

Glyx

ist die Kurzform für glykämischer Index. Dieser gibt an, wie schnell ein kohlenhydrathaltiges Lebensmittel verdaut und als Zucker in das Blut abgegeben wird. Kohlenhydrathaltige Lebensmittel mit hohem Glyx wie Traubenzucker, Weißmehlprodukte etc. lassen den Blutzuckerspiegel schnell ansteigen aber auch rasch wieder abfallen, sodass man bald wieder Hunger hat. Lebensmittel mit einem niedrigen Glyx wie Vollkornprodukte, Obst oder Gemüse haben hingegen eine langsame Blutzucker steigernde Wirkung und halten länger satt. Davon abgeleitet ist die so genannte **Glyx-Diät**, bei der überwiegend Lebensmittel mit einem niedrigen glykämischen Index verzehrt werden sollen. Die Fett-, Eiweiß-, Kohlenhydrat- und Kalorienmenge der Nahrung ist hingegen nachrangig. Wissenschaftlich gibt es für den Erfolg der Glyx-Diät keinen Beleg und allein den glykämischen Index als Faktor beim Abnehmen heranzuziehen macht wenig Sinn, da die Blutzuckerwirksamkeit auch noch von einer Fülle anderer Faktoren mitbestimmt wird.