI	KH/100g
Bagels	35,7	70	51
Baguette, Weißbrot	38,8	70	55,4
Bambussprossen	0,2	15	1
Banane	11,8	55	21,4
Banane, leicht grün	9,6	45	21,4
Banane, reif	12,8	60	21,4
Basmatireis, Langkorn	38,7	50	77,3
Bier	4,4	110	4
Bierhefe	10,9	35	31
Birne	4,7	38	12,4
Birne, frisch	4,8	30	16
Biskuit	57,4	70	82
Bleichsellerie	0,3	14	2,2
Blumenkohl	0,8	15	5
Bohnen, grün	1,5	30	5,1

Bohnen, rot	5,6	35	16
Bohnen, rot (Dose)	6,4	40	16
Bohnen, schwarz	15,2	35	43,4
Bohnenkerne, grün (Flageolet)	3,9	25	15,5
Bratkartoffeln	9,8	70	14
Brioche	40,6	70	58
Brokkoli	0,9	15	6
Brombeeren	1,6	25	6,2
Brot, ungesäuert (aus Weißmehl)	34,3	70	49
Brotfrucht (Brotfruchtbaum)	16,5	65	25,3
Buchweizen, Vollkorn (dunkles Korn)	28	40	70
Bulgur (gekocht)	38	55	69
Buttermilch	1,4	36	4

C

Lebensmittel	GL	GI	KH/100g
Capellini (dünne Spaghetti)	34,2	45	76
Cashewnuss	4,4	15	29
Cassoulet (franz. Bohnen-Fleisch-Eintopf)	15,8	35	45
Cerealien, raffiniert, gezuckert	56	70	80
Champignons, Pilze	0,1	15	0,6
Chayote, püriert	2,5	50	5
Cherimoya, Zimtapfel, Annonenfrucht	6,2	35	17,7
Chicoree	0,3	15	2
Chinakohl	0,1	12	1,2
Chips	28,4	70	40,5
Clementine/Mandarine	3,2	36	9
Cola, Limonaden, Erfrischungsgetränke	7,7	70	11
Cornflakes, Maisflocken	72,3	85	85
Couscous	45,5	65	70
Couscous, Vollkorn	31,5	45	70
Croissant	31,5	70	45

D

Lebensmittel	GL	GI	KH/100g
Datteln	22,4	70	32
Datteln getrocknet	66,1	100	66,1
Dicke Bohnen, gekocht	8,8	80	11
Dicke Bohnen, roh	4,4	40	11
Dinkel (Vollkorn)	25,6	40	64
Dinkelbrot	19	50	38
Donuts, Berliner, Krapfen	30	75	40
Duft-/Jasminreis	45	60	75

E

Lebensmittel	GL	GI	KH/100g
Eiscreme (mit Fruchtzucker)	4,3	35	12,4
Eiscreme, gezuckert	16,8	60	28
Endivien	0,1	15	0,3
Energieriegel, ungezuckert	21	50	42
Erbsen (Dose)	4,7	45	10,4
Erbsen (getrocknet)	12,6	30	42
Erbsen, frisch	4,6	35	13
Erbsen, halb	3,3	25	13
Erdbeeren, frisch	1,3	25	5,5
Erdnussbutter	4,9	40	12,2
Erdnüsse	1,3	15	8,3
Erdnussmus, ungezuckert	2,1	25	8,3
Essig	0,2	5	3
Essiggurken	0,2	15	1

F

Lebensmittel	GL	GI	KH/100g
Falafel (aus Kichererbsen)	18	35	51,4
Feige, frisch	4,5	35	12,9
Feigen, getrocknet	27,6	40	69
Feldsalat/Rapunzel	0,1	15	0,7
Fenchel	0,4	15	2,8
Fruchtaufstrich (Konfitüre), ohne Zucker	2,4	30	8
Fruchtmilch fettarm	12,9	42	30,8
Fruktose (Fruchtzucker)	20	20	100

G

Lebensmittel	GL	GI	KH/100g
Gerste, ganze Körner	28,5	45	63,3
Gerstengraupen, fein (Perlgraupen)	51,8	70	74
Gerstengraupen, grob	44,4	60	74
Glukose (Traubenzucker)	100	100	100
Glukosesirup	100	100	100
Gnocchi	23,5	70	33,6
Granatapfel, frisch	5,6	35	16
Grapefruit, frisch	2,3	30	7,5
Grapefruitsaft, ungezuckert	4,5	45	10
Graubrot (mit Hefe)	28,8	65	44,3
Grieß (aus Hartweizen)	44,1	60	73,5
Gurke	0,3	15	1,8

