

Ermittlung der Trainingsabhängigkeit des Glykämischen Indexes (GI)

Projekt: 345

Mettler, S., Lamprecht-Rusca, F., Stoffel-Kurt, N., Wenk, C., Colombani, P.C.
Department of Agricultural and Food Sciences, ETH Zurich, Zurich, Switzerland

Probanden und Methodik:

Die glykämische Antwort sowie Insulin und Glucagon wurden nach zweimaliger Gabe der Referenz-Glucoselösung (50 g Glucose) und zweimaliger Gabe von Frühstückscerealien (50 g Kohlenhydrate) an gesunden jungen Männern mit normalem Body Mass Index und normaler Glucosetoleranz ermittelt. Dabei waren zehn Probanden physisch kaum aktiv (KA), 12 moderat trainiert (MT) und 12 ausdauertrainiert (AT).

Ergebnisse:

Der GI unterschied sich signifikant zwischen KA und AT ($P=0.02$, durchschnittliche GI Differenz von 23 Einheiten, 95% Konfidenzintervall =3–42 GI Einheiten). Der GI der MT Probanden lag zwischen dem GI der KA und AT unterschied sich aber nicht signifikant von ihnen ($P=0.65$).

Schlussfolgerung:

Der GI der kommerziell erhältlichen Frühstückscerealien hing vom Trainingszustand der gesunden Probanden ab. Der Trainingszustand ist der erste den GI beeinflussende Faktor, der Personenabhängig ist und nicht Lebensmittelabhängig.

European Journal of Clinical Nutrition (2007) 61, 19–24. doi:10.1038/sj.ejcn.1602480; published online 12 July 2006