

Nahrungsmittel nach Qualität der Kohlenhydrate und Qualität der Fettsäuren

UNIVERSITÄTSKLINIK FÜR ZAHNMEDIZIN UND MUNDGESUNDHEIT GRAZ - UNIV.-PROF. DR. MICHAEL HAAS – 2025 ©

	KH ¹⁾	GI ²⁾	GL ³⁾	Spez ⁴⁾
Ahornsirup	87	80	70	
All Bran (Kellogg's)	48	50	24	
Amaranth	65	70	46	
Amaranth (gepufft)	58	70	41	
Aprikosen getrocknet	57	40	20	
Avocado	1	10	<1	F
Bagels	49	70	34	
Baguette (Mehl 505)	55	70	39	
Biskuit	50	70	35	
Blätterteig	46	70	32	
Blinis	70	88	40	
Bohnen (Adzuki-Bohnen)	63	35	22	
Bohnen (Kidney Bohnen)	60	50	30	
Bohnen (Pinto Bohnen)	67	45	30	
Bratkartoffeln	25	95	24	
Brezel	83	65	54	
Brioche	58	70	41	
Brot - Weißmehl	50	70	35	
Brot - Dinkelvollkorn	60	40	24	
Brot - Roggenvollkorn	45	45	20	
Brot - Roggenbrot (30% Roggen)	48	65	31	
Brot - Roggenknäcke Brot	68	65	44	
Brot - Graubrot (Mehl 805, mit Hefe)	50	65	33	
Brot - Mischbrot (Mehl 605)	53	70	37	
Brot - Vollkornbrot (Mehl 1500)	47	50	24	
Brot - Knäcke Brot (Wasa, ø aller Sorten)	71	35	25	
Brot - Mehrkornbrot	45	65	29	
Brot - Maismehl	74	70	52	
Brot - Weißbrot	80	90	72	
Brot - Weißbrot (Mehl 405)	58	85	49	
Brot - Weißbrot (Mehl 505)	55	70	39	
Brot - Weizenvollkorn	72	45	32	
Brot - Quinoabrot	62	50	31	
Brot - Toastbrot	56	85	48	
Brot - Milchbrot	55	65	36	
Brotfrucht	62	65	40	
Buchweizenmehl (Vollkorn)	65	50	33	
Butterkekse	75	55	41	
Cerealien (ø aller Sorten)	85	85	72	
Chinesische Reismudeln	86	65	56	
Chips	49	80	39	
Cola-Getränke	90	70	63	

 Vermeiden: GL ≥ 20 oder Spezifikation⁴⁾

 Reduzieren: Kohlenhydrat-Mahlzeit: GL 10 bis 19 oder Spezifikation⁴⁾

 Empfohlen: GL < 10 oder Spezifikation⁴⁾

1) KH: Kohlenhydratgehalt bezogen auf 100g des Lebensmittels

2) GI: Glykämischer Index: Blutzuckeranstieg nach Verzehr von 50g im Vergleich zu Zucker (=100%)

3) GL: Glykämische Last (KH x GI / 100)

4) Spezifikationen: **A**lkohol, **F**ettqualität, **K**affee, **M**ilchprodukt, **Z**uckerzusatz

Nahrungsmittel nach Qualität der Kohlenhydrate und Qualität der Fettsäuren

UNIVERSITÄTSKLINIK FÜR ZAHNMEDIZIN UND MUNDDGESUNDHEIT GRAZ - UNIV.-PROF. DR. MICHAEL HAAS – 2025 ©

	KH ¹⁾	GI ²⁾	GL ³⁾	Spez ⁴⁾
Cornflakes	85	85	72	
Couscous	60	45	27	
Couscous (Vollkorn)	60	45	27	
Croissant	44	70	31	
Croutons	28	60	40	
Datteln (getrocknet, mit Zuckerzusatz)	68	105	71	
Datteln	75	70	53	
Dinkel	70	65	46	
Eiscreme	32	60	19	
Eis (Fruchtzucker)	32	35	11	
Emmer	62	40	25	
Erdnussbutter	20	40	8	F
Feige (getrocknet),	58	40	23	
Gerste (ganze Körner)	71	45	32	
Gerste (geschält)	73	45	33	
Gerstengraupen	71	60	43	
Gerstenflocken	75	60	45	
Getreideflocken (mit Zuckerzusatz)	80	70	56	
Getreideflocken (Vollkorn, ohne Zucker)	60	40	24	
Gnocchi	27	75	20	
Hafer	66	40	26	
Haferflocken (ungekocht)	63	50	32	
Hamburgerbrötchen	50	85	43	
Hartweizen (trocken, vorgekocht)	68	50	34	
Hartweizengries	70	60	42	
Hirse (gekocht)	73	70	51	
Honig	80	85	68	
Kakaopulver (gezuckert)	74	60	44	
Kartoffelgratin	25	95	24	
Kartoffelstärke	83	95	79	
Kastanien	41	60	24	
Kastanienmehl	37	65	24	
Kekse (Weißmehl, salzig)	68	55	37	
Ketchup (mit Zuckerzusatz)	28	55	16	
Knäckebrot (Wasa, ø aller Sorten)	71	35	25	
Kochschinken	2	0	0	F
Konfitüre (mit Zuckerzusatz)	70	65	46	
Kräcker (Weißmehl)	60	80	48	
Krapfen	77	50	39	
Lammkeule	0	0	0	F
Limonade (mit Zuckerzusatz)	90	70	63	
Mais	70	65	46	

