




# Nahrungsmittel nach Qualität der Kohlenhydrate, Säure- Basenbildung, Art der Fettsäuren

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

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

 Verboten: GL ≥ 20 oder 4)

 Kohlenhydrat-Mahlzeit: GL < 20 oder 4) Reduzieren

 Empfohlen: GL < 10 oder 4)

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) Alkohol, Fleisch, Fett, Getreide, Hülsenfrucht, Kaffee, Milchprodukt, Zuckerzusatz


# Nahrungsmittel nach Qualität der Kohlenhydrate, Säure- Basenbildung, Art der Fettsäuren

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

	KH <sup>1)</sup>	GI <sup>2)</sup>	GL <sup>3)</sup>	AFGHMZ <sup>4)</sup>
Couscous	60	45	27	G
Couscous (Vollkorn)	60	45	27	G
Croissant	44	70	31	G
Croutons	28	60	40	G
Datteln (getrocknet, mit Zuckerzusatz)	68	105	71	Z
Datteln	75	70	53	
Dinkel	70	65	46	G
Eiscreme	32	60	19	Z
Eis (Fruchtzucker)	32	35	11	Z
Emmer	62	40	25	G
Erdnussbutter	20	40	8	F
Feige (getrocknet),	58	40	23	
Gerste (ganze Körner)	71	45	32	G
Gerste (geschält)	73	45	33	G
Gerstengraupen	71	60	43	G
Gerstenflocken	75	60	45	G
Getreideflocken (mit Zuckerzusatz)	80	70	56	GZ
Getreideflocken (Vollkorn, ohne Zucker)	60	40	24	G
Gnocchi	27	75	20	G
Hafer	66	40	26	G
Haferflocken (ungekocht)	63	50	32	G
Hamburgerbrötchen	50	85	43	FG
Hartweizen (trocken, vorgekocht)	68	50	34	G
Hartweizengries	70	60	42	G
Hirse (gekocht)	73	70	51	G
Honig	80	85	68	Z
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	GZ
Ketchup (mit Zuckerzusatz)	28	55	16	Z
Knäckebrot (Wasa, ø aller Sorten)	71	35	25	G
Kochschinken	2	0	0	F
Konfitüre (mit Zuckerzusatz)	70	65	46	Z
Kräcker (Weißmehl)	60	80	48	G
Krapfen	77	50	39	GZ
Lammkeule	0	0	0	F
Limonade (mit Zuckerzusatz)	90	70	63	Z
Mais	70	65	46	G
Maisbrei (Polenta)	71	70	50	G

 Verboten: GL  $\geq$  20 oder 4)

 Kohlenhydrat-Mahlzeit: GL < 20 oder 4) Reduzieren

 Empfohlen: GL < 10 oder 4)

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) Alkohol, Fleisch, Fett, Getreide, Hülsenfrucht, Kaffee, Milchprodukt, Zuckerzusatz


# Nahrungsmittel nach Qualität der Kohlenhydrate, Säure- Basenbildung, Art der Fettsäuren

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

	KH <sup>1)</sup>	GI <sup>2)</sup>	GL <sup>3)</sup>	AFGHMZ <sup>4)</sup>
Maissirup	78	115	90	G
Maniok (bitter, süß)	38	55	21	
Maismehl	74	70	52	G
Maisstärke	88	100	84	G
Maizena	66	85	61	G
Makkaroni	72	70	50	
Marmelade (mit Zuckerzusatz)	70	65	46	Z
Maronen	41	60	24	
Mars etc.	60	70	42	Z
Mayonnaise (industriell, mit Zuckerzusatz)	11	60	7	FZ
Melasse	75	70	53	Z
Milchbrot	55	65	36	GM
Milchreis	24	85	20	M
Modifizierte Stärke	88	100	84	
Müsli (ø mit Zucker oder Honig)	60	65	39	Z
Müsliriegel (ø mit Zucker oder Honig)	44	65	29	Z
Nuts etc.	60	70	42	Z
Nudeln (weißes Mehl)	32	70	22	G
Nudeln (Hartweizen)	71	35	25	G
Nudeln (Glasnudeln aus Mungobohnen)	85	30	26	H
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	Z
Palatinose (Isomaltulose)	100	32	32	Z
Partygebäck	83	65	54	GZ
Pasteten auf Mehlbasis	28	60	40	FG
Pastinake	85	85	72	
Perlgraupen	75	60	45	
Pfannkuchen	58	65	39	GZ
Pfeilwurzelmehl (Marantastärke, Arrow Root)	95	85	81	G
Pflaumen getrocknet	57	40	20	
Pizza	33	60	20	FG
Polenta	71	70	50	G
Pommes frites	33	95	31	
Popcorn (ohne Zucker)	63	85	54	G
Puffmais	86	80	69	G
Puffweizen	86	80	69	G
Quiches	28	60	40	G
Quinoabrot	62	50	31	G
Quinoamehl	68	40	27	G
Quittengelee (mit Zuckerzusatz)	58	65	38	Z
Ravioli (aus Hartweizen)	60	60	36	G