H

Lebensmittel	GL	GI	KH/100g
Hafer	22,3	40	55,7
Haferflocken	23,5	40	58,7
Hamburgerbrötchen	46,8	85	55
Hartweizen, trocken, vorgegart (10 Min. Kochzeit)	31,5	45	70
Haselnuss	1,7	15	11
Haselnussmus, ungezuckert	2,8	25	11
Hefe	2,5	35	7
Heidelbeeren	1,5	25	6,1
Himbeere, frisch	2	25	8
Hirse	48,3	70	69
Holunderbeeren	2,8	38	7,4
Honig	49,2	60	82
Honigmelone	6,5	65	10
Hummus (vegetar. Brotaufstrich aus Kichererbsen)	6,5	25	26

I

Lebensmittel	GL	GI	KH/100g
Ingwer	1,1	15	7

J

Lebensmittel	GL	GI	KH/100g
Jamswurzel	14,6	65	22,4
Joghurt	1,4	35	4,1
Joghurt (Vollmilch)	1,8	36	5
Joghurt 0.3%	1,4	33	4,2
Joghurt 1.5%	1,4	33	4,1
Johannisbeeren, rot	1,2	25	4,9
Johannisbeeren, schwarz	0,9	15	6,1
Johannisbrotmehl (Carobpulver)	1,1	15	7,3

K

Lebensmittel	GL	GI	KH/100g
Kakaopulver, ohne Zucker	2,2	20	11
Kaki	8,3	50	16,5
Karotten, gekocht	7,7	85	9
Karotten, roh	2,7	30	9
Karottensaft, ohne Zucker	2,8	40	7
Kartoffelgratin, Bratkartoffeln	10,3	95	10,8
Kartoffeln mit Schale gegart (Wasser, Dampf)	11,1	65	17
Kartoffeln/Steakfries ungeschält	10,8	60	18
Kartoffelpüree (Instantflocken)	11,7	90	13
Kartoffelpüree (selbst zubereitet)	9,6	80	12

Kartoffelstärke	78,9	95	83
Kekse aus Vollkornmehl, ohne Zucker	27,5	50	55
Ketchup	12,8	55	23,2
Kichererbsen	13,3	30	44,3
Kichererbsen (Dose)	4,6	35	13
Kichererbsen (getrocknet)	14,3	30	47,8
Kichererbsenmehl	21,4	35	61
Kirschen	2,5	25	10
Kiwi	5	50	10
Kiwi	5,7	53	10,8
Klebreis, glutenhaltig	67,5	90	75
Kleie (Weizen, Hafer ...)	6,1	15	40,5
Knoblauch	8,7	30	29
Kochbanane (gekocht)	20,3	70	29
Kochbanane (roh)	12,6	45	28
Kohl, Kraut	0,5	15	3
Kohlrabi	0,6	15	3,7
Kohlrübe, Steckrübe (gekocht)	4,9	70	7
Kokosmilch	2	40	5
Kokosnuss	2,3	45	5
Konfitüre, gezuckert	42,3	65	65
Krustentiere (Hummer, Krabben, Languste)	0,1	5	1
Kürbis	0,7	15	4,6
Kürbis (Riesenkürbis)	4,5	75	6
Kürbis (verschiedene)	4,5	75	6
Kürbiskerne	3,6	25	14,2

L

Lebensmittel	GL	GI	KH/100g
Lasagne (aus Hartweizen)	6,6	60	11
Lasagne (aus Weichweizen)	8,3	75	11
Lauch, Frühlingszwiebel	1,4	15	9
Leinsamen/Sesam/Mohn, ganz	1,1	35	3
Limabohnen (getrocknet)	4,1	28	14,6
Linsen (getrocknet)	14,5	29	50
Linsen, braun	12	30	40
Linsen, gelb	12	30	40
Linsen, grün	10	25	40
Litschi (Konserven)	17,9	79	22,7
Litschi/Lychee, frisch	8	50	16