 Vermeiden: GL ≥ 20 oder Spezifikation⁴⁾

 Reduzieren: Kohlenhydrat-Mahlzeit: GL 10 bis 19 oder Spezifikation⁴⁾

 Empfohlen: GL < 10 oder Spezifikation⁴⁾

1) KH: Kohlenhydratgehalt bezogen auf 100g des Lebensmittels

2) GI: Glykämischer Index: Blutzuckeranstieg nach Verzehr von 50g im Vergleich zu Zucker (=100%)

3) GL: Glykämische Last (KH x GI / 100)

4) Spezifikationen: **A**lkohol, **F**ettqualität, **K**affee, **M**ilchprodukt, **Z**uckerzusatz

Nahrungsmittel nach Qualität der Kohlenhydrate und Qualität der Fettsäuren

UNIVERSITÄTSKLINIK FÜR ZAHNMEDIZIN UND MUNDDGESUNDHEIT GRAZ - UNIV.-PROF. DR. MICHAEL HAAS – 2025 ©

	KH ¹⁾	GI ²⁾	GL ³⁾	Spez ⁴⁾
Maisbrei (Polenta)	71	70	50	
Maissirup	78	115	90	
Maniok (bitter, süß)	38	55	21	
Maismehl	74	70	52	
Maisstärke	88	100	84	
Maizena	66	85	61	
Makkaroni	72	70	50	
Marmelade (mit Zuckerzusatz)	70	65	46	
Maronen	41	60	24	
Mars etc.	60	70	42	
Mayonnaise (industriell, mit Zuckerzusatz)	11	60	7	FZ
Melasse	75	70	53	
Milchbrot	55	65	36	
Milchreis	24	85	20	
Modifizierte Stärke	88	100	84	
Müsli (ø mit Zucker oder Honig)	60	65	39	
Müsliriegel (ø mit Zucker oder Honig)	44	65	29	
Nuts etc.	60	70	42	
Nudeln (weißes Mehl)	32	70	22	
Nudeln (Hartweizen)	71	35	25	
Nudeln (Glasnudeln aus Mungobohnen)	85	30	26	
Öle (Aprikosenöl, Distelöl, Erdnussöl, Haferöl, Haselnussöl, Kokosöl)	0	0	0	F
Öle (Maiskeimöl, Mandelöl, Mohnöl, Palmöl, Reisöl, Sesamöl, Sojaöl)	0	0	0	F
Ovomaltine	78	60	47	
Palatinose (Isomaltulose)	100	32	32	
Partygebäck	83	65	54	
Pasteten auf Mehlbasis	28	60	40	
Pastinake	85	85	72	
Perlgraupen	75	60	45	
Pfannkuchen	58	65	39	
Pfeilwurzelmehl (Marantastärke, Arrow Root)	95	85	81	
Pflaumen getrocknet	57	40	20	
Pizza	33	60	20	
Polenta	71	70	50	
Pommes frites	33	95	31	
Popcorn (ohne Zucker)	63	85	54	
Puffmais	86	80	69	
Puffweizen	86	80	69	
Quiches	28	60	40	
Quinoabrot	62	50	31	
Quinoamehl	68	40	27	
Quittengelee (mit Zuckerzusatz)	58	65	38	

 Vermeiden: GL ≥ 20 oder Spezifikation⁴⁾

 Reduzieren: Kohlenhydrat-Mahlzeit: GL 10 bis 19 oder Spezifikation⁴⁾

 Empfohlen: GL < 10 oder Spezifikation⁴⁾

1) KH: Kohlenhydratgehalt bezogen auf 100g des Lebensmittels

2) GI: Glykämischer Index: Blutzuckeranstieg nach Verzehr von 50g im Vergleich zu Zucker (=100%)

3) GL: Glykämische Last (KH x GI / 100)

4) Spezifikationen: **A**lkohol, **F**ettqualität, **K**affee, **M**ilchprodukt, **Z**uckerzusatz

