

## INDEKS GLIKEMICZNY

## ≤ 50 PRODUKTY O NISKIM IG

0

Jaja  
Kawa i herbata (napar bez dodatków)  
Owoce morza (małże, krewetki, itp.)  
Ryby  
Śmietana  
Tłuszcz zwierzęcy i roślinny  
Wina wytrawne  
Wędliny naturalne  
Mięso (wołowina, drób, itp.)

5

Przyprawy  
Skorupiaki (kalmar, homar, itp.)

10

Awokado

15

Agawa (syrop)  
Agrest żółty  
Brukselka  
Cebula  
Cykoria  
Czerwona porzeczka  
Fasolka szparagowa  
Grzyby  
Imbir  
Kalafior  
Kapusta (świeża i kiszona)  
Koper

Korniszony (bez dodatku cukru)  
Migdały  
Ogórek  
Oliwki  
Orzechy ( włoskie, laskowe, nerkowca, itp.)  
Papryczka chilli  
Papryka  
Por  
Rabarbar  
Rzodkiew  
Sałata  
Seler naciowy  
Soja  
Szparagi  
Szpinak  
Tofu  
Zarodki pszenne

20

Acerola  
Bakłażan  
Czekolada gorzka (kakao>80%)  
Czereśnie  
Fruktoza  
Jogurt sojowy, Śmietana sojowa  
Kakao (raw)  
Karczochy  
Pędy bambusa  
Sok cytrynowy (bez dodatku cukru)

25

Borówki  
Czerwona porzeczka  
Fasola mung  
Hummus  
Jeżyny  
Maliny  
Masło migdałowe  
Masło z orzechów laskowych  
Pestki dyni  
Truskawki  
Wiśnie  
Zielona soczewica

30

Buraki czerwone (surowe)  
Ciecierzycza gotowana  
Czerwona soczewica  
Czosnek  
Dżem słodzony sokiem owocowym  
Grejpfrut  
Gruszka  
Makaron sojowy, Makaron z fasoli mung  
Mandarynki  
Marchew surowa  
Mleko migdałowe  
Mleko owsiane, Mleko sojowe  
Mleko odtłuszczone w proszku  
Morele świeże

Pomelo  
Pomidory  
Rzepa, rukiew (surowe)  
Soczewica żółta  
Twaróg chudy

35

Amarantus (ziarno)  
Biała fasola, Czarna fasola  
Brzoskwinie, Nektarynki  
Ciecierzycza z puszki  
Drożdże (w tym piwne)  
Dziki ryż  
Figi świeże  
Granat  
Groszek zielony  
Jabłka świeże, duszone, suszone  
Jogurt niskotłuszczowy  
Komosa ryżowa (quinoa)  
Musztarda Dijon  
Nasiona (lnu, sezamu, słonecznika, itp.)  
Pigwa  
Pomarańcza  
Przecier pomidorowy  
Seler korzeniowy (surowy)  
Śliwki  
Sok pomidorowy

40

Bób surowy  
Chleb z maki pełnego przemiału (zaczyn lub drożdże)  
Fasola z puszki  
Figi suszone  
Kasza gryczana  
Makaron razowy (gotowany al dente)  
Masło orzechowe (bez dodatku cukru)  
Mleko kokosowe  
Morele suszone  
Śliwki suszone  
Otręby owsiane  
Otręby pszenne  
Płatki owsiane (bez gotowania)  
Pumpernikiel (bez dodatku cukru)  
Sok marchwiowy  
Spaghetti al dente (5 min gotowania)

45

Ananas świeży  
Banan dojrzały  
Chleb z maki z pełnego przemiału  
Chleb żytni z maki z pełnego przemiału  
Jęczmień (ziarno)  
Kasza bulg  
Kokos

Płatki śniadaniowe pełnoziarniste  
Ryż basmati brązowy  
Sok grejpfrutowy (bez cukru)  
Sok pomarańczowy (bez cukru)  
Tosty z chleba z maki z pełnego przemiału  
Winogrona  
Zielony groszek (konserwowy, bez dodatku cukru)  
Żurawina

