

Tabelle 4: Einfluss des glykämischen Indexes auf den Gewichtsverlust, den Erhalt einer Gewichtsabnahme und die Insulinsensitivität bzw. Insulinresistenz

Intervention	Ergebnisse	Quelle
<b>Einfluss - Glykämischer Index und Gewichtsreduktion</b>		
Ernährung mit niedrigem glykämischen Index vs. Ernährung mit hohem glykämischen Index	<i>Niedriger glykämischer Index resultiert in:</i> Stärkerer Verringerung des BMIs Stärkerer Gewichtsreduktion Stärkerer Verringerung des Taillenumfangs Geringere Kalorienaufnahme durch erhöhte Sättigung Höhere Ballaststoffaufnahme Bei Frauen scheinbar stärkerer Einfluss als bei Männern Bei Prädiabetikern scheinbar stärkerer Einfluss	(Kong et al., 2014) (Poulsen et al., 2014) (Juanola-Falgarona et al., 2014) (McMillan-Price et al., 2006)
<b>Einfluss - Glykämischer Index und Gewichtsreduktion</b>		
Ernährung mit niedrigem glykämischen Index vs. Ernährung mit hohem glykämischen Index	<i>Niedriger glykämischer Index resultiert in:</i> Verbesserung der Insulinresistenz und Insulinsensitivität	(Juanola-Falgarona et al., 2014)
<b>Einfluss - Glykämischer Index und Erhalt einer Gewichtsabnahme</b>		
Ernährung mit niedrigem glykämischen Index vs. Ernährung mit hohem glykämischen Index	<i>Niedriger glykämischer Index resultiert in:</i> Geringerer Wiedergewinn von verlorenem Gewicht	(Hjorth et al., 2017)