Nahrungsmittel nach Qualität der Kohlenhydrate und Qualität der Fettsäuren

UNIVERSITÄTSKLINIK FÜR ZAHNMEDIZIN UND MUNDGESUNDHEIT GRAZ - UNIV.-PROF. DR. MICHAEL HAAS – 2025 ©

	KH ¹⁾	GI ²⁾	GL ³⁾	Spez ⁴⁾
Ravioli (aus Hartweizen)	60	60	36	
Ravioli (aus Weichweizen)	60	70	42	
Ravioli	72	70	50	
Reis (Basmatireis ø aller Sorten, gekocht)	72	50	36	
Reis (Klebreis)	80	90	72	
Reis (gepufft)	85	85	72	
Reis (Schnellkochreis)	27	85	23	
Reis (ø aller Reissorten)	80	70	56	
Reiskuchen	24	85	20	
Reismehl	79	95	75	
Reispudding	24	85	20	
Reissirup	80	100	80	
Roggen (Vollkorn)	76	35	27	
Rosinen	66	65	43	
Salami	<1	0	0	F
Sandgebäck	75	55	41	
Sauce Béchamel	8	0	0	F
Schokobrotchen	50	65	32	
Schokolade (bis 60% Kakao)	59	70	41	
Schokolade (Milchschokolade)	61	70	43	
Schokoladenpulver	74	60	44	
Schokoladenriegel	60	70	42	
Senf (süß mit Zuckerzusatz)	33	55	18	Z
Sirup	75	70	53	
Sorbet (ø aller Sorten, mit Zuckerzusatz)	32	65	21	
Speck	<1	0	0	F
Sultaninen	66	65	43	
Tagliatelle	55	55	30	
Tamarinde (süß)	57	65	37	
Tapioka	94	85	75	
Teigwaren (Hartweizen)	71	35	25	
Teigwaren (weißes Mehl)	32	70	22	
Trockenfrüchte	57	40	20	
Rinderhackfleisch	0	0	0	F
Schweinskeule	0	0	0	F
Schweinsrippchen	0	0	0	F
Vollkorn-Getreideflocken (ohne Zucker)	60	40	24	
Vollkornkekse (ungezuckert)	52	50	26	
Waffeln (mit Zuckerzusatz)	70	75	53	
Weißmehl	79	95	75	
Weizen (ganze Körner)	68	40	27	
Weizensirup	88	100	88	

 Vermeiden: GL ≥ 20 oder Spezifikation⁴⁾

 Reduzieren: Kohlenhydrat-Mahlzeit: GL 10 bis 19 oder Spezifikation⁴⁾

 Empfohlen: GL < 10 oder Spezifikation⁴⁾

1) KH: Kohlenhydratgehalt bezogen auf 100g des Lebensmittels

2) GI: Glykämischer Index: Blutzuckeranstieg nach Verzehr von 50g im Vergleich zu Zucker (=100%)

3) GL: Glykämische Last (KH x GI / 100)

4) Spezifikationen: **A**lkohol, **F**ettqualität, **K**affee, **M**ilchprodukt, **Z**uckerzusatz

Nahrungsmittel nach Qualität der Kohlenhydrate und Qualität der Fettsäuren

UNIVERSITÄTSKLINIK FÜR ZAHNMEDIZIN UND MUNDDGESUNDHEIT GRAZ - UNIV.-PROF. DR. MICHAEL HAAS – 2025 ©

	KH ¹⁾	GI ²⁾	GL ³⁾	Spez ⁴⁾
Würste	2	0	0	F
Zucker (Fructose, Fruchtzucker)	100	20	20	
Zucker (Glukose, Traubenzucker)	100	100	100	
Zucker (Glukosesirup)	84	100	84	
Zucker (Isomaltulose=Palatinose)	100	32	32	
Zucker (Karamell)	77	100	77	
Zucker (Kokosblütenzucker)	100	35	35	
Zucker (Lactose, Milchzucker)	100	40	40	
Zucker (Maltodrexin)	100	95	95	
Zucker (Saccharose, Rohrzucker)	100	70	70	
Zucker (Voll-Rohrzucker=getrockneter Zuckerrohrsaft)	95	65	62	
Zuckerrohrsaft (getrocknet)	95	65	62	
Zwieback	74	70	52	

 Vermeiden: GL ≥ 20 oder Spezifikation⁴⁾

 Reduzieren: Kohlenhydrat-Mahlzeit: GL 10 bis 19 oder Spezifikation⁴⁾

 Empfohlen: GL < 10 oder Spezifikation⁴⁾

1) KH: Kohlenhydratgehalt bezogen auf 100g des Lebensmittels

2) GI: Glykämischer Index: Blutzuckeranstieg nach Verzehr von 50g im Vergleich zu Zucker (=100%)

