

WICHTIG:
Für alle Sorten gilt, dass sie nicht gespritzt sein sollten und vor dem verfüttern gründlich gewaschen werden müssen.

GLYKÄMISCHE LAST

Die glykämische Last ist ein Maß dafür, wie stark die Kohlenhydrate eines Lebensmittels den Blutzuckerspiegel ansteigen lassen. Der glykämische Index (GI) gibt Auskunft darüber, wie schnell und in welchem Ausmaß der Blutzuckerspiegel nach dem Verzehr eines Lebensmittels ansteigt. Die glykämische Last berücksichtigt zusätzlich noch die Menge an Kohlenhydraten, die man durch den Verzehr des Lebensmittels aufnimmt. Auf diese Weise kann man die Wirkung einer bestimmten Menge eines Lebensmittels auf den Blutzuckerspiegel abschätzen. Lebensmittel mit einer niedrigen glykämischen Last lassen den Blutzuckerspiegel nur langsam und in geringerem Maße ansteigen, was dazu führt, dass der Blutzuckerspiegel insgesamt stabiler bleibt. Das kann insbesondere bei Diäten und der Diabetes-Prävention nützlich sein, die darauf abzielen, den Blutzuckerspiegel möglichst konstant zu halten. Im Gegensatz dazu haben Lebensmittel mit einer hohen glykämischen Last einen starken Einfluss auf den Blutzuckerspiegel und können zu starken Schwankungen führen. Die glykämische Last ist daher ein wichtiges Kriterium bei der Bewertung der Kohlenhydrate in Lebensmitteln und kann dazu beitragen, eine gesunde Ernährung zu unterstützen.

TIPP

KOTPROBE:

Es ist sehr sinnvoll, bei der Gabe von Frischfutter regelmäßige Kotproben von deinem Tier zu machen. Auch wenn du das Frischfutter gründlich wäscht, besteht immer noch die Möglichkeit, dass sich schädliche Parasiten auf dem Futter befinden können, die du nicht sehen oder entfernen kannst. Durch das regelmäßige Überprüfen des Kots deines Tieres kannst du feststellen, ob es irgendwelche Anzeichen von Infektionen gibt. Auf diese Weise kannst du schnell handeln, um dein Tier zu behandeln und zu verhindern, dass sich die Probleme verschlimmern.

KLEIN SCHNEIDEN:

Es ist sehr sinnvoll, wenn du das Frischfutter, das du deinem Tier gibst, klein schneidest. Durch das Zerkleinern des Futters erhöhst du die Oberfläche des Futters, wodurch es schneller trocknen kann und somit weniger anfällig für Schimmel wird. Wenn das Frischfutter in großen Stücken vorliegt, kann es im Inneren feucht bleiben, was Schimmelbildung begünstigt.

Mehr Infos bekommst du auf:
www.nagerama.de

Wissen schützt Tiere!



FRISCHFUTTER- LISTE



GEMÜSE/SALAT

	glyk. Last	Kohlenhydrate
Blattspinat	0,01	0,5 g
Brokkoli	0,9	6 g
Chicoree	0,3	2 g
Eisbergsalat	0,2	2 g
Feldsalat	0,1	0,7 g
Kopfsalat	0,1	1 g
Gurke	0,3	1,8 g
Mangold	0,1	0,7 g
Paprika	0,6	4 g
Zucchini	0,3	2,2 g
Speisekürbis	0,7	4,6 g
Möhre	3,5	5 g
Pastinake	8,5	10 g
Rote Beete	2,5	8,4 g
Knollensellerie	2,3	9 g
Steckrübe	2,3	6 g
Tomate	0,8	2,6 g
Endivien	0,1	0,3 g
Kohlrabi	0,6	3,7 g
Romanasalat	.	.
Rucola	0,2	2 g
Kohlrübe	4,9	7 g
Spargel	0,3	2,2 g
Blumenkohl	0,8	5 g
Sojasprossen	0,8	5 g
Fenchel	0,4	2,8 g

OBST

	glyk. Last	Kohlenhydrate	Tipp
Apfel	4	11,4	Nicht die Kerne verfüttern (Blausäure)
Banane	11,8	21,4 g	Nicht für diabetestagefähndete Zwerghamster
Birne	4,7	12,4 g	
Brombeere	1,6	6,2 g	
Erdbeere	1,3	5,5 g	
Himbeere	2	8 g	
Honigmelone	6,5	10 g	
Johannisbeere	1,2	4,9 g	
Wassermelone	4,5	6 g	
Weintraube	7,2	15,6 g	
Granatapfel	5,6	16 g	
Gojibeere	1,3	9 g	
Aroniabeere	.	.	

KRÄUTER

Basilikum	
Petersilie	
Kresse	Vorher testen, ob es nicht zu scharf ist
Minze	Vorher testen, ob es nicht zu scharf ist
Maggikraut	
Koriander	
Salbei	
Bohnenkraut	
Borretsch	
Kapuzinerkresse	
Dill	
Fenchel	
Melisse	
Bockshornklee	
Estragon	

Tipp

BLÄTTER/ZWEIGE

Tipp

Ahorn	Ohne Knoppen und Blüten
Apfelbaum	
Bambus	Nur echter Bambus
Birke	
Birnbaum	
Buche	
Erdbeerblätter	
Erl	
Gingko	
Haselnuss	
Heidelbeerblätter	
Johannisbeerblätter	
Linde	
Maulbeerblätter	
Pappel	Ohne Knoppen und Blüten
Weidenblätter	

BLUMEN/ WILDKRÄUTER

Waldbeere	Stiefmütterchen (Blüte)
Gänseblümchen	Veilchen
Löwenzahn komplett	Jasmin
Klee	Sonnenblume
Giersch	Rose
Spitzwegerich	Kornblume
Löwenmäulchen	Kapuzinerkresse
Ampfer	Zucchiniblüte
Ringelblume	