

Indeks glikemiczny (IG) to klasyfikacja produktów żywnościowych zawierających węglowodany w zależności od ich wpływu na glikemię poposiłkową. Spożycie posiłku o dużym IG powoduje gwałtowny wzrost stężeń glukozy i insuliny we krwi, po czym dochodzi do reaktywnej hipoglikemii, co może prowadzić do nadmiernego łaknienia.

IG - klasyfikacja

- produkty o niskim IG < 55
- produkty o średnim IG 55 - 70
- produkty o wysokim IG > 70

Wartość IG ściśle zależy od ilości i rodzaju węglowodanu w produkcie. Węglowodany, które łatwo się rozkładają (cukry proste) ulegają szybkiemu wchłanianiu i powodują szybki wzrost glikemii poposiłkowej. Na wartość IG wpływa także : stopień dojrzałości owoców; zastosowana metoda przetwarzania żywności; stopień rozdrobnienia produktu; zawartość tłuszczów i białka w potrawie; pora posiłku, w której został spożyty. Im dłużej gotujemy produkty zawierające skrobię (makaron , kasze, ziemniaki, marchew itp) tym szybciej są trawione a węglowodany w nich zawarte są szybciej przyswajane. Istotną rolę w takim odżywianiu odgrywa **błonnik rozpuszczalny**, który spowalnia proces trawienia, daje poczucie sytości oraz zapobiega napadom wilczego głodu (**płatki owsiane, otręby owsiane, produkty jęczmienne, owoce , warzywa , nasiona roślin strączkowych**).

ładunek glikemiczny (ŁG) jest wskaźnikiem rzeczywistego wpływu spożytego pokarmu na glikemię poposiłkową.

ŁG - klasyfikacja

- produkty o niskim ŁG < 10
- produkty o średnim ŁG 10 - 20
- produkty o wysokim ŁG >

Zwykle po zjedzeniu obfitego posiłku złożonego z dużej ilości np. białego ryżu lub makaronu po ok. 2 godzinach znów jesteśmy głodni. Dzieje się tak dlatego, że produkty te są szybko trawione, a następnie równie szybko następuje rozkład zawartych w nich węglowodanów do glukozy, która błyskawicznie przenika do krwi. To wówczas następuje nagły wyrzut dużej ilości insuliny do krwi, która musi poradzić sobie z tak dużą ilością cukru na raz. Jeśli insulina działa prawidłowo, glukoza bardzo szybko znika z krwi. Jednak gwałtowny wzrost i spadek glukozy sprawiają , że odczuwamy brak energii. Po posiłku o wysokim ŁG zwykle ogarnia nas senność . W takiej sytuacji zwykle sięgamy po coś słodkiego, aby dodać sobie energii i poprawić nastrój, a wówczas cykl się powtarza.

Dieta o niskim IG powinna opierać się na produktach bogatych w węglowodany złożone, gdyż cukry proste mają najczęściej wysoki IG. Podstawą w takim odżywianiu są także regularne, niewielkie posiłki zawierające dużo błonnika pokarmowego oraz białka. Warto zaznaczyć również , że dieta o niskim IG wymaga picia w ciągu dnia minimum 1,5 - 2 l płynów.

ZASADY DIETY O NISKIM IG

- staraj się spożywać 3 - 4 posiłki dziennie
- pierwszy posiłek zjedz najpóźniej do 1 godziny po przebudzeniu
- ostatni posiłek zjedz co najmniej na 2 - 3 godziny przed snem
- podstawa diety to produkty roślinne tj : warzywa , rośliny strączkowe , niewielkie ilości owoców, orzechy , pestki czy awokado jako źródło tłuszczów
- pełnowartościowe białko : chude mięso pw drobiowe, ryby, jaja
- węglowodany w postaci produktów o niskim IG oraz ŁG :kasze, otręby owsiane, płatki owsiane, chleb pełnoziarnisty
- jadłospis oprzyj o produkty o niskim IG (< 55), które powinny stanowić bazę dla każdego z posiłków
- dopilnuj aby produkty o wysokim IG (> 70) występowały w jadłospisie jak najrzadziej
- nie gotuj zbyt długo produktów zawierających skrobię (makaron, kasze ,ryż ,warzywa)
- jedz ryby i mięso : 2 porcje ryb i 3 porcje mięsa / tydzień
- spożywaj tłuszcze roślinne : oliwa, olej kokosowy, rzepakowy
- pamiętaj o nawodnieniu organizmu : 1,5 - 2 l wody / dziennie (niegazowana woda mineralna lub źródlana, niesłodzone herbatki ziołowe i owocowe, ew. niesłodzone soki warzywne. Nie zaleca się picia kolorowych

napojów gazowanych, nektarów , soków słodzonych cukrem

- zrezygnuj z używek (papierosy, alkohol)
- ogranicz spożycie cukru, soli
- zastosuj techniki kulinarne takie jak: gotowanie w wodzie, gotowanie na parze, duszenie, smażenie oraz pieczenie z małą ilością tłuszczu.

