



Niedrig glykämisch – Die Qualität der Kohlenhydrate entscheidet !

Sehr geehrte Ernährungsinteressierte,

um Ihnen die Bedeutung und Wichtigkeit einer niedrig glykämischen Ernährung darzustellen, haben wir die hier vorliegende Präsentation entwickelt.

Diese Präsentation ist in zwei Teile gegliedert: Neben den Präsentationsfolien finden Sie weitere Informationen in den Notizseiten. Diese beinhalten weiterführende bzw. erklärende Hinweise.

Während der Präsentation sind diese nicht sichtbar. Wir empfehlen Ihnen diese auszudrucken. Bitte wählen Sie: Datei/ Drucken/ Drucken: Notizseiten

Ihre

SCHNEEKOPPE Ernährungsberatung

SCHNEEKOPPE GmbH & Co. KG

Müllerstr. 13a

21244 Buchholz in der Nordheide

G
**niedrig
glykämisch**

niedrig glykämisch –

**Die Qualität
der Kohlenhydrate
entscheidet!**

Für wen ist der glykämische Index von Bedeutung?

vorrangig:

- für die Ernährungstherapie von Diabetikern

sowie:

- zur Prävention von Diabetes mellitus Typ-2,
Übergewicht und koronaren Herzkrankheiten

und:

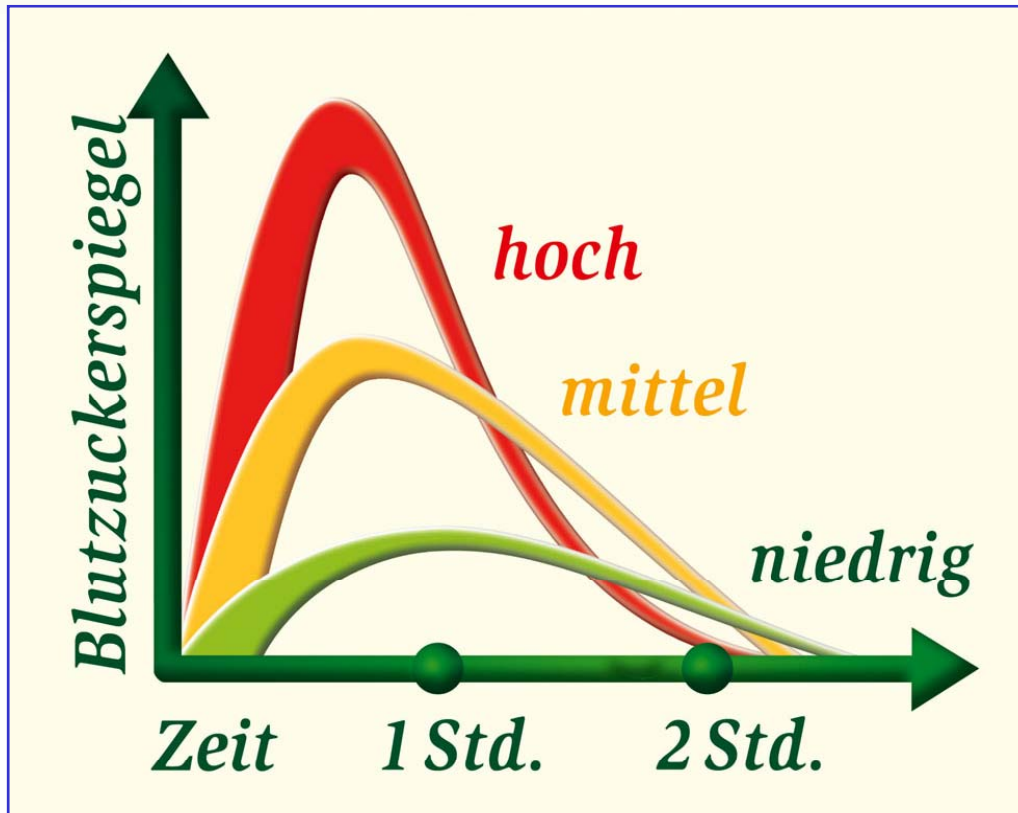
- ist vorteilhaft für jeden Menschen

Was ist der glykämische Index?