 Verboten: GL ≥ 20 oder 4)

 Kohlenhydrat-Mahlzeit: GL < 20 oder 4) Reduzieren

 Empfohlen: GL < 10 oder 4)

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) Alkohol, Fleisch, Fett, Getreide, Hülsenfrucht, Kaffee, Milchprodukt, Zuckerzusatz


# Nahrungsmittel nach Qualität der Kohlenhydrate, Säure- Basenbildung, Art der Fettsäuren

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

	KH <sup>1)</sup>	GI <sup>2)</sup>	GL <sup>3)</sup>	AFGHMZ <sup>4)</sup>
Ravioli (aus Weichweizen)	60	70	42	G
Ravioli	72	70	50	G
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	G
Rosinen	66	65	43	
Salami	<1	0	0	F
Sandgebäck	75	55	41	G
Sauce Béchamel	8	0	0	F
Schokobrötchen	50	65	32	GZ
Schokolade (bis 60% Kakao)	59	70	41	Z
Schokolade (Milchschokolade)	61	70	43	Z
Schokoladenpulver	74	60	44	Z
Schokoladenriegel	60	70	42	GZ
Senf (süß mit Zuckerzusatz)	33	55	18	Z
Sirup	75	70	53	Z
Sorbet (ø aller Sorten, mit Zuckerzusatz)	32	65	21	Z
Speck	<1	0	0	F
Sultaninen	66	65	43	
Tagliatelle	55	55	30	G
Tamarinde (süß)	57	65	37	
Tapioka	94	85	75	
Teigwaren (Hartweizen)	71	35	25	G
Teigwaren (weißes Mehl)	32	70	22	G
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	G
Vollkornkekse (ungezuckert)	52	50	26	G
Waffeln (mit Zuckerzusatz)	70	75	53	Z
Weißmehl	79	95	75	G
Weizen (ganze Körner)	68	40	27	G
Weizensirup	88	100	88	G
Würste	2	0	0	F

 Verboten: GL ≥ 20 oder 4)

 Kohlenhydrat-Mahlzeit: GL < 20 oder 4) Reduzieren

 Empfohlen: GL < 10 oder 4)

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) Alkohol, Fleisch, Fett, Getreide, Hülsenfrucht, Kaffee, Milchprodukt, Zuckerzusatz

Nahrungsmittel nach Qualität der Kohlenhydrate, Säure- Basenbildung, Art der Fettsäuren  
 UNIVERSITÄTSKLINIK FÜR ZAHNMEDIZIN UND MUNDGESUNDHEIT GRAZ - UNIV.-PROF. DR. MICHAEL HAAS

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

-  Verboten: GL  $\geq$  20 oder 4)
-  Kohlenhydrat-Mahlzeit: GL < 20 oder 4) Reduzieren
-  Empfohlen: GL < 10 oder 4)

- 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) **A**lkohol, **F**leisch, **F**ett, **G**etreide, **H**ülsenfrucht, **K**affee, **M**ilchprodukt, **Z**uckerzusatz

# Nahrungsmittel nach Qualität der Kohlenhydrate, Säure- Basenbildung, Art der Fettsäuren

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

	KH <sup>1)</sup>	GI <sup>2)</sup>	GL <sup>3)</sup>	AFGHMZ <sup>4)</sup>
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	H
Bohnen (dick, gekocht)	18	80	14	H
Bohnen (dick, roh)	16	40	6	H
Bohnen (grün)	3	30	1	H
Bohnen (klein, weiß, grün)	17	22	4	H
Bohnen (Flageolet)	17	22	4	H
Bohnen (Limabohnen)	22	30	7	H
Bohnen (Mungobohnen 20 min gekocht)	11	30	3	H
Bohnen (Perlbohnen)	17	30	5	H
Bohnen (Saubohnen)	18	80	14	H
Bohnen (weiß gekocht)	17	30	5	H
Bohnen (grün)	7	80	6	H
Bohnen (rot, gekocht)	11	40	5	H
Bohnen (Stangenbohnen)	5	15	<1	H
Brot - Dinkel	38	50	19	G
Brot - Eiweißbrot (ø aller Sorten)	7	40	3	G
Brot - Kamutbrot	40	45	18	G
Brot - Kleiebrod	40	45	18	G
Brot - Sprossenbrot (gekeimt)	45	35	16	G
Brot - Vollkorn (100%) = Mehl 2000/Hefe+Sauerteig/Weizen+Roggen)	45	40	18	G
Brot - Vollkorntoast (100%)	45	40	18	G
Couscous (5 min. gekocht)	23	65	15	G
Eis (mit Agar-Agar oder Karrageen, ohne Zuckerzusatz)	36	40	14	
Erbsen (frisch)	10	40	4	H
Erbsen (getrocknet, geschält, gekocht)	18	35	6	H
Erbsen (grün)	14	50	7	H
Erbsen (Kichererbsen gekocht)	22	30	7	H
Erbsen (Trockenerbsen, ungeschält, gekocht)	11	22	2	H
Erdnuss	9	15	1	H
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

