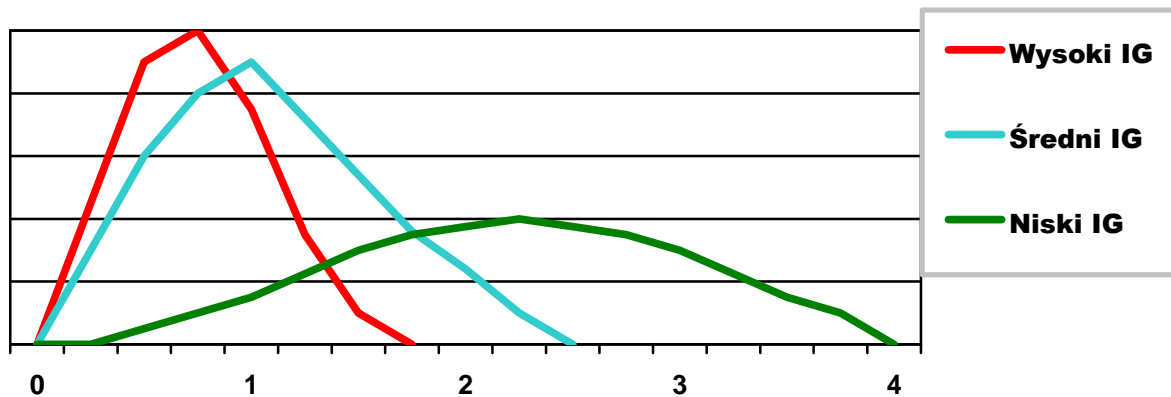


Indeks glikemiczny. Co to jest i o co chodzi?

„Produkty spożywcze zawierające węglowodany wysoce różnią się między sobą przyswajalnością i tempem wchłaniania, a w konsekwencji tym jak szybko po ich spożyciu rośnie we krwi poziom cukru (glukozy).

Indeks glikemiczny opisuje jakie skutki na nasz organizm wywiera spożycie określonego typu węglowodanów. Im wyższy IG danego produktu, tym szybciej po jego spożyciu rośnie poziom cukru we krwi!



Indeks Glikemiczny (IG) co to jest?

Wyraża wzrost glikemii pod wpływem (50g) określonych produktów spożywczych, w porównaniu ze wzrostem stężenia glukozy we krwi po spożyciu (50g) glukozy. (indeks glukozy = 100).

Czy mamy wpływ na wielkość IG?

Sposób obróbki węglowodanów i kojarzenie ich z produktami zawierającymi białka i tłuszcze wpływa znacząco na IG.

Długie gotowanie (rozgotowanie) podwyższa indeks glikemiczny. Jest to ważna informacja, ponieważ węglowodany na których opiera się nasza dieta często poddajemy obróbce termicznej. Powinniśmy unikać rozgotowanego makaronu, ryżu, ziemniaków. Tak samo smażenie pieczenie (wyższa temperatura niż gotowanie, również wpływa na podwyższenie IG posiłku).

Wysoka zawartość białek i tłuszczów w przygotowanym posiłku obniża indeks glikemiczny. Co nie oznacza, że powinniśmy stosować dietę bogato białkowo-tłuszczową. Nadmiar tłuszczu i tym bardziej białka może być bardzo szkodliwy dla naszego zdrowia.

IG problem czy ułatwienie?

Czy musimy znać wartości liczbowe indeksu glikemicznego potraw jakie spożywamy? Czy stanowi to więc dla nas dodatkowe utrudnienie?

Ważne jest by wiedzieć, czy dany produkt/potrawa należy do grupy produktów o IG:

- niskim (poniżej 50),
- średnim (51-75)
- wysokim (powyżej 76)

Wiele podręczników przeznaczonych dla diabetyków nie operuje konkretnymi wartościami liczbowymi, ale np. kolorami (z kolorem zielonym dla produktów o niskim IG a czerwonym dla produktów o wysokim IG). Uwzględnianie IG w planowaniu posiłków jest więc bardzo proste!

Poniżej schemat, który pozwoli zorientować się w indeksach glikemicznych najczęściej jedzonych przez nas produktów i potraw:

Najbardziej wskazane dla diabetyka są produkty o niskim indeksie glikemicznym (zielona tabela), które najwolniej podnoszą glikemię. Pamiętajmy, że kiedy będziemy chcieli sięgnąć po produkty z czerwonej listy o wysokim indeksie glikemicznym musimy wcześniej podać dawkę inuliny.