Der glykämische Index (GI)

- ist ein **Maß für den Blutzuckeranstieg** nach dem Essen
- ➔ gleiche Mengen Kohlenhydrate in verschiedenen Lebensmitteln lassen den Blutzuckerspiegel unterschiedlich stark ansteigen
- teilt die Lebensmittel anhand der **Qualität** ihrer Kohlenhydrate ein

Die glykämische Wirkung



- **hoher GI**
→ schneller, steiler
Blutzuckeranstieg
- **mittlerer GI**
→ mäßiger
Blutzuckeranstieg
- **niedriger GI**
→ verzögerter,
geringer
Blutzuckeranstieg

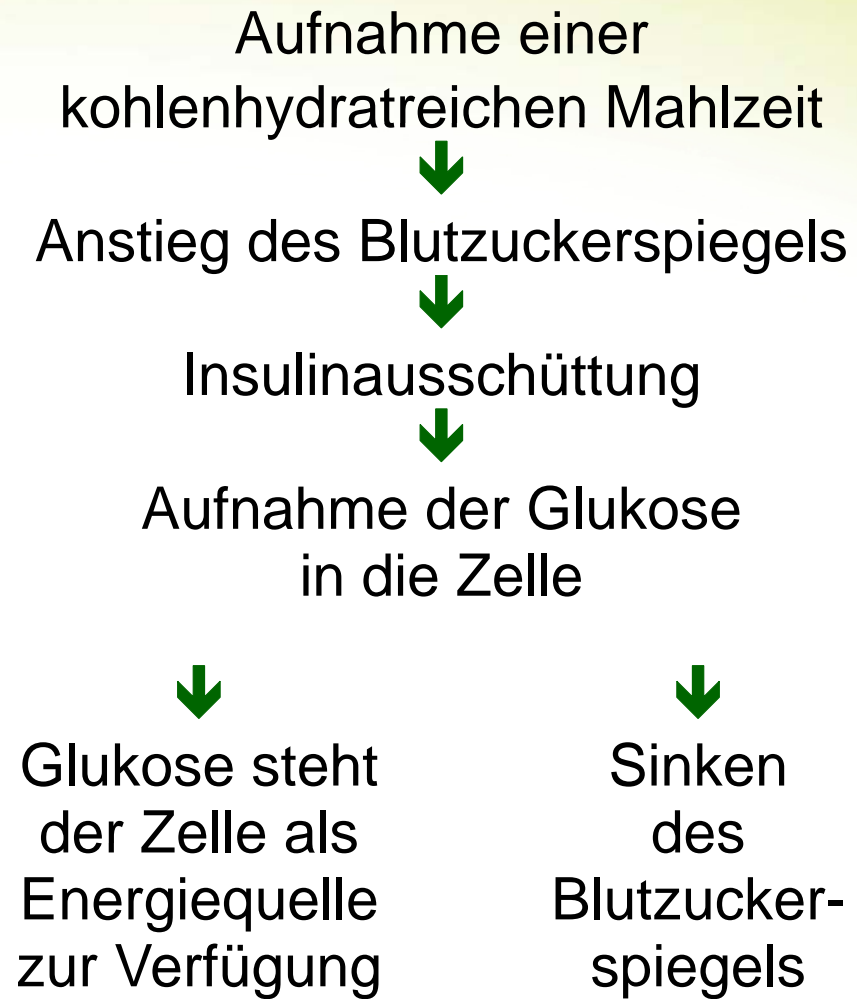
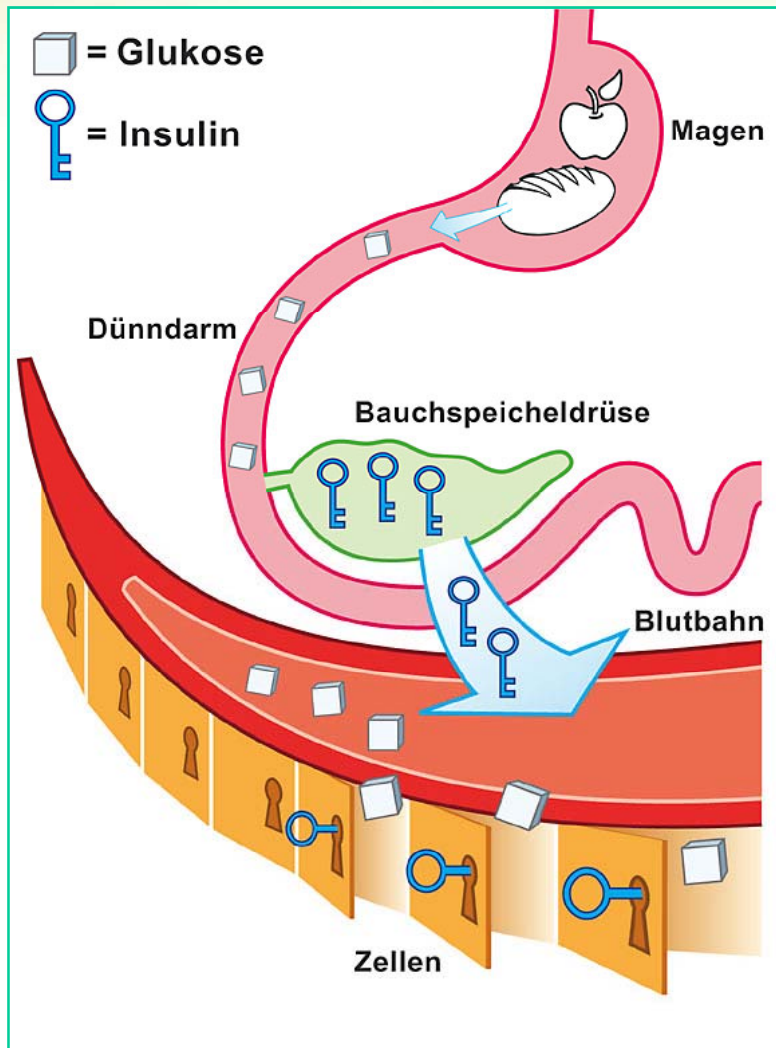


