

Abhängigkeit des Glykämischen Index von Frauen

Projekt: 344b

Mettler Samuel

Institute of Animal Nutrition, Nutrition Biology, ETH Zürich

Hintergrund:

In dieser Studie wurde untersucht, ob regelmässiges Ausdauertraining einen Einfluss auf die Bestimmung des Glykämischen Index (GI) einer Frühstückscerealie bei Frauen hat. Vorausgehende Untersuchungen bei Männern deuteten auf einen möglichen Einfluss von Ausdauertraining auf den GI hin.

Methodik:

Siebzehn unsportliche (SE) und 19 ausdauertrainierte (ET) gesunde, junge Frauen mit normalem Body Mass Index nahmen an der Studie teil. Alle Probandinnen absolvierten zwei Tests mit der Referenzmahlzeit Glukose und zwei Tests mit dem Testnahrungsmittel, einer kommerziellen Frühstückscerealie, in randomisierter Reihenfolge. Die Blutglukose (sowohl kapillar wie venös), sowie das Insulin wurden gemäss der standardisierten Methodik zur Bestimmung des GI unmittelbar vor, sowie 15, 30, 45, 60, 90 und 120 min nach Mahlzeiteneinnahme gemessen.

Resultate:

Der GI unterschied sich nicht zwischen SE und ET, unabhängig davon ob der GI von den kapillaren (Mittelwert \pm Standardfehler: 61.4 ± 4.3 bzw. 69.5 ± 4.7 für SE bzw. ET, $p=0.21$) oder venösen (60.8 ± 8.1 bzw. 64.4 ± 6.2 , $p=0.72$) Blutglukosewerten berechnet wurde. Der Insulinindex unterschied sich ebenfalls nicht zwischen SE und ET ($p=0.75$).

Schlussfolgerung:

Die Resultate dieser Studie gehen mit verschiedenen anderen Literaturdaten einher, die darauf hindeuten, dass der GI eines Lebensmittels unabhängig von probandenspezifischen Faktoren sein dürfte. Allerdings stehen die Resultate im direkten Widerspruch zu früheren Resultaten, wo bei Männern eine Abhängigkeit des GI vom Trainingszustand gefunden wurde. Inwiefern ein echter Geschlechtsunterschied vorliegt kann aus vorliegenden Daten nicht ermittelt werden. Aufgrund unserer Daten ist jedoch zumindest der Schluss zulässig, dass die existierenden tabellierten GI Werte bei den Frauen unabhängig vom Trainingsgrad Gültigkeit haben.