3) GL: Glykämische Last (KH x GI / 100)

4) Spezifikationen: **A**lkohol, **F**ettqualität, **K**affee, **M**ilchprodukt, **Z**uckerzusatz

Nahrungsmittel nach Qualität der Kohlenhydrate und Qualität der Fettsäuren

UNIVERSITÄTSKLINIK FÜR ZAHNMEDIZIN UND MUNDDGESUNDHEIT GRAZ - UNIV.-PROF. DR. MICHAEL HAAS – 2025 ©

	KH ¹⁾	GI ²⁾	GL ³⁾	Spez ⁴⁾
Ananas (Konserven ohne Zuckerzusatz)	20	65	13	
Apfel (getrocknet)	60	30	18	
Aprikosen (Konserven ohne Zuckerzusatz)	20	65	13	
Banane (gekocht)	21	70	15	
Banane (grün)	22	45	10	
Banane (gelb, reif)	20	60	12	
Bier (Maltose)	5	110	6	A
Bohnen (Buschbohnen)	3	30	1	
Bohnen (dick, gekocht)	18	80	14	
Bohnen (dick, roh)	16	40	6	
Bohnen (grün)	3	30	1	
Bohnen (klein, weiß, grün)	17	22	4	
Bohnen (Flageolet)	17	22	4	
Bohnen (Limabohnen)	22	30	7	
Bohnen (Mungobohnen 20 min gekocht)	11	30	3	
Bohnen (Perlbohnen)	17	30	5	
Bohnen (Saubohnen)	18	80	14	
Bohnen (weiß gekocht)	17	30	5	
Bohnen (grün)	7	80	6	
Bohnen (rot, gekocht)	11	40	5	
Bohnen (Stangenbohnen)	5	15	<1	
Brot - Dinkel	38	50	19	
Brot - Eiweißbrot (ø aller Sorten)	7	40	3	
Brot - Kamutbrot	40	45	18	
Brot - Kleiebrot	40	45	18	
Brot - Sprossenbrot (gekeimt)	45	35	16	
Brot - Vollkorn (100%) = Hefe-Sauerteig+Weizen und/oder Roggen	45	40	18	
Brot - Vollkorntoast (100%)	45	40	18	
Couscous (5 min. gekocht)	23	65	15	
Eis (mit Agar-Agar oder Karrageen, ohne Zuckerzusatz)	36	40	14	
Feige (frisch)	25	40	10	
Fleisch (naturbelassen, Bison)	0	0	0	F
Fleisch (naturbelassen, Lamm)	0	0	0	F
Fleisch (naturbelassen, Rindersteak)	0	0	0	F
Fleisch (naturbelassen, Rindfleisch)	0	0	0	F
Fleisch (naturbelassen, Geflügel ohne Haut)	0	0	0	F
Fleisch (naturbelassen, Wild)	0	0	0	F
Fruchtaufstrich (ohne Zuckerzusatz)	37	45	11	
Grieß (weiß, gekocht)	25	60	15	
Hefe	41	35	14	
Hefe (Bierhefe getrocknet)	36	35	13	
Joghurt (mager)	5	35	2	M

- Vermeiden: GL ≥ 20 oder Spezifikation⁴⁾
- Reduzieren: Kohlenhydrat-Mahlzeit: GL 10 bis 19 oder Spezifikation⁴⁾
- Empfohlen: GL < 10 oder Spezifikation⁴⁾

1) KH: Kohlenhydratgehalt bezogen auf 100g des Lebensmittels

2) GI: Glykämischer Index: Blutzuckeranstieg nach Verzehr von 50g im Vergleich zu Zucker (=100%)

3) GL: Glykämische Last (KH x GI / 100)

4) Spezifikationen: **A**lkohol, **F**ettqualität, **K**affee, **M**ilchprodukt, **Z**uckerzusatz