SCHNEEKOPPE

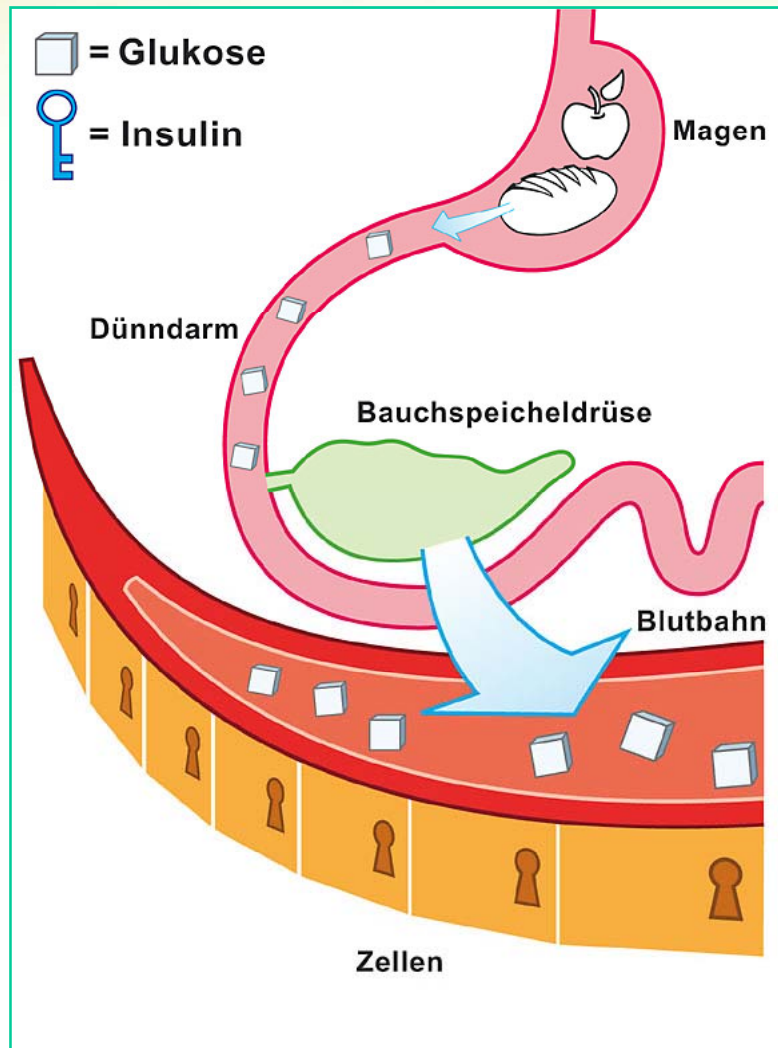
*Einfach
gesund leben!*

Hintergrund

Kohlenhydratstoffwechsel beim gesunden Menschen



Kohlenhydratstoffwechsel beim Typ-1 Diabetiker



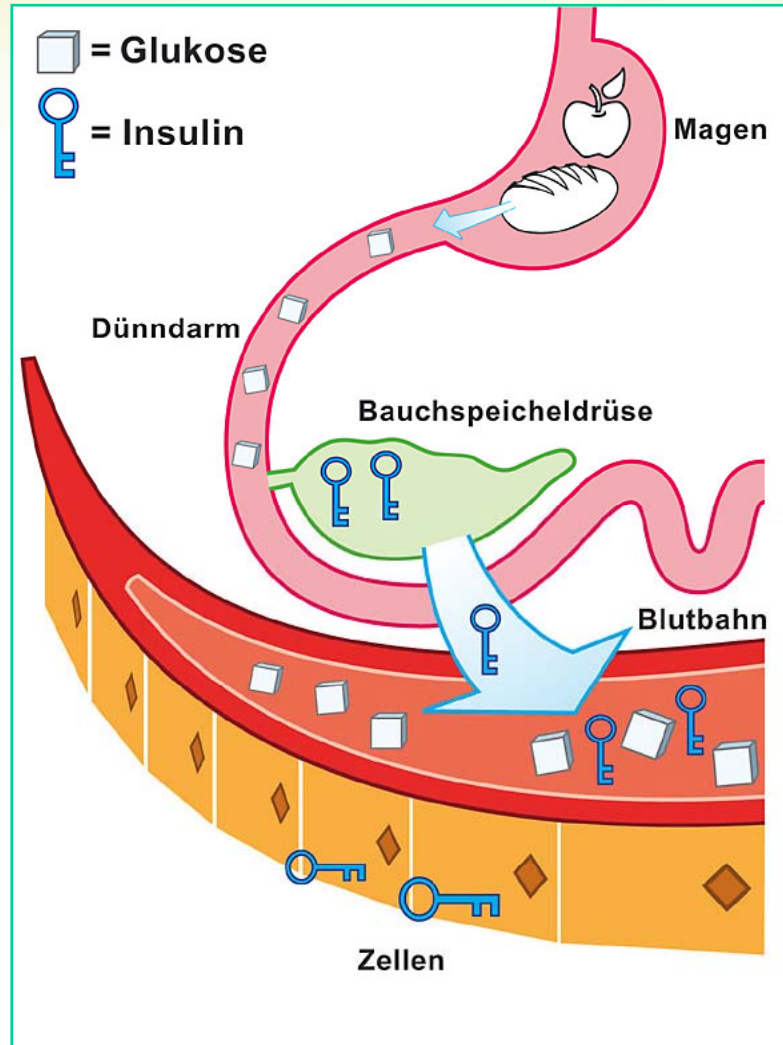
Aufnahme einer
kohlenhydratreichen Mahlzeit
↓
Anstieg des Blutzuckerspiegels

↓
kaum bzw. keine
Insulinausschüttung

Therapiemaßnahmen:
Insulin und unterstützende
Ernährungstherapie

↓
Aufnahme der Glukose
in die Zelle

Kohlenhydratstoffwechsel beim Typ-2 Diabetiker



Aufnahme einer
 kohlenhydratreichen Mahlzeit
 ↓
 Anstieg des Blutzuckerspiegels
 ↓
 Insulinausschüttung
 ↓
Insulinresistenz der Zelle
 ↓
kann zum Insulinmangel führen

Therapiemaßnahmen:

1. Ernährung
2. Tabletten
3. Insulin

Zusammenhang Diabetes mellitus und niedrig glykämische Ernährung (1)

niedrig glykämische Ernährung
+ einhergehende Gewichtsreduktion
+ angemessene körperliche Bewegung

