

Indeks Glikemiczny:

Indeks Glikemiczny (IG) to wskaźnik szybkości wzrostu stężenia glukozy we krwi po spożyciu określonego produktu. Pokarmy o niskim indeksie glikemicznym powodują, że poziom cukru we krwi rośnie wolniej niż w przypadku produktów o wysokim IG, dzięki czemu na dłużej zaspokajają głód. Poza Indeksie Glikemicznym ważna jest również wartość ładunku glikemicznego (ŁG), która określa odpowiedź glikemiczną po spożyciu określonej porcji produktów spożywczych.

Uwaga!

Spożywanie produktów o wysokim indeksie glikemicznym powoduje szybkie wchłanianie i gwałtowny wzrost popoślukowy glikemii

Składniki pokarmowe:

Węglowodany 1g = 4 kcal	<ul style="list-style-type: none">● Złożone: warzywa surowe i gotowane al'dente, ryż brązowy, grube kasze np. kasza gryczana, pęczak, bulgur, orkisz, makarony pełnoziarniste, mąka o typie 1850/2000, produkty mączne pełnoziarniste, rośliny strączkowe;● Proste: cukier rafinowany, trzcinowy, fruktoza, miód, słodycze, ciastka, dżemy słodzone, owoce, soki owocowe, słodkie i słodzone napoje, płatki śniadaniowe, wyroby cukiernicze, ziemniaki i inne długo gotowane rozdrobnione warzywa, mąka wysokoczyszczona (typ. 0, 450, 500, 550, 750), pieczywo białe;
Białka 1g = 4 kcal	<ul style="list-style-type: none">● Roślinne: nasiona strączkowe (fasola, groch, soja, soczewica), orzechy;● Zwierzęce: chude mięsa i wędliny, ryby, niskotłuszczowe produkty mleczne (jogurt naturalny, kefir, biały ser), białko jaja;
Tłuszcze 1g = 9kcal	<ul style="list-style-type: none">● Roślinne: olej rzepakowy, olej lniany, oliwa z oliwek, awokado, orzechy, nasiona;● Zwierzęce: masło, śmietana, smalec, żółtko jaja, ser żółty.

● Unikaj ● Ogranicz ● Możesz jeść, ale zwróć uwagę na ilość

Podstawowe zasady stosowania się do wskaźnika Indeksu Glikemicznego (IG):

1. Wysoki indeks glikemiczny mają produkty skrobiowe poddane długotrwałej obróbce termicznej oraz produkty wysokoprzetworzone.
2. Im więcej węglowodanów prostych w produkcie, tym wyższy IG i szybszy wzrost glikemii.
3. Im większa ilość błonnika pokarmowego w produkcie, tym niższy IG i wolniejszy wzrost glikemii.
4. Aby spowolnić wchłanianie cukru, węglowodany zawsze należy spożywać w obecności białka i tłuszczu.
5. Sposób przygotowania posiłku ma znaczenie - im produkt bardziej rozdrobniony i bardziej rozgotowany, tym wyższy indeks glikemiczny (IG) i szybszy wzrost glikemii.

IG < 55 (produkty o niskim IG)

które można wybierać przy układaniu codziennego jadłospisu

Potrawa	IG	Gramatura	Miara	Wart. energ.
Nabiał				
Jajo gotowane	0	50 g	sztuka	78 kcal
Ser biały chudy	30	30 g	plaster	34 kcal
Jogurt naturalny	36	25 g	łyżka	15 kcal
Mięso i ryby				
Schab pieczony	0	55 g	plaster	160 kcal
Szynka wieprz. wędzona	0	20 g	plaster	51 kcal
Pierś z kurczaka**	0	170 g	sztuka	257 kcal
Filet z dorsza pieczony	0	100 g	porcja	78 kcal
Łosoś wędzony	0	100 g	porcja	162 kcal
Produkty zbożowe				
Makaron durum (al dente)	45	120 g	porcja	185 kcal
Chleb żytni razowy	50	35 g	kromka	79 kcal
Płatki owsiane górskie*	40	10 g	łyżka	37 kcal
Kasza gryczana**	54	20 g	łyżka	24 kcal
Ryż brązowy**	50	25 g	łyżka	35 kcal
Tłuszcze				
Masło	0	10 g	łyżeczka	75 kcal
Olej lniany	0	5 g	łyżeczka	45 kcal
Olej rzepakowy	0	5 g	łyżeczka	44 kcal
Orzechy włoskie	14	4 g	sztuka	27 kcal
Napoje				
Kawa espresso bez cukru	0	50 g	filizanka	1 kcal
Herbata czarna bez cukru	0	250 g	szklanka	0 kcal
Owoce				
Zielone surowe jabłko	38	150 g	sztuka	75 kcal
Maliny	25	70 g	garść	30 kcal
Awokado	10	140 g	sztuka	237 kcal
Warzywa				
Kapusta kiszona	15	110 g	szklanka	18 kcal
Papryka czerwona	15	230 g	sztuka	74 kcal
Pomidor	15	170 g	sztuka	32 kcal
Salata	10	5 g	liść	1 kcal
Ogórek gruntowy	15	35 g	sztuka	5 kcal
Soczewica czerwona	26	12 g	łyżka	41 kcal
Ciecierzycy**	28	20 g	łyżka	25 kcal
Marchew*	16	100 g	porcja	41 kcal
Marchew**	49	100 g	porcja	35 kcal
Cukinia	15	100 g	porcja	17 kcal

IG 55-70 (produkty o średnim IG)

które można spożywać od czasu do czasu, w małych ilościach i tylko w zbilansowanym posiłku

Potrawa	IG	Gramatura	Miara	Wart. energ.
Produkty zbożowe				
makaron z pszenicy zwyczajnej**	70	140 g	szklanka	196 kcal
Owoce				
Winogrona	46	70 g	garść	50 kcal
Ananas	59	80 g	plaster	44 kcal
Melon	65	100 g	porcja	36 kcal
Warzywa				
Kukurydza konserw.	55	15 g	łyżka	12 kcal
Groszek zielony konserw.	66	15 g	łyżka	11 kcal
Bób gotowany	70	100 g	porcja	110 kcal
Burak gotowany	65	100 g	porcja	37 kcal
Ziemniaki**	70	85 g	sztuka	60 kcal

IG > 70 (produkty o wysokim IG)

których należy unikać

Potrawa	IG	Gramatura	Miara	Wart. energ.
Produkty zbożowe				
Chleb pszenny	71	25 g	kromka	65 kcal
Bagietka pszenna	95	20 g	kromka	53 kcal
Płatki kukurydziane	81	3 g	łyżka	11 kcal
Mąka ziemniaczana	90	25 g	łyżka	86 kcal
Ryż biały**	71	15 g	łyżka	18 kcal
Kasza jaglana**	71	30 g	łyżka	34 kcal
Owoce				
Dojrzały banan	70	120 g	sztuka	116 kcal
Arbuz	72	350 g	plaster	126 kcal
Suszone daktyle	103	45 g	garść	131 kcal
Warzywa				
Dynia	75	100 g	porcja	33 kcal
Napoje				
Słodzone napoje	70	240 g	szklanka	101 kcal
Piwo	110	220 g	szklanka	108 kcal
Dania				
Frytki	75	100 g	porcja	331 kcal
Purée z ziemniaków	95	100 g	porcja	92 kcal