

## Glycemische index lijst, glycemische lading

### De glycemische index (GI)

Deze waarde geeft aan hoe snel koolhydraten worden opgenomen in het bloed. De GI wordt uitgedrukt in een getal tussen 0 en 100. Een GI kleiner dan 50 is laag, tussen de 50 en 70 is gemiddeld, en groter dan 70 is hoog.

Er zijn vele soorten suikers in vele gedaantes. Suikers zijn eigenlijk koolhydraten en deze beïnvloeden onze bloedsuikerspiegel, wat het lichaam d.m.v. hormonen zo stabiel mogelijk probeert te houden. Als je veel suikers eet, zorgt dat voor een stijging van de bloedsuikerspiegel, waardoor er via insuline uit de alvleesklier de bloedsuiker weer terug gebracht moet worden naar het normale niveau.

Voorkomen is beter dan genezen, dus kies daarom voor voedsel met een lage invloed op de suikerspiegel. De mate van invloed op de bloedsuiker spiegel is vastgelegd in de glycemische index. Hoe hoger de GI waarde, hoe meer de bloedsuiker stijgt. Als je bloedsuikerspiegel laag is, krijg je honger en misschien zelfs wel een vreetkick. Je kunt dan slaaf zijn van de koolhydraten. Kies het liefst voor goede vetten en bronnen van eiwitten en combineer dit met suikers zodat de bloedsuiker gering stijgt door de vertraagde opname van suikers, zo voorkom je bloedsuikerschommelingen en op de lange termijn diabetes.

### Voeding met een lage GI

wordt minder snel opgenomen en geven ook minder snel bloedsuikerpieken en minder schommelende bloedsuikers.

wordt vaak aanbevolen aan mensen met diabetes, omdat de bloedsuikerspiegel daarmee stabiel blijft.

### Glycemische lading (GL)

Omdat de glycemische index geen rekening houdt met de hoeveelheid koolhydraten in een product, is de glycemische lading (GL) toegevoegd aan de tabel. Dit geeft het effect op de bloedsuikerspiegel van een portie van een product weer. Een GL kleiner dan 10 is laag, tussen de 10 en 20 is gemiddeld, en groter dan 20 is hoog

- 

#### **Slechte koolhydraten**

Slechte koolhydraten zijn de koolhydraten die een sterke stijging van de glucose veroorzaken (hyperglycemie) Hieronder vallen o.a.: alle geraffineerde meelsoorten, suiker, honing, melkchocola, maple sirup, sommige zoetstoffen, dextrose, mais, gekookte wortelen, rode bieten, aardappelen, koolraap (zie verder de [GI tabel](#).) Deze produkten mag je dus, vooral in de afslank fase, niet nemen!

### Goede koolhydraten

Goede koolhydraten worden niet zo sterk door het lichaam geabsorbeerd en hebben daardoor een zwakke stijging van de glycemie tot gevolg. Goede koolhydraten zijn o.a.: volkorenbrood, roggebrood, zuivelproducten, fructose (vruchtensuiker), appels, sinaasappels, aardbeien, noten, olijven, peulvruchten (geen tuinbonen), paddestoelen.. etc..

Glycemische lading (GL) +  
Glycemische index (GI)

Hoog

Gemiddeld

Laag

Gevolg

Snelle stijging van je bloedsuikerspiegel

Stabiele bloedsuikerspiegel

Langzame stijging van je bloedsuikerspiegel

Product	Glycemische index	Gram per portie	Glycemische lading
Aardappelen gebakken	85	150	26
Aardappelen gekookt	60	150	14
Aardappelpuree, chips	85	150	15
Aardappels in de schil	65		
Aardbei	40	120	1
Abrikozen	57	120	5
Abrikozen (gedroogd)	31	60	9
Ananas	59	120	7
Appels	40	120	6
Appels gedroogd	29	60	10
Appelsap biologisch	40		
Appelsap ongezoet	40	250	12
Arrowroot	63	15	8
Banaan	52	120	12
Bataat, zoete aardappel	50	100	10
Bieten	65	100	5
Bladgroenten sla, kool, champignons, ui, tomaten, aubergine, courgette paprika, broccoli enz	10	100	1
Bloem	65		
Boekweit	54		
Boekweitmeel, boekweitflensjes	50		
Bonen bruin	40	150	6
Bonen witte	30		