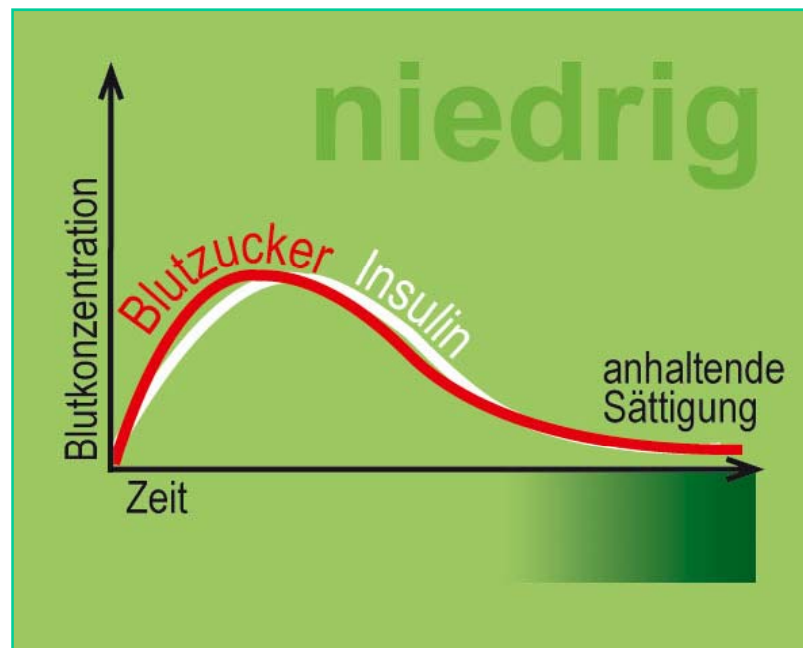
- ➔ Blutzuckerspitzen werden vermieden
- ➔ zunehmender Insulinresistenz wird entgegengewirkt
- ➔ keine vermehrte Gabe von Tabletten, eventuell kann eine Insulin-Spritztherapie verhindert werden

Zusammenhang Diabetes mellitus und niedrig glykämische Ernährung (2)

niedrig glykämisch

= verzögerter, geringerer
Blutzuckeranstieg

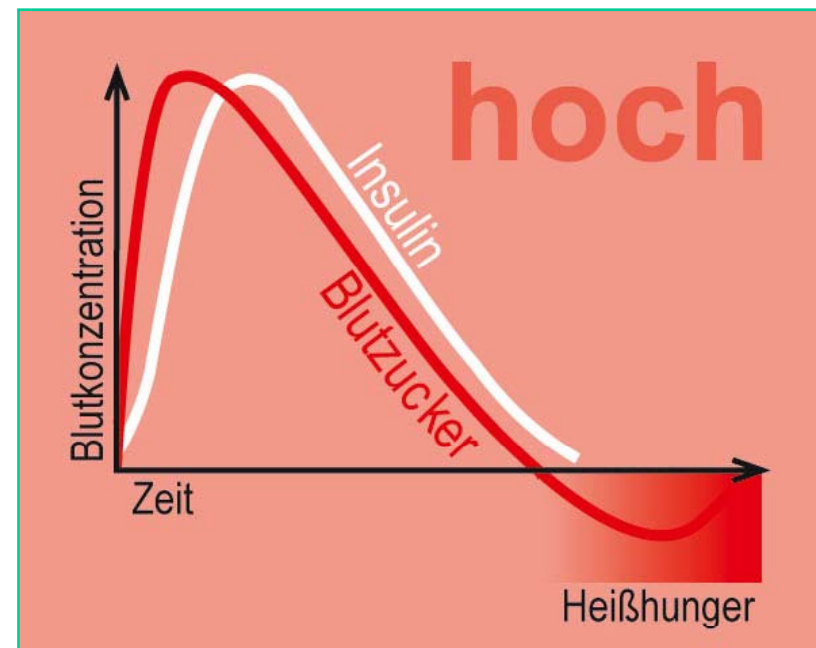
→ mäßige Insulinausschüttung



hoch glykämisch

= schneller, steiler
Blutzuckeranstieg

→ hohe Insulinausschüttung



Zusammenhang Diabetes mellitus und niedrig glykämische Ernährung (3)

Heißhunger führt zu Übergewicht

denn:

Glukose wird schneller in die Zelle aufgenommen
der Blutzuckerspiegel fällt rapide ab