Nahrungsmittel nach Qualität der Kohlenhydrate und Qualität der Fettsäuren

UNIVERSITÄTSKLINIK FÜR ZAHNMEDIZIN UND MUNDDGESUNDHEIT GRAZ - UNIV.-PROF. DR. MICHAEL HAAS – 2025 ©

	KH ¹⁾	GI ²⁾	GL ³⁾	Spez ⁴⁾
Joghurt (Soja)	5	35	2	M
Joghurt (Vollmilch)	4,5	35	2	M
Kaffee (schwarz)	0,5-1,5	<10	<1	K
Kaki	19	50	10	
Kartoffeln (neue Ernte)	16	60	10	
Kartoffelpüree (Instantflocken)	14	90	13	
Kartoffelpüree (selbst zubereitet)	15	80	12	
Lasagneblätter (aus Hartweizen)	11	60	7	
Lasagneblätter (aus Weichweizen)	20	75	15	
Lychee (Konserven)	17	80	14	
Marmelade (ungezuckert)	60	30	18	
Milch (ø aller Sorten)	5	30	2	FM
Milchprodukte (Käse ø aller Sorten)	1-10	0	0	FM
Milchprodukte (Hafer)	5	30	2	
Milchprodukte (Topfen)	5	30	2	M
Pellkartoffeln	15	65	10	
Porridge (gekocht aus Haferflocken)	25	60	15	
Preiselbeersaft (natur)	34	50	17	
Pumpernickel	48	40	19	
Quinoa (gekocht)	18	35	6	
Quittengelee (ohne Zuckerzusatz)	37	40	15	
Reis (Langkornreis weiß)	23	60	14	
Reis (Vollkornreis)	23	50	11	
Reis (Wildreis gekocht)	22	50	11	
Reisbrot	24	70	17	
Risotto	23	70	16	
Salzkartoffeln	20	70	14	
Schokolade (>70% Kakao)	35	25	9	Z
Sorbet (ungezuckert ø aller Sorte)	30	50	15	
Spaghetti (al dente, 5 min. gekocht)	25	45	11	
Spaghetti (Low GI Montignac pasta)	25	10	3	
Spaghetti (weichgekocht)	25	55	14	
Surimi	7	50	4	Z
Surimi-Stick	15	50	8	Z
Sushi	25	55	14	
Süßkartoffeln	20	50	10	
Tacos	20	70	14	
Traubensaft (ungezuckert)	17	60	10	
Vollkornbulgur (gekocht)	25	45	11	
Vollkornteigwaren (ø aller Sorten gekocht)	24	50	12	
Vollkornteigwaren (Vollkornweizen)	24	50	12	
Wein (Rot/Weiß-trocken)	3	40	1	A

- Vermeiden: GL ≥ 20 oder Spezifikation⁴⁾
- Reduzieren: Kohlenhydrat-Mahlzeit: GL 10 bis 19 oder Spezifikation⁴⁾
- Empfohlen: GL < 10 oder Spezifikation⁴⁾

1) KH: Kohlenhydratgehalt bezogen auf 100g des Lebensmittels

2) GI: Glykämischer Index: Blutzuckeranstieg nach Verzehr von 50g im Vergleich zu Zucker (=100%)

3) GL: Glykämische Last (KH x GI / 100)

4) Spezifikationen: **A**lkohol, **F**ettqualität, **K**affee, **M**ilchprodukt, **Z**uckerzusatz

Nahrungsmittel nach Qualität der Kohlenhydrate und Qualität der Fettsäuren

UNIVERSITÄTSKLINIK FÜR ZAHNMEDIZIN UND MUNDGESUNDHEIT GRAZ - UNIV.-PROF. DR. MICHAEL HAAS – 2025 ©

	KH ¹⁾	GI ²⁾	GL ³⁾	Spez ⁴⁾
Wein (Rot/Weiß-lieblig)	3	80	2	A
Weizenkeime	40	30	12	
Yamswurzel	22	65	14	
Zuckermais	19	55	11	

 Vermeiden: $GL \geq 20$ oder Spezifikation⁴⁾

 Reduzieren: Kohlenhydrat-Mahlzeit: GL 10 bis 19 oder Spezifikation⁴⁾

 Empfohlen: $GL < 10$ oder Spezifikation⁴⁾

1) KH: Kohlenhydratgehalt bezogen auf 100g des Lebensmittels

2) GI: Glykämischer Index: Blutzuckeranstieg nach Verzehr von 50g im Vergleich zu Zucker (=100%)

3) GL: Glykämische Last ($KH \times GI / 100$)

4) Spezifikationen: **A**lkohol, **F**ettqualität, **K**affee, **M**ilchprodukt, **Z**uckerzusatz

