

Indeks glikemiczny – czym jest, jak dobrze to rozumieć?

Żeby dobrze zrozumieć pojęcie Indeksu glikemicznego (IG) dobrze jest zacząć od teorii. Najprościej rzecz ujmując jest to wskaźnik wzrostu glikemii po spożyciu 50g produktu testowanego w porównaniu do spożycia glukozy lub białego pieczywa. [1]

Wpływ na wartość IG ma między innymi postać fizyczną produktu, obecność w produkcie węglowodanowym innych składników odżywczych (białka, tłuszcze, błonnik, substancje antyodżywcze oraz kwasy organiczne). Ważny jest czas obróbki termicznej produktu, temperatura i tempo jego spożycia, posiłki poprzedzające spożycie wybranego produktu oraz stopień jego dojrzałości. [2]

Co zwiększa IG posiłku?

Obecność węglowodanów prostych (np. cukier, miód)
Brak / mały udział białka
Brak / mały udział tłuszczu
Brak / mały udział błonnika
Wysoka temperatura posiłku
Posiłek rozdrobniony
Długa obróbka termiczna posiłku
Owoce i warzywa bardzo dojrzałe
Spożycie produktów skrobiowych (ziemniaki, makaron, kasza, ryż) od razu po ugotowaniu

Co zmniejsza IG posiłku?

Obecność węglowodanów złożonych (np. otręby)
Znaczny udział białka
Znaczny udział tłuszczu
Znaczny udział błonnika
Temperatura pokojowa posiłku
Posiłek surowy, w całości
Krótka obróbka termiczna lub jej brak
Owoce i warzywa niedojrzałe lub mało dojrzałe
Spożycie produktów skrobiowych po ostudzeniu

[2,3,4]

Zastosowanie umiarkowanych wartości IG pozwala na wybór produktów, których spożycie zapobiega występowaniu epizodów hiperglikemii oraz hiperinsulinemii. Dodatkowa znajomość czynników mających wpływ na obniżenie wartości indeksu glikemicznego daje możliwość pełniejszego wykorzystania opisywanej koncepcji, co ściśle związane jest z utrzymaniem prawidłowej kontroli metabolicznej. [4,5]

Produkty spożywcze klasyfikuje się na produkty spożywcze o **niskim IG (poniżej 55), średnim IG (55-70)** oraz **wysokim IG (powyżej 70)**. [6]

1. FAO Food and Nutrition Paper 66: Carbohydrates in human nutrition, report of a Joint FAO/WHO expert consultation, Rome 14–18 April 1997, FAO Rome 1998
2. Ukleja A., Kunachowicz H., Szczygieł B. Zastosowanie indeksu glikemicznego w profilaktyce i leczeniu otyłości, Oficyna Wydawnicza Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, Warszawa 2010; 6–31.
3. Dudziak K., Regulska-Illow B. Znaczenie wartości indeksów glikemicznych produktów bezglutenowych w terapii choroby trzewnej i współistniejącej cukrzycy typu 1. Endokrynol. Otył. Zab. Przem. Mat. 2012; 8: 98–108
4. Adamska E., Górka M. Indeks i ładunek glikemiczny diety. Przegląd Kardiometaboliczny 2008; 3: 223–231
5. Ciok J., Dolna A. Indeks glikemiczny w patogenezie i leczeniu dietetycznym cukrzycy. Diabetologia Praktyczna 2006; 7: 78–85
6. Ciborowska H, Rudnicka A. Dietetyka – żywienie zdrowego i chorego człowieka. Wyd. 3. Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL; 2012;72-4, 310-9, 442-3.