



Opracowała dr Agata GAŹDZIŃSKA

INDEKS GLIKEMICZNY

INDEKS GLIKEMICZNY - (IG) to klasyfikacja produktów spożywczych na podstawie ich wpływu na stężenie glukozy we krwi i czasu pojawienia się zmian (glikemia poposiłkowa). Punktem odniesienia jest czysta glukoza, której indeks glikemiczny wynosi 100.

KLASYFIKACJA INDEKSU GLIKEMICZNEGO



WYBIERAJ PRODUKTY, KTÓRYCH INDEKS GLIKEMICZNY NIE PRZEKRACZA 50.

Zjedzenie produktu o wysokim IG doprowadza do gwałtownego wzrostu stężenia glukozy we krwi wywołującego w odpowiedzi duży wyrzut insuliny. Poziom glukozy we krwi ulega wtedy obniżeniu, często nie tylko do wartości wyjściowej lecz niższych prowadząc do tzw. reaktywnej hipoglikemii. Objawem hipoglikemii jest uczucie głodu.

JAK NAJLEPIEJ KOMPONOWAĆ POSIŁKI, GDY CHCESZ ZREDUKOWAĆ MASĘ CIAŁA?

ŚNIADANIE

produkty o **niskim i średnim** indeksie glikemicznym

II ŚNIADANIE, PODWIECZOREK, KOLACJA

produkty o **niskim** indeksie glikemicznym

OBIAD, LUNCH

produkty o **wyższym** indeksie glikemicznym

CZYNNIKI OBNIŻAJĄCE IG:

- duża zawartość fruktozy, laktozy;
- wysoka zawartość błonnika (szczególnie rozpuszczalnego);
- wysoka zawartość białek, tłuszczów, kwasów organicznych (np. jabłkowy, cytrynowy, mlekowy);
- chłodzenie po ugotowaniu, czerstwienie pieczywa (duża zawartość skrobi odpornej);
- gotowanie al dente, jedzenie produktów na surowo;
- małe rozdrobnienie;
- mały stopień dojrzałości;
- zjedzenie na poprzedni posiłek posiłku o niskim IG;
- jedzenie częściej a mniejszych porcji (pamiętając, że liczba posiłków przy insulinooporności jest kwestią indywidualną).

CZYNNIKI PODWYŻSZAJĄCE IG:

- duża zawartość glukozy, sacharozy (cukru stołowego);
- niska zawartość białek, tłuszczów, błonnika, kwasów organicznych;
- oczyszczanie ziaren zbóż, mielenie, prażenie, ekspandowanie, ekstrudowanie na gorąco;
- gotowanie, szczególnie gotowanie na miękko;
- duże rozdrobnienie (purée, musy, zupy-krem);
- obieranie ze skórki, wyciskanie soku (co zmniejsza zawartość błonnika pokarmowego);
- duży stopień dojrzałości - długie przechowywanie warzyw i owoców;
- zjedzenie na poprzedni posiłek posiłku o wysokim IG lub o małej zawartości węglowodanów.

Przygotowano na podstawie: Ukleja A., Kunachowicz H., Szczygiet B. Zastosowanie indeksu glikemicznego w profilaktyce i leczeniu otyłości, Oficyna Wydawnicza Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, Warszawa 2010: 1-62.