Product	Glycemische index	Gram per portie	Glycemische lading
Bosbessen	59		
Brood bruin	65		
Brood tarwe volkoren	70	60	18
Brood tarwe wit	70	60	20
Brood wit	63	60	20
Bruinbrood verrijkt met extra zemelen	50		
Bulgur	48	150	12
Bulgur gekookt	45		
Candybars	70		
Capucijners	45		
Cashewnoten	22		
Chinese mie (van mungoboorn)	35		
Chips	55	50	11
Chocolade (melk)	49		
Chocoladereep bittere (minimaal 72% cacao)	22	50	6
Chocoladereep melk	45	50	12
Cola, frisdranken	70	250	19
Consumptie-ijs	70		
Cornflakes, popcorn	85	60	42
Couscous gekookt	65	150	23
Cream cracker	65	30	13
Croissant	67		
Dadels	103	60	42
Dadels gedroogd	80		
Dadels vers	60		
Dadelstroop	103		
Deegwaren lichtbruin	40		
Druiven	45	120	8
Druivensap	85		
Erwten gedroogd	35		
Erwten vers	40	100	4
Erwtjes uit blik en vers	50		
Evergreen met krenten	38	66	14
Friet	95	150	22
Fructose	10	20	2
Fruit vers	30		
Gebak	60	57	15
Gemodificeerd zetmeel	95		
Gerst	25		
Gierst	70	150	25
Glucose, dextrose, druivensuiker	100	10	10
Grapefruit	45	120	8
Grapefruitsap ongezoet	48	250	11
Griesmeel	60		

Product	Glycemische index	Gram per portie	Glycemische lading
Hamburgerbroodje wit	95		
Havermout	55		
Havervlokken	40		
Hazelnoten	33		
Honing	70	10	3
Jus d'orange (supermarkt)	65		
Kersen	20	120	3
Kikkererwten	30	150	10
Kikkererwten grauwe	30		
Kiwi	53	120	6
Knolselderij	15		
Koekjes	70		
Lactose (melksuiker)	10	45	5
Linzen bruin en gele	30	150	8
Linzen groen	22	150	5
Lonton, ketan (indonesische kleefrijst)	40		
M&M's	33		
Mais Indiaase wilde	35		
Maismeel	70	15	9
Maltose, zoals in bier	110	250	14
Mango	51	120	8
Meiknolletjes	70	100	2
Melk	32		
Melk (vol)	27		
Melk mager	30	250	4
Melk vol	27	250	3
Melkproducten	30		
Meloen, lychees	60		
Muesli	55	60	20
Noodles, ravioli	62		
Ontbijtgranen (volkoren, zonder suiker)	40		
Ontbijtgranen gesuikerd	70		
Pasta volkoren	50		
Pasta volkoren al dente	40		
Pasta witte en deegwaren, zacht gekookt	55		
Pastinaak	97		
Peer	40	120	4
Perzik	42	120	5
Pinda's	15	50	1
Pitabrood	50		
Pompoen, watermeloen	75	100	5
Popcorn zonder suiker	65	20	8

Product	Glycemische index	Gram per portie	Glycemische lading
Pruimen	39	120	5
Pruimen gedroogd	29	60	10
Quinoa	35	150	10
Rijst Aziatische kleef	40		
Rijst Chinese kleef	40		
Rijst gekookt bruine	55	150	18
Rijst langkorrelig geraffineerd	60		
Rijst wilde	35		
Rijst wit gekookt	64	150	23
Rijst witte	70		
Rijst zilvervlies, basmati rijst	50		
Rijstbloem	95		
Roggebrood volkoren	40		
Rozijnen	64	60	28
Sinaasappel	42	120	5
Sinaasappelsap	57		
Sinaasappelsap ongezoet	50	250	13
Sinaasappelsap vers geperst	40		
Snelkookrijst, rijstwafel, gepofte rijst	85		
Soja	15		
Soja bonen, gekookt	20		
Soja vermicelli	30		
Sojamelk	44		
Spaghetti volkoren gekookt	35	180	16
Spaghetti wit gekookt	45	180	21
Sperziebonen	30	100	2
Splitertwten gele en groene	22	150	7
Spruitjes	15		
Stokbrood wit	95	60	30
Suiker	65	70	7
Tapioca meel (Cassave)	80		
Tofu/tahoe	15		
Tomaten	38		
Tomatensap	40	250	4
Tomatensoep	40		
Tuinbonen al dan niet gekookt	80	100	5
Turks brood	87		
Ui, knoflook	10		
Vijgen	61	60	16

---

Product	Glycemische index	Gram per portie	Glycemische lading
Volkoren ontbijtgranen zonder suiker	50		
Vruchten gedroogd	65		
Vruchtenam (‘klassiek’)	65	20	9
Vruchtenjam met suiker	65		
Vruchtenjam zonder suiker	30	20	3
Walnoten	15		
Waterijs	40		
Watermeloen	75	120	7
Wortelen gekookt	85	100	6
Wortelen rauw	35	100	3
Yoghurt mager	35	200	4
Yoghurt vol	35	200	3
Zandgebak	55		
Zoete bataat	50		