WYSOKI INDEKS GLIKEMICZNY		ŚREDNI INDEKS GLIKEMICZNY		NISKI INDEKS GLIKEMICZNY	
Maltoza	110	Rodzynki	65	Kiwi	50
Piwo	110	Chleb razowy	65	Ryż brązowy na sypko	50
Glukoza	100	Ziemniaki w mundurkach	65	Ryż basmati na sypko	50
Ziemniaki pieczone	95	Ziemniaki gotowane na parze	65	Groszek zielony w puszcze	50
Frytki	95	Buraki gotowane	65	Makaron pełnowartościowy (zboża pełnoziarniste)	50
Mączka ryżowa	95	Konfitury słodzone	65	Mango	50
Skrobie modyfikowane	95	Kukurydza gotowana	65	Bataty	50
Puree z ziemniaków	95	Chleb pełnoziarnisty	65	Spaghetti (aldente)	45
Ziemniaki pieczone	95	Dżem wysokosłodzony	65	Niedojrzały banan	45
Pieczyno francuskie	95	Kasza kuskus	65	Ananas świeży	45
Pieczyno z białej mąki, słodzone	90	Baton czekoladowy	65	Świeży groszek zielony	40
Miód		Kaszka manna	60	Zboża pełnoziarniste bez cukru	40
Chleb wysoko oczyszczony (hamburger)	85	Winogrono	60	Płatki zbożowe	40
Płatki kukurydziane	85	Banan dojrzały	60	Świeże skoki owocowe bez cukru	40
Ryż krótko gotowany	85	Melon	60	Pumpernikiel	40
Ciasto ryżowe	85	Papaja	60	Chleb żytni pełnoziarnisty	40
Ryż dmuchany (preparowany)	85	Owsianka	60	Galaretka z alg	40
Naleśniki	85	Chrupki kukurydziane	60	Makaron z mąki z pełnego przemiału (aldente)	40
Popcorn	85	Mleko pełnotłuste	60	Figi, śliwki, morele suszone	40
Marchewka gotowana	85	Lody	60	Masło orzechowe, bez cukru	40
Bób gotowany	80	Ryż basmati, rozgotowany	60	Fasolka biała, czarna, z puszek	35
Ziemniaki gotowane bez skórki	80	Spaghetti białe długo gotowane	55	Ciecierzycza z puszek	35
Arbuz	80	Herbatniki piaskowe	55	Pomarańcza	35
Cukier (sacharoza), brązowy	75	Brzoskwinie z puszek	55	Kukurydza indyjska	35
Dynia	75	Ananas z puszek	55	Dziki ryż	35
Coca – cola	75	Młode ziemniaki	55	Jabłko	35
Gofry	75	Ryż czerwony	55	Brzoskwinia, nektaryna	35
Żelki	75	Ryż długoziarnisty, jaśminowy	55	Śliwki	35
Kabaczek	75	Otręby owsiane	55	Mandarynka	30
Chleb biały (bagietka)	75	Sushi	55	Grejpfrut	30
Zboża oczyszczone słodzone	70	Ryż brązowy, rozgotowany	55	Marchewka surowa	30
Batoniki czekoladowe	70	Morele z puszek	55	Produkty z mleka	30
Herbatniki	70			Soczewica brązowa, żółta	30
Ryż biały	70			Groch arabski	30
Kluski, pierożki	70			Zielona fasolka	30
Daktyle suszone	70			Makaron sojowy	30
Bułki, rogale	70			Gruszka	30
Biszkopt	70			Świeże morele	30
Bagiel	70				

Sucharki	70		Pomidor	30
Kasza jaglana (proso)	70		Czosnek	30
Kasza jęczmienna (drobna)	70		Buraki czerwone surowe	30
Makaron z drobnej mąki	70		Wiśnie	25
Chipsy	70		Truskawki	25
Pączek	70		Borówki	25
	70		Maliny	25
			Marmolada owocowa bez cukru	20
			Soczewica zielona	20
			Gorzka czekolada (>70% kakao)	20
			Czereśnie	20
			Fruktoza	20
			Soja, orzechy, orzechy ciemne	15
			Warzywa zielone, pomidory, cukinia, czosnek, cebula	<15
			szpinak, sałata, kalafior, fasolka szparagowa, grzyby, awokado	