- Verboten: GL  $\geq$  20 oder 4)
- Kohlenhydrat-Mahlzeit: GL < 20 oder 4) Reduzieren
- Empfohlen: GL < 10 oder 4)

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) Alkohol, Fleisch, Fett, Getreide, Hülsenfrucht, Kaffee, Milchprodukt, Zuckerzusatz

# Nahrungsmittel nach Qualität der Kohlenhydrate, Säure- Basenbildung, Art der Fettsäuren

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

	KH <sup>1)</sup>	GI <sup>2)</sup>	GL <sup>3)</sup>	AFGHMZ <sup>4)</sup>
Fleisch (naturbelassen, Wild)	0	0	0	F
Fruchtaufstrich (ohne Zuckerzusatz)	37	45	11	
Grieß (weiß, gekocht)	25	60	15	G
Hefe	41	35	14	
Hefe (Bierhefe getrocknet)	36	35	13	
Joghurt (mager)	5	35	2	M
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	
Kichererbsen (gekocht)	22	30	7	H
Lasagneblätter (aus Hartweizen)	11	60	7	G
Lasagneblätter (aus Weichweizen)	20	75	15	G
Linsen (gekocht)	20	45	9	H
Linsen (grün)	17	45	8	H
Linsen (rot, braun, gelb)	13	30	4	H
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	G
Milchprodukte (Soja)	5	30	2	H
Milchprodukte (Topfen)	5	30	2	M
Pellkartoffeln	15	65	10	
Porridge (gekocht aus Haferflocken)	25	60	15	G
Preiselbeersaft (natur)	34	50	17	
Pumpernickel	48	40	19	G
Quinoa (gekocht)	18	35	6	G
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
Sojabohnen	30	30	9	H
Sojajoghurt (natur)	16	20	3	H
Sojamehl	22	20	4	H

- Verboten: GL  $\geq$  20 oder 4)
- Kohlenhydrat-Mahlzeit: GL < 20 oder 4) Reduzieren
- Empfohlen: GL < 10 oder 4)

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) Alkohol, Fleisch, Fett, Getreide, Hülsenfrucht, Kaffee, Milchprodukt, Zuckerzusatz

Nahrungsmittel nach Qualität der Kohlenhydrate, Säure- Basenbildung, Art der Fettsäuren  
 UNIVERSITÄTSKLINIK FÜR ZAHNMEDIZIN UND MUNDDGESUNDHEIT GRAZ - UNIV.-PROF. DR. MICHAEL HAAS

	KH <sup>1)</sup>	GI <sup>2)</sup>	GL <sup>3)</sup>	AFGHMZ <sup>4)</sup>
Soja-Sahne	12	20	2	H
Sojasprossen	15	20	3	H
Sorbet (ungezuckert ø aller Sorte)	30	50	15	
Spaghetti (al dente, 5 min. gekocht)	25	45	11	G
Spaghetti (Low GI Montignac pasta)	25	10	3	G
Spaghetti (weichgekocht)	25	55	14	G
Surimi	7	50	4	Z
Surimi-Stick	15	50	8	Z
Sushi	25	55	14	Z
Süßkartoffeln	20	50	10	
Tacos	20	70	14	G
Tempeh	8	15	1	H
Tofu	2	15	<1	H
Traubensaft (ungezuckert)	17	60	10	
Vollkornbulgur (gekocht)	25	45	11	G
Vollkornteigwaren (ø aller Sorten gekocht)	24	50	12	G
Vollkornteigwaren (Vollkornweizen)	24	50	12	G
Wein (Rot/Weiß-trocken)	3	40	1	A
Wein (Rot/Weiß-lieblich)	3	80	2	A
Yamswurzel	22	65	14	
Zuckermais	19	55	11	G

- Verboten: GL  $\geq$  20 oder 4)
- Kohlenhydrat-Mahlzeit: GL < 20 oder 4) Reduzieren
- Empfohlen: GL < 10 oder 4)


- 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) **A**lkohol, **F**leisch, **F**ett, **G**etreide, **H**ülsenfrucht, **K**affee, **M**ilchprodukt, **Z**uckerzusatz