M

Lebensmittel	GL	GI	KH/100g
Mais	14,3	65	22
Mais (Körner)	8,4	56	15
Maisbrei, Polenta	19,8	70	28,3
Maismehl	51,8	70	74
Maissirup	78,8	115	68,5
Maizena	59,5	85	70
Makkaroni (aus Durumweizen)	38	50	76
Mandarinen, Clementinen	3,3	30	11
Mandelmilch	2,4	30	8
Mandelmus, ungezuckert (aus ganzen Mandeln)	1,3	25	5,3
Mandelmus, ungezuckert (aus geschälten Mandeln)	1,9	35	5,3
Mandeln	0,8	15	5,3
Mango	6,5	50	13
Mangold	0,1	15	0,7
Mangosaft, ohne Zucker	7,2	55	13,1
Maniok, bitter	16,5	55	30
Maniok, süß	16,5	55	30
Marmelade, gezuckert	45,5	65	70
Marmelade, ohne Zucker	4,5	30	15
Maronen, Esskastanien	26,5	60	44,1
Mars®, Sneakers®, Nuts®, etc.	45,5	65	70
Matzen (ungesäuertes Fladenbrot, Vollkornmehl)	33,3	40	83,16
Mayonnaise (industriell, gezuckert)	6,6	60	11
Mehrkornbrot	32,5	65	50
Melasse, Sirup	46,9	70	67
Melone, Honigmelone	4,8	60	8
Milch (vollfett oder fettarm)	1,5	30	5
Milch aus Milchpulver	1,5	30	5
Milchbrot	32,4	60	54
Milchreis, gezuckert	17,3	75	23
Milchzucker	40	40	100
Mirabellen	5,9	42	14
Mispel	29,2	55	53
Möhren/Karotten	3,5	70	5
Mungobohnen	1,4	25	5,4
Müsli (mit Zucker oder Honig gesüßt)	43,6	65	67
Müsli, ohne Zucker	25	50	50

N

Lebensmittel	GL	GI	KH/100g
Natur-Basmatireis	32	45	71
Naturreis	39	50	78
Nektarine	4,3	35	12,4
Nüsse	1,5	15	10
Nutella®	28,6	55	52

O

Lebensmittel	GL	GI	KH/100g
Oliven	0,2	15	1
Orange, frisch	3,5	35	10
Orangensaft, zuckerfrei	5	45	11
Ovomaltine	42,6	60	71

P

Lebensmittel	GL	GI	KH/100g
Palmherzen	0,9	20	4,7
Papaya	4,4	55	8
Paprika	0,6	15	4
Passionsfrucht, Maracuja, Grenadille	5,4	30	18
Pastinake	10,3	85	12,1
Pepperoni	0,4	15	2,9
Pesto	2,4	15	16
Petersilie	0,8	11	7,4
Pfirsich	3,7	42	8,9
Pfirsich (Dose, gezuckert)	11	55	20
Pfirsich (Konserve)	5,2	58	8,9
Pfirsich, frisch	3,3	35	9,4
Pflaume, frisch	3,5	35	10
Pflaumen, getrocknet	26,8	40	67
Physalis, Kapstachelbeere	0,9	15	5,8
Pinienkerne	3,2	15	21
Pistazien	2,7	15	18
Pizza	15	60	25
Polenta, Maisgrieß	19,8	70	28,3
Pommes frites	33,3	95	35
Popcorn (ohne Zucker)	59,5	85	70
Poree	0,3	12	2,5
Preiselbeer/Heidelbeersaft, ungezuckert	6	50	12
Preiselbeeren	5,4	45	12
Preiselbeeren frisch	1,9	32	6
Pumpnickel	15	40	37,4

Q

Lebensmittel	GL	GI	KH/100g
Quark, nicht abgetropft	1,2	30	4
Quinoa	20,5	35	58,5
Quinoa-Mehl	23,4	40	58,5
Quitte, frisch	2,5	35	7,3
Quittengelee (mit Zucker)	37,9	65	58,3

R

Lebensmittel	GL	GI	KH/100g
Radieschen, Rettich	0,3	15	2
Ratatouille	0,6	20	3
Ravioli (aus Hartweizen)	36	60	60
Ravioli (aus Weichweizen)	42	70	60
Reis aus der Camargue	45	60	75
Reis, gepufft	72,3	85	85
Reis, Langkorn	45	60	75
Reis, weiß, Standard	55,3	70	79
Reisbrot	32,9	70	47
Reismehl	80,8	95	85
Reispudding, Reiskuchen	80,8	85	95
Rettich	0,3	15	1,9
Rhabarber	0,2	15	1,4
Risotto	9,7	70	13,8
Roggenbrot (30 % Roggen)	29,3	65	45
Roggenvollkornbrot (100 %)	20,3	45	45
Rohrzucker	70	70	100
Rosenkohl	1,4	15	9
Rosenkohl	1,3	14	9
Rosinen	50,	65	77
Rote Bete, gekocht	3,3	65	5
Rote Bete, roh	2,5	30	8,4
Rotkohl	0,4	15	2,8