TABELA INDEKSÓW GLIKEMICZNYCH DLA WYBRANYCH PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH

OWOCE	WYSOKI - IG > 75 	banany suszone, owoce smażone w cukrze, suszone daktyle			
	ŚREDNI - IG 50-75 	banany dojrzałe, ananasy, mango, kiwi, arbuz, brzoskwinie, winogrona, melon cantaloupe, papaja, rodzynki, figi, owoce z puszek w syropie, soki owocowe			
	NISKI - IG < 50 	świeże i suszone jabłka, pomarańcze, grejpfruty, morele, wiśnie, truskawki, poziomki, maliny, jagody, nektarynki, śliwki, żurawiny, banan zielony			
WARZYWA	WYSOKI - IG > 75 	ziemniaki smażone, chipsy, frytki, puree z ziemniaków, kukurydza, gotowana pietruszka, maniok			
	ŚREDNI - IG 50-75 	ziemniaki gotowane lub pieczone w mundurkach, buraki, rzepa, marchewka gotowana, dynia gotowana, bataty gotowane i pieczone			
	NISKI - IG < 50 	wszystkie sałaty i kapusty, szpinak, ogórki, fasolka szparagowa, brokuły, kalafior, bakłażan, marchewka surowa, pomidory, papryka, zielony groszek, rzodkiewki, szparagi, grzyby itp; bataty surowe, ziemniaki ugotowane a następnie schłodzone i podgrzane; sok marchewkowy i pomidorowy bez cukru			
MLEKO I PRZETWORY MLECZNE	WYSOKI - IG > 75 	mascarpone, tłuste twarogi	ROŚLINNE ZAMIENNIKI PRODUKTÓW MLECZNYCH	WYSOKI - IG > 75 	napój ryżowy
	ŚREDNI - IG 50-75 	twaróg półtłusty, jogurty owocowe		ŚREDNI - IG 50-75 	napój kokosowy
	NISKI - IG < 50 	chude mleko, maślanka, jogurty niesłodzone, kwaśne mleko, chudy ser feta, ser mozzarella, ser kozi		NISKI - IG < 50 	jogurt sojowy, napój migdałowy i sojowy
PIECZYWO I WYBORY CUKIERNICZE	WYSOKI - IG > 75 	bagietki, chleb biały bezglutenowy, wafle ryżowe			
	ŚREDNI - IG 50-75 	większość pieczywa i wyrobów cukierniczych z mąki białej i razowej			
	NISKI - IG < 50 	razowy chleb jęczmienny, chleb orkiszowy, WASA, pumpernikiel			
MAKARONY	WYSOKI - IG > 75 	makaron kukurydziany			
	ŚREDNI - IG 50-75 	wszystkie rozgotowane jasne makarony (z mąki oczyszczonej), makaron ryżowy			
	NISKI - IG < 50 	wszystkie pełnoziarniste, razowe produkowane z mąki nierafinowanej i makarony jasne nierozgotowane (gotowane ok. 5 min), makaron z fasoli, makaron sojowy			
ZBOŻOWE PRODUKTY ŚNIADANIOWE	WYSOKI - IG > 75 	wszystkie produkty śniadaniowe (tzw. płatki) słodzone ze zbóż oczyszczonych, płatki kukurydziane, kasza jaglana, amarantus ekspandowany i ugotowany, płatki z amarantusa, pszenica ekspandowana,			
	ŚREDNI - IG 50-75 	musli i płatki zbożowe naturalne, owsianka, kasza owsiana całe ziarna, kasza kukurydziana, kaszana manna, płatki jęczmienne, komosa ryżowa, kuskus, teff			
	NISKI - IG < 50 	otręby pszenne, owsiane, ryżowe, kasza gryczana, bulgur, jęczmień perłowy, wiejska, mazurska, całe ziarna żyta i pszenicy, sorgo			
RYŻ	WYSOKI - IG > 75 	ryż instant, ryż prażony, sticky rice, ryż biały ugotowany i zapieczony			
	ŚREDNI - IG 50-75 	ryż basmati brązowy i biały, ryż jaśminowy, ryż biały długoziarnisty, czerwony, ryż Arborio			
	NISKI - IG < 50 	ryż dziki, ryż czarny, ryż biały ugotowany i następnie schłodzony 16-20 godz. i podgrzany			
NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH	WYSOKI - IG > 75 	bób	NASIONA I ORZECHY	ŚREDNI - IG 50-75 	orzechy kokosowe
	ŚREDNI - IG 50-75 	bób mrożony		NISKI - IG < 50 	orzechy arachidowe, nerkowca, pistacjowe, włoskie, migdały, nasiona słonecznika, pestki dyni, mak, sezam, siemę lniane
	NISKI - IG < 50 	soczewica zielona i czerwona, fasola biała, czerwona, mung, pinto, groszek surowy, ugotowany, mrożony, soja, ciecierzycza			
MIĘSO, JAJA, RYBY I OWOCE MORZA, TŁUSZCZE	NISKI - IG < 50 	Wszystkie produkty z tej grupy mają niski indeks glikemiczny, ze względu na to, że są one głównie źródłem białka i/lub tłuszczu, a nie węglowodanów. Dlatego planując swój jadłospis zwracaj również na zawartość tłuszczu nasyconych w produkcie.			