

# Die machen hungrig!

## Die Sache mit dem Glykämischen Index...

Wer erfolgreich abnehmen will, sollte nebst einer regelmässigen Bewegung auch seine Ernährung einmal genau überprüfen. **Denn gewisse Lebensmittel lassen den Blutzucker rasch in die Höhe schnellen und genauso wieder runterfallen – Die Folge: (Heiss)Hunger-Attacken.**

Um dies zu verhindern hilft uns die Angabe des „**Glykämischen Index**“ (**kurz GI**) eines Lebensmittels.

### Der Glykämische was?

Der Glykämische Index besagt wie schnell ein Lebensmittel den Blutzucker im Blut ansteigen lässt.

### Glykämische Index unter 50

Für eine erfolgreiche Gewichtsreduktion sind Lebensmittel mit **einem niedrigen Glykämischen Index (unter 50)** wichtig. Denn diese lassen den Blutzuckerspiegel nur gering ansteigen wodurch das Sättigungsgefühl nach dem Essen länger anhält.

### Glykämischer Index über 50

Lebensmittel mit einem **hohen Glykämischen Index (über 50)** lassen den Blutzuckerspiegel stark ansteigen

und rasch wieder abfallen. Sie sind daher ungünstig für eine Gewichtsabnahme.

### Gute Lebensmittel (tiefer GI)

- Salate
- Gemüse (roh)
- Frischobst (\*)
- Erbsen/Bohnen/Linsen
- Milchprodukte (ohne Zucker!) wie Quark, Naturjoghurt, Hüttenkäse, Milch
- Vollkornbrot/-nudeln/Vollreis
- Haferflocken

### Ungünstige Lebensmittel (hoher GI)

- Konfitüre/Honig
- Pasta/Pizza
- Alkohol
- Dörrobst
- \*Melonen/Ananas/Banane
- Rahmglacé/Sorbets
- Randen/Rüebli gekocht
- Weiss-/Ruchbrot/Zopf/Gipfeli
- Weisser Reis
- Kartoffeln
- Mais
- Cornflakes/Müsli mit Zucker
- Schokoriegel