NISKI IG(DO 55)

1.CIASTA, CIASTKA, ZBOŻA

amarantus	35
keks	45
kasza gryczana	
ugotowana	54
chleb białkowy	40
komosa ryżowa	10
chleb żytni razowy	50
pełnoziarniste płatki owsiane	55

2. MAKARON, RYŻ

makaron gryczany	45
makaron sojowy	35
ryż brązowy	55
makaron z semoliny	45
makaron razowy	35

ryż dziki	55
3.OWOCE, WARZYWA	
jabłko, gruszka,śliwka	45
awokado	20
jagody	20 - 40
sałata masłowa	15
figi świeże	40
nowalijki	15
grapefruit	25
rośliny strączkowe (typowe)	35
bakłażan	20
cebula	15
cukinia	15
fasola biała	
ugotowana	33
groch ugotowany	22
groszek zielony	48
kapusta pekińska	15
papryka czerwona	15
papryka zielona	15
pomidor	15
seler korzeniowy	15
kapustowate	15
pomarańcze	45
soja i przetwory	40
kiełki i pędy	25

cytryna	10
4.SŁODYCZE, PRZEKĄSKI	
miód akacjowy	20
ksylitol	5
gorzka czekolada	20
powidła owocowe	55
orzechy i nasiona	20
musli razowe	
(bez dodatku cukru)	25

5.NAPOJE

sok z wodą gazowaną	
(3 części wody, 1 część cukru)	45
sok warzywny	35
kawa, herbata (bez cukru)	0
wino wytrawne	< 15

6. PRODUKTY ZWIERZĘCE

jajka	0
ryby, mięso , drób	0
ser, mleko (i przetwory)	20

ŚREDNI IG (DO 70)

1.CHLEB , CIASTKA, ZBOŻA

kuskus	65
chleb pita	65
owsianka	60

ciastka owsiane	60
bułeczki mleczne	65
chleb pszenno - żytni	65
babeczki z jagodami	60
chleb żytni pełnoziarnisty	58
kajzerka	70
kasza jęczmienna	
perłowa ugotowana	70
razowe pieczywo chrupkie	60
semolina	55

2. MAKARON, RYŻ

ryż basmati	60
makaron ryżowy	65
biały ryż długoziarnisty	65

3. OWOCE, WARZYWA

ananas	65
morele	60
banany dojrzałe	60
owoce z puszek	65
melon miodowy	65
marchewka ugotowana	60
ziemniaki w mundurkach	60
rodzynki	65
czerwone buraki	65
bataty	60
winogrono czerwone	60

kukurydza cukrowa 60

4. SŁODYCZE, PRZEKĄSKI

lody śmietankowe	60
mleko skondensowane	
słodzone	65
konfitury	65
popcorn solony	55
sushi z rybą i ryżem	60

5. NAPOJE

kakao (woda + 30 g kakao
w proszku słodzone) 60

WYSOKI IG (POWYŻEJ 70)

1. CHLEB, CIASTKA, ZBOŻA

bagietka	95
precel	85
croissant, bajgiel,	
biszkopty	70
pączek	75
bułka hamburgerowa	85
proso	70
pieczywo chrupkie	70
wafle ryżowe	80
chleb tostowy	75
biały chleb	70
chleb pszenno (razowy)	70

2. MAKARON , RYŻ

gnocchi	70
ryż jaśminowy (biały)	110
skrobia ziemniaczana	90
frytki	75
biały ryż (okrągły)	70

3. OWOCE, WARZYWA

daktyle suszone	105
dynia gotowana	75
bób gotowany	80
arbuz	75

4. SŁODYCZE, PRZEKĄSKI

płatki kukurydziane	80
granola	80
chipsy kukurydziane	75
batonik muesli	75
popcorn słodki	90
paluszki	75
mieszanka wafelków	75
czekolada	
batonik czekoladowy	70

5. NAPOJE

piwo	> 70
cola, lemoniada	> 70
napoje z soków owocowych	70
napoje izotoniczne	80

IG ORZECHY :

migdały	15
orzechy arachidowe	14
orzechy laskowe	15
orzechy pistacjowe	15
orzechy włoskie	15

OWOCE O NISKIM IG : jabłka, gruszki, jagody, świeże figi, granaty, grapefruity, kumkwat, mandarynki nektarynki, śliwki, brzoskwinie, rabarbar, wiśnie, cytryny, śliwki węgierki, pomarańcze.

OWOCE O WYSOKIM IG : ananas, morele, banany, kiwi, mango, mirabelki, melony, liczi, papaja, śliwki renkloda, rodzynki, czereśnie , winogrono.

UWAGA !

Spożywać węglowodany o niskim IG :
warzywa, kwaśne owoce, ryż brązowy, makaron z mąki razowej lub orkiszowej, rośliny strączkowe, gorzką czekoladę.

Ograniczać ilość produktów z wysokim IG :
zawierających cukier rafinowany lub skrobię, tj produkty z białej mąki, słodkie napoje, płatki kukurydziane, frytki, produkty panierowane, kluski, ciasta, ciastka , żelki itp.

Cukier ukrywa się pod różnymi nazwami, które można znaleźć na etykietach :
sacharoza, maltoza, syrop glukozowy, cukier instant, cukier kandyzowany, syrop kukurydziany, skrobia kukurydziana, maltodekstryna, melasa, cukier buraczany, sorbitol, syrop skrobiowy, ksylitol, karmel.

Owoce powinno się jeść w całości, a nie spożywać w postaci soków.