

Glycemische index lijst

Deze tabel geeft een overzicht van de glycemische index (GI) van veelvoorkomende voedingsmiddelen. De GI geeft aan hoe snel koolhydraten uit voeding worden omgezet in glucose en de bloedsuikerspiegel laten stijgen.

Brood, pasta en granen

Product	GI-waarde	Toelichting
Volkorenpasta	48	● Lage GI
Roggebrood	50	● Lage GI
Quinoa (gekookt)	53	●● Lage tot gemiddelde GI
Havermout	±55	●● Lage tot gemiddelde GI
Zilvervliesrijst	54-64	● Gemiddelde GI
Couscous	65	● Gemiddelde GI
Volkorenbrood	±74	● GI verschilt per soort
Wit brood	75	● Hoge GI
Cornflakes	81	● Hoge GI

Rijst en aardappelen

Product	GI-waarde	Toelichting
Zoete aardappel (gekookt)	45	● Lage GI
Witte rijst	73	● Hoge GI
Aardappel (gekookt)	78	● Hoge GI
Aardappelpuree	87	● Hoge GI

Fruit

Product	GI-waarde	Toelichting
Blauwe bessen	±25	● Lage GI
Grapefruit	25	● Lage GI
Appel	36	● Lage GI
Peer	±38	● Lage GI
Sinaasappel	43	● Lage GI
Banaan	±51	●● Lage tot gemiddelde GI
Druiven	59	● Gemiddelde GI
Watermeloen	±72	● Hogere GI

Groenten

Product	GI-waarde	Toelichting
Sla	10	● Zeer lage GI
Tomaat	10	● Zeer lage GI
Champignons	Zeer laag	● Bevatten nauwelijks koolhydraten
Courgette	Zeer laag	● Bevatten weinig koolhydraten
Ui	Zeer laag	● Bevat relatief weinig koolhydraten
Wortel (gekookt)	39	● Lage GI
Maïs (gekookt)	55	● Gemiddelde GI

Peulvruchten

Product	GI-waarde	Toelichting
Kidneybonen	24	● Lage GI
Linzen	32	● Lage GI
Kikkererwten	±35	● Lage GI

Zuivelproducten

Product	GI-waarde	Toelichting
Magere yoghurt	33	● Lage GI
Halfvolle melk	38	● Lage GI
Volle melk	39	● Lage GI

Noten, chocolade en snacks

Product	GI-waarde	Toelichting
Pinda's	14	● Zeer lage GI
Walnoten	15	● Zeer lage GI
Pure chocolade	22	● Lage GI
Melkchocolade	49	● Lage tot gemiddelde GI
Chips	56	● Gemiddelde GI

Bron: gebaseerd op internationale glycemische index tabellen ([University of Sydney Glycemic Index Research Service](#)), aangevuld met voorlichtingsinformatie over de glycemische index ([Diabetes Fonds](#)). De exacte waarden kunnen variëren per product en bereiding.

Betekenis van de GI-waarden

● Lage GI (<55)

Voedingsmiddelen met een lage glycemische index zorgen meestal voor een geleidelijkere stijging van de bloedsuikerspiegel.

● Gemiddelde GI (55-70)

Deze voedingsmiddelen zorgen gemiddeld voor een matige stijging van de bloedsuikerspiegel.

● Hoge GI (>70)

Voedingsmiddelen met een hoge glycemische index zorgen vaak voor een snellere stijging van de bloedsuikerspiegel.

Goed om te weten

De glycemische index is een hulpmiddel. Ook de portiegrootte, bereidingswijze en de combinatie met eiwitten, vetten en vezels bepalen hoe een maaltijd de bloedsuikerspiegel beïnvloedt.

Meer weten?

Benieuwd naar het verschil tussen de glycemische index en glycemische lading?

Lees de uitgebreide uitleg op www.mijnlabtest.nl/glycemische-index

Mijnlabtest

www.mijnlabtest.nl

info@mijnlabtest.nl