S

Lebensmittel	GL	GI	KH/100g
Salat, grün	0,6	15	4
Salzkartoffeln	10,4	70	14,8
Sandgebäck (Mehl, Butter, Zucker)	33	55	60
Sandgebäck aus Vollkornmehl, ohne Zucker	24	40	60
Satsuma	2,8	30	9,4
Sauerampfer	0,3	15	2
Sauerkraut	0,6	15	4
Schalotte	1,3	15	8,5
Schnellkochreis	67,2	85	79

Schokobrötchen	26,7	65	41,1
Schokolade, schwarz (>70% Kakaogehalt)	6,9	25	27,6
Schokolade, schwarz (>85% Kakaogehalt)	6	20	30
Schokoladenpulver, gezuckert	47,3	60	78,9
Schokoladenriegel, zuckerhaltig	35,5	70	50,7
Schwarzwurzeln	4,8	30	16
Sellerie (Knolle), gekocht	6	85	7
Sellerie, roh	3,2	35	9
Senf, scharf	2,1	35	6
Senf, süß	11,6	55	21
Sesammus, Tahin	4	40	10
Soja	1	15	6,3
Soja Cuisine (Soja-Sahne)	2,4	20	12
Sojabohnen (getrocknet)	4,4	15	29,2
Sojajoghurt (aromatisiert)	1,7	35	4,8
Sojajoghurt (natur)	1	20	4,8
Sojamehl	0,8	25	3,1
Sojamilch	0,2	30	0,7
Sojanudeln	0,02	30	0,0624
Sonnenblumenkerne	7	35	20
Sorbet, gezuckert	15	65	23
Spaghetti, sehr kurz gekocht (5 Minuten)	30	40	75
Spaghetti, weiß, weich gekocht	41,3	55	75
Spargel	0,3	15	2,2
Special K®	51,8	70	74
Spinat	0,01	15	0,5
Sprossen	0,8	15	5
Stachelbeere	2,5	25	10
Stangenbohnen	0,5	15	3,2
Stangensellerie	1,4	15	9
Stärke, modifiziert	100	100	100
Suppennudeln aus Hartweizen	26,3	35	75
Surimi	9,5	50	19
Sushi	20,4	55	37
Süßkartoffeln	12,1	50	24,1

T

Lebensmittel	GL	GI	KH/100g
Tagliatelles, weich gekocht	38,5	55	70
Tamarinde, süß	6,1	65	9,35
Tamarinde, süß	24,4	65	37,6
Tapioka	72,2	85	84,9
Teigwaren, Nudeln (aus Weichweizen)	52,5	70	75
Tofu	0,3	15	1,9
Tomate	0,8	30	2,6
Tomaten, getrocknet	4,2	35	12
Tomatensaft	1,4	35	4

Tomatensoße (mit Zucker)	2,8	45	6,3
Tomatensoße, ohne Zucker	1,4	35	4
Topinambur, Erdbirne	2	50	4
Trauben, frisch	7,7	45	17
Traubensaft (ungezuckert)	9,9	55	18

V

Lebensmittel	GL	GI	KH/100g
Vollkornbrot (100 %) mit Hefe/Sauerteig	18	40	45
Vollkornbulgur (gekocht)	31	45	68,9
Vollkorncerealien, ohne Zucker	33,8	45	75
Vollkornnudeln	32,5	50	65
Vollkornnudeln, al dente	26	40	65
Vollkorntoast, ohne Zucker	18,5	45	41

W

Lebensmittel	GL	GI	KH/100g
Waffeln (mit Zucker)	52,5	75	70
Wasa Köstlich (24 % Ballaststoffgehalt)	15,8	35	45
Wassermelone	4,5	75	6
Weintrauben	7,2	46	15,6
Weißbrot	38,8	70	55,4
Weißbrot ohne Gluten	45	90	50
Weißer Bohnen, Perlbohnen	7	35	20
Weißer Rübe, gekocht*	3	85	3,48
Weißer Rübe, roh	1,4	30	4,66
Weißes Toastbrot	42,5	85	50
Weißkohl	0,6	15	4,2
Weißmehl	60,4	85	71
Weizensirup, Reissirup	98	100	98
Wildreis	24,9	35	71
Wirsingkohl	0,3	15	1,7

Z

Lebensmittel	GL	GI	KH/100g
Zitrone	1,1	12	9,3
Zitronensaft, ohne Zucker	0,5	20	2,4
Zucchini	0,3	15	2,2
Zucker, weiß (Saccharose)	70	70	100
Zwieback	53,2	70	76
Zwiebeln	0,8	15	5