# Nahrungsmittel nach Qualität der Kohlenhydrate, Säure- Basenbildung, Art der Fettsäuren

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

	KH <sup>1)</sup>	GI <sup>2)</sup>	GL <sup>3)</sup>	AFGHMZ <sup>4)</sup>
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	
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
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	

 Verboten: GL ≥ 20 oder 4)

 Kohlenhydrat-Mahlzeit: GL < 20 oder 4) Reduzieren

 Empfohlen: GL < 10 oder 4)

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) Alkohol, Fleisch, Fett, Getreide, Hülsenfrucht, Kaffee, Milchprodukt, Zuckerzusatz


# Nahrungsmittel nach Qualität der Kohlenhydrate, Säure- Basenbildung, Art der Fettsäuren

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

	KH <sup>1)</sup>	GI <sup>2)</sup>	GL <sup>3)</sup>	AFGHMZ <sup>4)</sup>
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	
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
Lauch	3-5	15	<1	
Leinsamen	0	35	0	
Limonade (ohne Zuckerzusatz)	11	70	8	
Löwenzahn	2	5	<1	
Lupine (süß)	5	15	<1	F
Lupinenmehl (süß)	10	15	2	F
Lychee (frisch)	17	50	9	

 Verboten: GL ≥ 20 oder 4)

 Kohlenhydrat-Mahlzeit: GL < 20 oder 4) Reduzieren

 Empfohlen: GL < 10 oder 4)

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) Alkohol, Fleisch, Fett, Getreide, Hülsenfrucht, Kaffee, Milchprodukt, Zuckerzusatz


# Nahrungsmittel nach Qualität der Kohlenhydrate, Säure- Basenbildung, Art der Fettsäuren

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

	KH <sup>1)</sup>	GI <sup>2)</sup>	GL <sup>3)</sup>	AFGHMZ <sup>4)</sup>
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	
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	
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	

 Verboten: GL ≥ 20 oder 4)

 Kohlenhydrat-Mahlzeit: GL < 20 oder 4) Reduzieren

 Empfohlen: GL < 10 oder 4)

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) Alkohol, Fleisch, Fett, Getreide, Hülsenfrucht, Kaffee, Milchprodukt, Zuckerzusatz


# Nahrungsmittel nach Qualität der Kohlenhydrate, Säure- Basenbildung, Art der Fettsäuren

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

	KH <sup>1)</sup>	GI <sup>2)</sup>	GL <sup>3)</sup>	AFGHMZ <sup>4)</sup>
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	
Sonnenblumenkerne	20	35	7	
Spargel	4	15	<1	
Spinat	4	15	<1	
Sprossen	3	15	<1	
Stachelbeere	9	25	2	
Stangensellerie	3	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	

 Verboten: GL ≥ 20 oder 4)

 Kohlenhydrat-Mahlzeit: GL < 20 oder 4) Reduzieren

 Empfohlen: GL < 10 oder 4)

1) KH: Kohlenhydratgehalt bezogen auf 100g des Lebensmittels

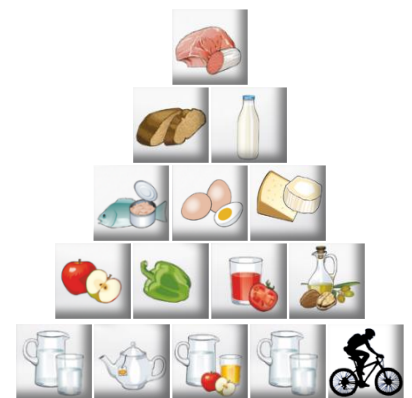
2) GI: Glykämischer Index: Blutzuckeranstieg nach Verzehr von 50g im Vergleich zu Zucker (=100%)

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

4) Alkohol, Fleisch, Fett, Getreide, Hülsenfrucht, Kaffee, Milchprodukt, Zuckerzusatz

Nahrungsmittel nach Qualität der Kohlenhydrate, Säure- Basenbildung, Art der Fettsäuren  
 UNIVERSITÄTSKLINIK FÜR ZAHNMEDIZIN UND MUNDGESUNDHEIT GRAZ - UNIV.-PROF. DR. MICHAEL HAAS

	KH <sup>1)</sup>	GI <sup>2)</sup>	GL <sup>3)</sup>	AFGHMZ <sup>4)</sup>
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	



- Verboten:  $GL \geq 20$  oder 4)
- Kohlenhydrat-Mahlzeit:  $GL < 20$  oder 4) Reduzieren
- Empfohlen:  $GL < 10$  oder 4)

- 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) **A**lkohol, **F**leisch, **F**ett, **G**etreide, **H**ülsenfrucht, **K**affee, **M**ilchprodukt, **Z**uckerzusatz