Nahrungsmittel nach Qualität der Kohlenhydrate und Qualität der Fettsäuren

UNIVERSITÄTSKLINIK FÜR ZAHNMEDIZIN UND MUNDDGESUNDHEIT GRAZ - UNIV.-PROF. DR. MICHAEL HAAS – 2025 ©

	KH ¹⁾	GI ²⁾	GL ³⁾	Spez ⁴⁾
Agavensirup	80	15	8	
Ananas (frisch)	7	45	4	
Ananassaft (ungezuckert)	11	50	6	
Apfel	12	30	4	
Apfelmus	17	35	6	
Apfelsaft (naturbelassen)	17	40	7	
Apfelwein	4	40	2	
Aprikosen (frisch)	10	30	3	
Artischocke	3	20	<1	
Aubergine	4	20	<1	
Avocado	1	10	<1	
Bambussprossen	1	20	<1	
Barsch	0	0	0	F
Basilikum	3	5	<1	
Birkenzucker (Xylit)	100	8	8	
Birne	12	30	4	
Birne (Konserven ohne Zuckerzusatz)	10	55	6	
Blumenkohl	5	15	<1	
Brokkoli	7	15	1	
Brombeere	5	25	1	
Cashewnuss	30	15	5	
Champignon	3-5	15	<1	
Chayote	5	50	3	
Chia-Samen	38	1	<1	F
Chicorée	2	15	<1	
Clementine	9	30	3	
Cola-Getränke (ohne Zuckerzusatz)	11	70	8	
Endivie	3	5	<1	
Erbsen (frisch)	10	40	4	
Erbsen (getrocknet, geschält, gekocht)	18	35	6	
Erbsen (grün)	14	50	7	
Erbsen (Kichererbsen gekocht)	22	30	7	
Erbsen (Trockenerbsen, ungeschält, gekocht)	11	22	2	
Erdnuss	9	15	1	
Erdbeeren (frisch)	6	40	2	
Essig	3-5	15	<1	
Essiggurke (ungezuckert)	3-5	15	<1	
Feige (ø aller Sorten)	20	35	7	
Fenchel	7	15	1	
Fisch (Meeresfische)	0	0	0	F
Fisch (Süßwasserfische)	0	0	0	F
Garnelen	<1	5	<1	F

 Vermeiden: GL ≥ 20 oder Spezifikation⁴⁾

 Reduzieren: Kohlenhydrat-Mahlzeit: GL 10 bis 19 oder Spezifikation⁴⁾

 Empfohlen: GL < 10 oder Spezifikation⁴⁾

1) KH: Kohlenhydratgehalt bezogen auf 100g des Lebensmittels

2) GI: Glykämischer Index: Blutzuckeranstieg nach Verzehr von 50g im Vergleich zu Zucker (=100%)

3) GL: Glykämische Last (KH x GI / 100)

4) Spezifikationen: **A**lkohol, **F**ettqualität, **K**affee, **M**ilchprodukt, **Z**uckerzusatz

Nahrungsmittel nach Qualität der Kohlenhydrate und Qualität der Fettsäuren

UNIVERSITÄTSKLINIK FÜR ZAHNMEDIZIN UND MUNDDGESUNDHEIT GRAZ - UNIV.-PROF. DR. MICHAEL HAAS – 2025 ©

	KH ¹⁾	GI ²⁾	GL ³⁾	Spez ⁴⁾
Gemüse (grün)	3-5	15	<1	
Gewürze (ø aller Sorten)	50	5	3	
Granatapfel (frisch)	19	35	7	
Grapefruit	10	30	3	
Grapefruitsaft (frisch)	10	40	4	
Grapefruitsaft (ungezuckert)	7	50	4	
Gurke	3-5	15	<1	
Haselnuss (auch als Mus)	10	20	2	F
Heidelbeere	7	25	2	
Heidelbeersaft (natur)	8	50	4	
Himbeere	5	25	1	
Hummer	<1	5	<1	F
Ingwer	18	15	3	
Johannisbeere	7	25	2	
Johannisbrotmehl	1	15	<1	
Kakao (Pulver)	11	20	2	
Kakao (Bohnen)	11	20	2	
Karotten (gekocht)	6	85	5	
Karotten (roh)	7	30	2	
Karottensaft (frisch, ungezuckert)	5	45	2	
Ketchup (ohne Zuckerzusatz)	8	55	5	
Kichererbsen (gekocht)	22	30	7	
Kirsche (alle Sorten)	17	22	4	
Kiwi	12	50	6	
Kleie (Hafer)	5	55	3	
Kleie (Weizen)	18	37	7	
Knoblauch	28	30	4	
Kohl	3-5	15	<1	
Kohlrübe (gekocht)	6	70	4	
Kokosnuss	15	45	7	
Kokosmilch	5	40	2	
Kokosraspeln	24	20	5	
Kompott (gemischt)	13	35	5	
Konjak-Nudeln (Shirataki-Nudeln)	<1	0	0	
Kraut (Weißkraut)	3	15	<1	
Krebse	<1	5	<1	F
Kresse	6	5	<1	
Krustentiere (Garnelen, Hummer, Krebse)	<1	5	<1	F
Kürbis (ø aller Sorten)	7	75	5	
Kürbis (Riesenkürbis)	7	75	5	
Kürbiskerne (ø aller Sorten)	8	25	2	F
Lachs	0	0	0	F

