

# **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*