



BALLASTSTOFFE & GLYX

Warum ballaststoffreiche Lebensmittel den Blutzucker günstiger beeinflussen



Ballaststoffe sind unverdauliche Pflanzenbestandteile. Sie verlangsamen die Aufnahme von Zucker aus dem Darm. Dadurch steigt der Blutzucker flacher an – der glykämische Index (GI / GLYX) fällt günstiger aus.



Was bedeutet GLYX / glykämischer Index?

Der glykämische Index zeigt, wie schnell ein kohlenhydrathaltiges Lebensmittel den Blutzucker ansteigen lässt.

- hoher GI = schneller Zuckeranstieg
 - niedriger GI = langsamer, gleichmäßiger Anstieg
- Ballaststoffe helfen, den GI zu senken.

BALLASTSTOFFARM / HOHER GI

schneller Anstieg – rascher Abfall



Weißbrot



süße Cornflakes



Saft

VS.

BALLASTSTOFFREICH / NIEDRIGER GI

stabiler Verlauf – länger satt



Haferflocken



Vollkornbrot



Hülsenfrüchte
(z. B. Linsen)

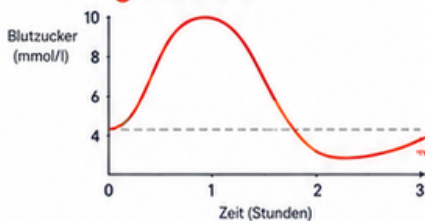


Gemüse



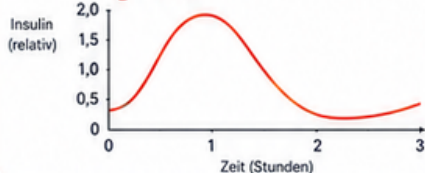
Apfel

BLUTZUCKER



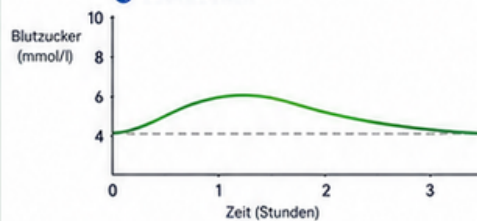
- schneller Anstieg
- Heißhunger
- rascher Abfall

INSULIN



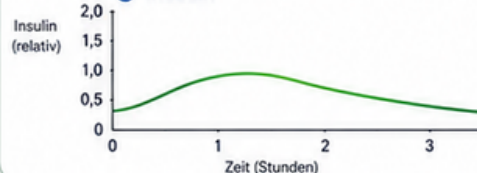
deutliche
Insulinspitze

BLUTZUCKER



- stabilerer Blutzucker
- länger satt
- konstantere Energie

INSULIN



geringere
Insulinreaktion

WARUM BALLASTSTOFFE SO WERTVOLL SIND



Verzögern den
Blutzuckeranstieg



Fördern
Sättigung



Unterstützen die
Darmtätigkeit



Können das
Gewichtsmanagement
erleichtern



Günstiger Einfluss
auf Blutfette und
Stoffwechsel

GUTE BALLASTSTOFFREICHE WAHL

Vollkornbrot
statt Weißbrot



- ✓ mehr Ballaststoffe
- ✓ niedrigerer GI

Haferflocken
statt süßer Cerealien



- ✓ mehr Ballaststoffe
- ✓ niedrigerer GI

Apfel
statt Saft



- ✓ mehr Ballaststoffe
- ✓ niedrigerer GI

Linsen / Bohnen /
Kichererbsen



- ✓ reich an Ballaststoffen
- ✓ niedrigerer GI

Gemüse & Salat



- ✓ viel Ballaststoffe
- ✓ niedrigerer GI

Nüsse / Samen



- ✓ viel Ballaststoffe
- ✓ niedrigerer GI



PRAXIS-TIPP

Ziel: täglich
ballaststoffreich
essen und ausreichend
trinken.

Orientierung:
ca. 30 g Ballaststoffe
pro Tag und etwa
1,5–2 Liter
Flüssigkeit.



Mehr Ballaststoffe = besseres Zuckerprofil = günstigerer GLYX



BALLASTSTOFFBOMBEN

Ballaststoffreiche Lebensmittel – Angaben pro 100 g

Ballaststoffe fördern die Sättigung, unterstützen die Verdauung und helfen, den Blutzuckeranstieg flacher zu halten.



1. GETREIDE



Weizenkeime

ca. 18 g / 100 g



Dinkel

ca. 10 g / 100 g



Haferkleie

ca. 10 g / 100 g



Amaranth

ca. 9 g / 100 g



Quinoa

ca. 7 g / 100 g



Couscous

ca. 6 g / 100 g



2. NÜSSE & SAMEN



Kürbiskerne

ca. 18 g / 100 g



Sonnenblumenkerne

ca. 6 g / 100 g



Walnüsse

ca. 5 g / 100 g



Süße Mandeln

ca. 10 g / 100 g



Leinsamen

ca. 11 g / 100 g



Haselnüsse

ca. 7 g / 100 g



3. HÜLSENFRÜCHTE



Erdnüsse

ca. 7 g / 100 g



Erbsen, reif roh

ca. 17 g / 100 g



Kidneybohnen, roh

ca. 21 g / 100 g



Weiße Bohnen, roh

ca. 8 g / 100 g



Kichererbsen, roh

ca. 21 g / 100 g



Linsen, roh

ca. 11 g / 100 g



4. WEITERE



Champignons, getrocknet

ca. 22 g / 100 g



Roggenknäckebröt

ca. 15 g / 100 g



Shiitakepilze, getrocknet

ca. 11 g / 100 g



Rosenkohl

ca. 4 g / 100 g



Tomaten, getrocknet

ca. 6 g / 100 g



Grünkohl

ca. 4 g / 100 g



GUT ZU WISSEN

- ✓ Ballaststoffe sättigen länger.
- ✓ Sie können den Blutzuckeranstieg verlangsamen.
- ✓ Wichtig: ausreichend trinken.



Mehr Ballaststoffe im Alltag = bessere Sättigung und oft ein günstigeres Zuckerprofil.