- Vermeiden: GL ≥ 20 oder Spezifikation⁴⁾
- Reduzieren: Kohlenhydrat-Mahlzeit: GL 10 bis 19 oder Spezifikation⁴⁾
- Empfohlen: GL < 10 oder Spezifikation⁴⁾

1) KH: Kohlenhydratgehalt bezogen auf 100g des Lebensmittels

2) GI: Glykämischer Index: Blutzuckeranstieg nach Verzehr von 50g im Vergleich zu Zucker (=100%)

3) GL: Glykämische Last (KH x GI / 100)

4) Spezifikationen: **A**lkohol, **F**ettqualität, **K**affee, **M**ilchprodukt, **Z**uckerzusatz

Nahrungsmittel nach Qualität der Kohlenhydrate und Qualität der Fettsäuren

UNIVERSITÄTSKLINIK FÜR ZAHNMEDIZIN UND MUNDDGESUNDHEIT GRAZ - UNIV.-PROF. DR. MICHAEL HAAS – 2025 ©

	KH ¹⁾	GI ²⁾	GL ³⁾	Spez ⁴⁾
Lauch	3-5	15	<1	
Leinmehl	3	<10	<1	F
Leinsamen	2	<10	<1	F
Limonade (ohne Zuckerzusatz)	11	70	8	
Linsen (gekocht)	20	45	9	
Linsen (grün)	17	45	8	
Linsen (rot, braun, gelb)	13	30	4	
Löwenzahn	2	5	<1	
Lupine (süß)	5	15	<1	F
Lupinenmehl (süß)	10	15	2	F
Lychee (frisch)	17	50	9	
Mandarine	9	30	3	
Mandel (auch als Mus)	10	20	2	F
Mandelmilch	<1	30	<1	
Mango	13	50	7	
Mangosaft (ohne Zuckerzusatz)	13	55	7	
Mangold	4	15	<1	
Maracuja	14	30	4	
Melone (Cantaloupe)	6	65	4	
Melone (Honigmelone)	7	75	5	
Melone (Wassermelone)	7	75	5	
Melonenbirne	7	40	3	
Melanzani	4	20	<1	
Milchprodukte (Soja)	5	30	2	
Mohn	3	35	1	
Muscheln	0	0	0	F
Nektarine	9	30	3	
Obstsalat (ohne Zuckerzusatz)	14	55	8	
Öle (Hanföl, Kürbiskernöl, Leinöl, Olivenöl, Rapsöl, Sonnenblumenöl)	0	0	0	F
Öle (Traubenkernöl, Walnussöl, Weizenkeimöl)	0	0	0	F
Oliven (grün)	3	15	<1	
Oliven (schwarz)	5	15	<1	
Orange	9	30	3	
Orangensaft (frisch)	10	40	4	
Orangensaft (ohne Zuckerzusatz)	11	60	7	
Oregano	10	5	<1	
Palmenherzen	6	20	1	
Pampelmuse	9	22	2	
Papaya (frisch)	14	60	8	
Paprika	3-5	15	<1	
Paprikaschoten	3-5	15	<1	
Passionsfrucht	14	30	4	

 Vermeiden: GL ≥ 20 oder Spezifikation⁴⁾

 Reduzieren: Kohlenhydrat-Mahlzeit: GL 10 bis 19 oder Spezifikation⁴⁾

 Empfohlen: GL < 10 oder Spezifikation⁴⁾

1) KH: Kohlenhydratgehalt bezogen auf 100g des Lebensmittels

2) GI: Glykämischer Index: Blutzuckeranstieg nach Verzehr von 50g im Vergleich zu Zucker (=100%)

3) GL: Glykämische Last (KH x GI / 100)

4) Spezifikationen: **A**lkohol, **F**ettqualität, **K**affee, **M**ilchprodukt, **Z**uckerzusatz

