

# 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

**WYSOKI - IG > 75**

**ŚREDNI - IG 50-75**

**NISKI - IG < 50**

## 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



### II śniadanie, podwieczerek, kolacja



### Obiad, lunch



### 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., Szczygłel 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

	WYSOKI - IG > 75	ŚREDNI - IG 50-75	NISKI - IG < 50
<b>OWOCE</b>	Banany suszone, owoce smażone w cukrze, suszone daktyle	Banany dojrzałe, ananasy, mango, kiwi, arbuz, brzoskwinie, winogrona, melon cantaloupe, papaja, rodzynki, figi, owoce z puszki w syropie, soki owocowe	Świeże i suszone jabłka, pomarańcze, grejfruty, morele, wiśnie, truskawki, poziomki, maliny, jagody, nektarynki, śliwki, żurawiny, banan zielony
<b>WARZYWA</b>	Ziemniaki smażone, chipsy, frytki, puree z ziemniaków, kukurydza, gotowana pietruszka, maniok	Ziemniaki gotowane lub pieczone w mundurkach, buraki, rzepa, marchewka gotowana, dynia gotowana, bataty gotowane i pieczone	Wszystkie sałaty i kapusty, szpinak, ogórki, fasolka szparagowa, brokuły, kalafior, baktażan, 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
<b>MLEKO I PRZETWORY MLECZNE</b>	Mascarpone, tłuste twarogi	Twaróg półtłusty, jogurty owocowe	Chude mleko, maślanka, jogurty niesłodzone, kwaśne mleko, chudy ser feta, ser mozzarella, ser kozí
<b>ROŚLINNE ZAMIENNIKI PRODUKTÓW MLECZNYCH</b>	Napój ryżowy	Napój kokosowy	Jogurt sojowy, napój migdałowy i sojowy
<b>PIECZYWO I WYBORY CUKIERNICZE</b>	Bagietki, chleb biały bezglutenowy, wafle ryżowe	Większość pieczywa i wyrobów cukierniczych z mąki białej i razowej	Razowy chleb jęczmienny, chleb orkiszowy, WASA, pumpernikiel
<b>MAKARONY</b>	Makaron kukurydziany	Wszystkie rozgotowane jasne makarony (z mąki oczyszczonej), makaron ryżowy	Wszystkie pełnoziarniste, razowe produkowane z mąki nierafinowanej i makarony jasne nierozgotowane (gotowane ok. 5 min.), makaron z fasoli, makaron sojowy
<b>ZBOŻOWE PRODUKTY ŚNIADANIOWE</b>	Wszystkie produkty śniadaniowe (tzw. płatki) słodzone ze zbóż oczyszczonych, płatki kukurydziane, kasza jagłana, amarantus ekspandowany i ugotowany, płatki z amarantusa, pszenica ekspandowana	Musli i płatki zbożowe naturalne, owsianka, kasza owsiana całe ziarna, kasza kukurydziana, kaszana manna, płatki jęczmienne, komosa ryżowa, kuskus, teff	Otręby pszenne, owsiane, ryżowe, kasza gryczana, bulgur, jęczmienna perłowa, wiejska, mazurska, całe ziarna żyta i pszenicy, sorgo
<b>RYŻ</b>	Ryż instant, ryż prażony, sticky rice, ryż biały ugotowany i zapieczony	Ryż basmati brązowy i biały, ryż jaśminowy, ryż biały długoziarnisty, czerwony, ryż Arborio	Ryż dziki, ryż czarny, ryż biały ugotowany i następnie schłodzony 16-20 godz. i podgrzany
<b>NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH</b>	Bób	Bób mrożony	Soczewica zielona i czerwona, fasola biała, czerwona, mung, pinto, groszek surowy, ugotowany, mrożony, soja, ciecierzycza
<b>NASIONA I ORZECHY</b>	—	Orzechy kokosowe	Orzechy arachidowe, nerkowca, pistacjowe, włoskie, migdały, nasiona słonecznika, pestki dyni, mak, sezam, siemię lniane
<b>MIEŚO, JAJA, RYBY I OWOCE MORZA, TŁUSZCZE</b>	—	—	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 uwagę również na zawartość tłuszczu nasyconych w produkcie.