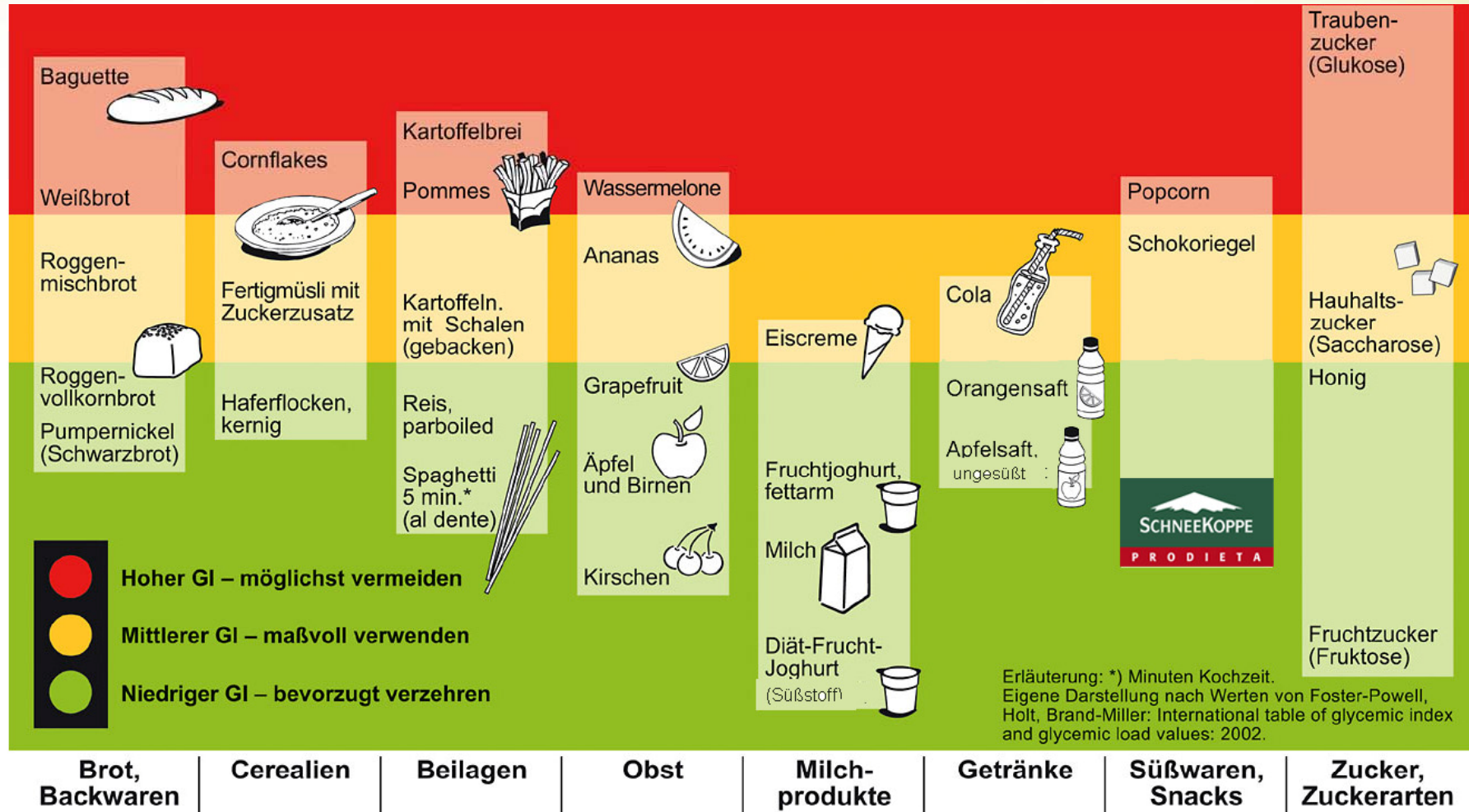
- Unterzuckerung (Hypoglykämie)
- ständiger Heißhunger
- Übergewicht

**Niedrig glykämische Ernährung kann
diesen Teufelskreis durchbrechen !**

Welche Lebensmittel sind niedrig glykämisch?