Nahrungsmittel nach Qualität der Kohlenhydrate und Qualität der Fettsäuren

UNIVERSITÄTSKLINIK FÜR ZAHNMEDIZIN UND MUNDDGESUNDHEIT GRAZ - UNIV.-PROF. DR. MICHAEL HAAS – 2025 ©

	KH ¹⁾	GI ²⁾	GL ³⁾	Spez ⁴⁾
Pesto	3	15	<1	
Petersilie	6	5	<1	
Pfeffer	50	5	3	
Pfefferoni	<1	15	<1	
Pfirsich	9	30	3	
Pfirsich (Konserve ohne Zuckerzusatz)	14	55	8	
Pflaume	9	22	2	
Pflaume (frisch)	10	30	3	
Pilze	3-5	15	<1	
Pinienkerne	13	15	2	
Pistazie	28	15	4	
Preiselbeeren	5	45	2	
Quitte (frisch)	15	35	5	
Radieschen	2	15	<1	
Ratatouille	7	20	1	
Rettich	2	15	<1	
Rhabarber	5	15	<1	
Rohnen (gekocht)	9	65	6	
Rohnen (roh)	4	65	3	
Rosenkohl	9	15	1	
Rote Bete (gekocht)	9	65	6	
Rübe (weiß, gekocht)	3	85	2	
Rübe (weiß, roh)	4	30	1	
Salat (grün)	3-5	15	<1	
Salz	0	0	0	
Sauerampfer	3	15	<1	
Sauerkraut	4	15	<1	
Schalotte	17	15	3	
Schwarzwurzel (gekocht)	2	30	<1	
Schwarzwurzel (roh)	1	30	<1	
Sellerie (Knolle gekocht)	3	85	3	
Sellerie (roh)	3	35	1	
Senf (ohne Zuckerzusatz)	3	35	1	
Senf (süß ohne Zuckerzusatz)	7	55	4	
Sesam	23	35	8	
Sesammus	11	40	5	
Shirataki-Nudeln (Konjak-Nudeln)	<1	0	0	
Sojabohnen	30	30	9	
Sojajoghurt (natur)	16	20	3	
Sojamehl	22	20	4	
Soja-Sahne	12	20	2	
Sojasprossen	15	20	3	

 Vermeiden: GL ≥ 20 oder Spezifikation⁴⁾

 Reduzieren: Kohlenhydrat-Mahlzeit: GL 10 bis 19 oder Spezifikation⁴⁾

 Empfohlen: GL < 10 oder Spezifikation⁴⁾

1) KH: Kohlenhydratgehalt bezogen auf 100g des Lebensmittels

2) GI: Glykämischer Index: Blutzuckeranstieg nach Verzehr von 50g im Vergleich zu Zucker (=100%)

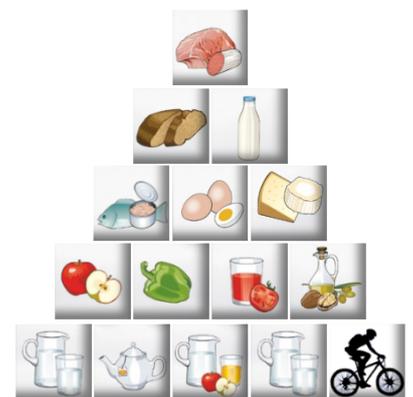
3) GL: Glykämische Last (KH x GI / 100)

4) Spezifikationen: **A**lkohol, **F**ettqualität, **K**affee, **M**ilchprodukt, **Z**uckerzusatz

Nahrungsmittel nach Qualität der Kohlenhydrate und Qualität der Fettsäuren

UNIVERSITÄTSKLINIK FÜR ZAHNMEDIZIN UND MUNDDGESUNDHEIT GRAZ - UNIV.-PROF. DR. MICHAEL HAAS – 2025 ©

	KH ¹⁾	GI ²⁾	GL ³⁾	Spez ⁴⁾
Sonnenblumenkerne	20	35	7	
Spargel	4	15	<1	
Spinat	4	15	<1	
Sprossen	3	15	<1	
Stachelbeere	9	25	2	
Stangensellerie	3	15	<1	
Tempeh	8	15	1	
Tofu	2	15	<1	
Thunfisch	0	0	0	F
Tomate	4	35	1	
Tomate (getrocknet)	4	35	1	
Tomate (Saft)	4	35	1	
Tomatensauce (ø aller Sorten)	9	45	4	
Tomatensuppe	5	30	2	
Topinambur (Erdbirne)	17	50	9	
Vanille (ø aller Sorten)	10	5	<1	
Walnuss (auch als Mus)	10	20	2	F
Weintrauben (rot)	15	60	9	
Weintrauben (weiß)	16	45	7	
Weißkohl	3	15	<1	
Xylit	100	8	8	
Zichorie	5	40	2	
Zimt	55	5	3	
Zitronensaft (ungezuckert)	4	20	<1	
Zucchini	3	15	<1	
Zwiebeln	3-5	15	<1	



- Vermeiden: GL \geq 20 oder Spezifikation⁴⁾
- Reduzieren: Kohlenhydrat-Mahlzeit: GL 10 bis 19 oder Spezifikation⁴⁾
- Empfohlen: GL $<$ 10 oder Spezifikation⁴⁾

1) KH: Kohlenhydratgehalt bezogen auf 100g des Lebensmittels

2) GI: Glykämischer Index: Blutzuckeranstieg nach Verzehr von 50g im Vergleich zu Zucker (=100%)

3) GL: Glykämische Last (KH x GI / 100)

4) Spezifikationen: **A**lkohol, **F**ettqualität, **K**affee, **M**ilchprodukt, **Z**uckerzusatz