

Glykämischer Index und Glykämische Last ausgewählter Lebensmittel

Früchte

Lebensmittel	Glykämischer Index	Glykämische Last	Kohlenhydrate pro 100 g
Ananas, roh	82	11	13.1 g
Apfel, Braeburn, roh	32	5	14.4 g
Apfel, Golden Delicious, roh	39	6	14.4 g
Aprikose, roh	44	4	8.5 g
Aprikose, getrocknet	44	21	47.9 g
Banane, roh	47	10	21.4 g
Banane, roh, überreif	57	12	21.4 g
Birne, roh	33	4	12.4 g
Blaubeeren, roh	53	4	7.4 g
Datteln, getrocknet	54	37	66.1 g
Erdbeeren, roh	40	2	5.5 g
Feige, getrocknet	54	31	58.2 g
Trauben, roh	55	9	15.6 g
Mandarine, roh	52	5	10.1 g
Mango, roh	48	6	12.8 g
Nektarine, roh	43	5	12.4 g
Orange, roh	45	4	9.2 g
Pfirsich, roh	76	7	8.9 g
Wassermelone, roh	50	4	8.3 g

Gemüse

Lebensmittel	Glykämischer Index	Glykämische Last	Kohlenhydrate pro 100 g
Erbsen, TK, gekocht	45	6	12.4 g
Karotten, gekocht	32	1	3.6 g
Karotten, roh	16	1	4.8 g
Kartoffel, gekocht	73	10	14.2 g
Kartoffel, gekocht, abgekühlt	49	7	14.2 g
Kartoffelpüree	79	11	14.2 g
Kürbis, Butternuss, gekocht	51	2	4.6 g
Maniok, gekocht	46	15	32.1 g
Pastinake, gekocht	97	11	11.1 g
Rote Bete, gekocht	64	4	6.1 g
Süßkartoffel, gebacken	88	21	24.1 g
Steckrübe, gekocht	72	3	3.7 g
Tomate, roh	23	1	2.6 g

Glykämischer Index und Glykämische Last ausgewählter Lebensmittel

Milch und Pflanzendrinks

Lebensmittel	Glykämischer Index	Glykämische Last	Kohlenhydrate pro 100 g
Reisdrink, ungesüsst, fettreduziert	85	8	9.9 g
Sojadrink, ungesüsst	15	0	1.6 g
Haferdrink, ungesüsst	69	5	6.7 g
Kuhmilch, vollfett	37	2	4.8 g
Kuhmilch, fettreduziert	27	1	4.8 g

Hülsenfrüchte

Lebensmittel	Glykämischer Index	Glykämische Last	Kohlenhydrate pro 100 g
Kichererbsen, Dose	36	6	17.4 g
Kidneybohnen, Dose	39	3	8.7 g
Linsen, gekocht	16	3	17.8 g

Getreide, Getreideprodukte und Pseudogetreide

Lebensmittel	Glykämischer Index	Glykämische Last	Kohlenhydrate pro 100 g
Vollkornbrot (100 %) mit Hefe / Sauerteig	40	18	45 g
Weissbrot	70	39	55.4 g
Roggenbrot (30 %)	65	29	45 g
Vollkorn-Roggenbrot (100 %)	45	20	45 g
Croissant	70	32	45 g
Couscous, gekocht	65	46	70 g
Vollkorn-Couscous, gekocht	45	32	70 g
Quinoa, gekocht	35	21	58.5 g
Hirse, gekocht	70	48	69 g
Haferflocken	40	23	58.7 g
Brauner Reis/ Naturreis, gekocht	50	39	78 g
Basmatireis, weiss, gekocht	50	39	77.3 g
Vollkorn-Basmatireis, gekocht	45	32	71 g
Wildreis, gekocht	35	25	71 g
Jasminreis, weiss, gekocht	60	45	75 g
Vollkorn-Nudeln, gekocht	50	33	65 g
Vollkorn-Nudeln, al dente	40	26	65 g
Spaghetti, weiss, kurz gekocht (5 Minuten)	40	30	75 g
Spaghetti, weiss, weich gekocht	55	41	75 g

Glykämischer Index und Glykämische Last ausgewählter Lebensmittel

Nüsse

Lebensmittel	Glykämischer Index	Glykämische Last	Kohlenhydrate pro 100 g
Cashewnüsse	25	8	30 g
Erdnüsse	18	1	7.5 g
Pistazien	28	3	11.6 g

Zucker und Zuckeralternativen

Lebensmittel	Glykämischer Index	Glykämische Last	Kohlenhydrate pro 100 g
Kristallzucker, weiss	65	64	99.8 g
Kokosblütenzucker	35	33	94 g
Yaconsirup	40	30	75.2 g

Snacks, Süssigkeiten und Süssgetränke

Lebensmittel	Glykämischer Index	Glykämische Last	Kohlenhydrate pro 100 g
Popcorn	85	63	74 g
Kartoffelchips	80	32	40.6 g
Milchschokolade	70	38	54.1 g
Dunkle Schokolade (Kakaogehalt über 70 %)	25	11	43.8 g
Coca Cola	70	7	10 g
Nutella	55	31	56.9 g

Zum Vergleich

Lebensmittel	Glykämischer Index
Glucose	100
Fructose	22

Quellen:

- Atkinson FS, Brand-Miller JC, Foster-Powell K, Buyken AE, Goletzke J. International tables of glycemic index and glycemic load values 2021: a systematic review. *Am J Clin Nutr.* 2021 Nov 8;114(5):1625-1632.
- Nährwertrechner.de