Empfehlungen für eine niedrig glykämische Ernährung (1)

Klassifizierung von Lebensmitteln



**Brot,
Backwaren**

Cerealien

Beilagen

Obst

**Milch-
produkte**

Getränke

**Süßwaren,
Snacks**

**Zucker,
Zuckerarten**

Empfehlungen für eine niedrig glykämische Ernährung (2)

So einfach kann der Austausch sein!

niedrig glykämisch	mittel glykämisch	hoch glykämisch
Vollkornspaghetti (al dente / 5 Min.*)	Langkornreis	Kartoffelpüree
Roggenvollkornbrot (grobkörnig)	Vollkornknäckebrötchen	Weißbrot / Brötchen
Vollkornhaferflocken	Fertigmüsli mit Zuckerzusatz	Cornflakes
Äpfel	Ananas	reife Bananen
Fruchtzucker	Haushaltszucker	Traubenzucker

* Kochzeit

Das Wichtigste auf einen Blick

**Sich niedrig glykämisch zu ernähren,
heißt sich gesund zu ernähren!**

weniger Heißhunger

anhaltende Sättigung

verzögerter, geringerer
Blutzuckeranstieg

mäßige
Insulinausschüttung

Vermeidung von
Blutzuckerspitzen

Dieses Logo steht für niedrig glykämisch



Auslobung auf der Verpackung
bei SCHNEEKOPPE prodietä



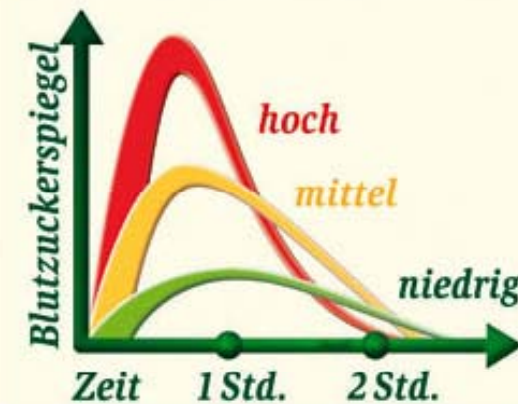
niedrig glykämisch = geringer Blutzuckeranstieg

Die täglich verzehrten Lebensmittel wirken sich unterschiedlich auf den Blutzuckerspiegel aus.

Für einen ausgeglichenen Blutzuckerspiegel ist es wichtig auf den glykämischen Index (GI) zu achten. Der „GI“ ist ein Maß für den Blutzuckeranstieg nach dem Essen. Je niedriger der glykämische Index, umso langsamer und geringer ist der Blutzuckeranstieg. Zur Vermeidung von Blutzuckerspitzen ist es empfehlenswert, niedrig glykämische Lebensmittel zu verzehren.

Durch die speziell ausgewählte Kombination der eingesetzten Zutaten

sind die SCHNEEKOPPE Vanille-Kipferl niedrig glykämisch und leisten somit einen Beitrag zur GI-bewussten Ernährung.



am Beispiel: Vanillekipferl von SCHNEEKOPPE prodietä

Broteinheit und glykämischer Index

Die zwei wichtigen Kenngrößen:

- **BE** (Broteinheit): **quantitative Größe**
 - ➔ gibt die Menge der aufgenommenen Kohlenhydrate an (1 BE = 12 g Kohlenhydrate)
- **GI** (glykämischer Index): **qualitative Größe**
 - ➔ berücksichtigt sowohl die Stärke als auch die Geschwindigkeit der Blutzuckerwirksamkeit

Ersetzt der glykämische Index die Broteinheit?

Für den Diabetiker sind sowohl die **Kohlenhydratmengen (BE)** als auch die **Wirkung kohlenhydrathaltiger Lebensmittel (GI)** auf den Blutzuckerspiegel wichtig.

- Es sollten also die Vorteile beider Parameter genutzt und kombiniert werden

Ist der glykämische Index gleich Low Carb?

Low Carb-Diät:

Kohlenhydrate werden stark reduziert und durch Fett und Eiweiß ersetzt.

- kurzfristig werden Diäterfolge verzeichnet
- auf Dauer keine gesunde Ernährungsweise

Abgrenzung zum GI:

Auch bei Diabetikern sollten Kohlenhydrate den Hauptteil der Ernährung ausmachen, es sollte allerdings auf die **Qualität der Kohlenhydrate** geachtet werden.

G
**niedrig
glykämisch**

**Viel Erfolg
mit einer
niedrig glykämischen
Ernährung!**