50

Bataty  
Chleb orkiszowy  
Ciasto z maki z pełnego przemiału (bez cukru)  
Kiwi  
Makaron z pszenicy durum  
Mango  
Musli (bez dodatku cukru)  
Owoc kaki (persymona)  
Paluszki Surimi  
Ryż basmati  
Ryż brązowy  
Sok jabłkowy (bez cukru)

## INDEKS GLIKEMICZNY

## 55-69 PRODUKTY O ŚREDNIM IG

55

Brzoskwinie z puszki  
Czerwony ryż  
Ketchup  
Maniok  
Młode ziemniaki  
Morele  
Musztarda (zawierająca cukier)

Otręby owsiane  
Ryż brązowy  
Sok winogronowy  
Sok z mango (bez cukru)  
Spaghetti (ugotowane na miękko)  
Sushi

60

Ananas  
Chrupki kukurydziane  
Coca Cola  
Dojrzały banan  
Kasza manna  
Lazania (makaron z pszenicy durum)  
Lody

Majonez (zawierający cukier)  
Melon  
Miód, Mleko pełne  
Owsianka  
Papaja  
Pełnoziarnisty chleb żytni  
Ryż Basmati, długoziarnisty, jaśminowy

65

Ananas z puszki  
Baton Mars, Snikers itp.  
Buraki gotowane  
Chleb pełnoziarnisty  
Dżem z cukrem  
Kukurydza  
Kuskus

Mąka kasztanowa  
Musli (z cukrem lub miodem)  
Obrane ziemniaki gotowane na parze  
Pigwa konserwowa (z cukrem)  
Rodzynki  
Syrop klonowy  
Ziemniaki w mundurkach

## INDEKS GLIKEMICZNY

## ≥ 70 PRODUKTY O WYSOKIM IG

70

Amarantus ekspandowany (dmuchany, preparowany)  
Bajgiel  
Biały ryż  
Biszkopty  
Bułki, Rogale, Chleb ryżowy  
Chipsy  
Cukier (w tym brązowy), Melasa  
Daktyle suszone  
Fanta

Kasza jaglana (proso)  
Kasza jęczmienna  
Kleik  
Maca z białej maki  
Makaron z białej maki  
Mąka kukurydziana  
Pączki  
Sucharki  
Ziemniaki gotowane

75

Arbuz  
Dydia  
Gofry  
Kabaczek  
Płatki czekoladowe  
Żelki

80

Bób gotowany  
Marchew gotowana  
Puree ziemniaczane

85

Biała mąka  
Korzeń selera (gotowany)  
Mleko ryżowe  
Naleśniki  
Pasternak  
Płatki kukurydziane, prażona kukurydza  
Popcorn  
Ryż paraboliczny  
Ryż preparowany  
Rzepa, Brukiew (po ugotowaniu)

Tapioka

90

Chleb z białej maki  
Mąka ziemniaczana

95

Chleb - pieczywo francuskie  
Mąka ryżowa  
Ziemniaki pieczone

100

Glukoza  
Ryż biały ugotowany na miękko  
Skrobia modyfikowana

110

Piwo (maltoza)

≤ 50 PRODUKTY O NISKIM IG

55-69 PRODUKTY O ŚREDNIM IG

≥ 70 PRODUKTY O WYSOKIM IG

- ▶ Zalecane jest spożywanie 5 posiłków dziennie: 3 główne posiłki i 2 mniejsze przekąski. Jedząc często nie odczuwa się głodu i je mniej.
- ▶ Ostatni posiłek należy zjeść co najmniej 3 godziny przed snem.
- ▶ Podstawę diety powinny stanowić warzywa i owoce, w dalszej kolejności nasiona roślin strączkowych, chude mięso i ryby, niskotłuszczowe produkty mleczne oraz orzechy, uzupełnieniem są węglowodany w postaci nisko-przetworzonych produktów zbożowych – kasz, makaronów, ryżu, otrąb, płatków i pieczywa razowego. Przetworzone produkty zbożowe, ziemniaki i słodcyce itp., powinny być wyeliminowane z jadłospisu.
- ▶ Jadłospis powinien być oparty na produktach o niskim IG (0-55), powinny one stanowić bazę dla każdego z 5 posiłków. Można je jeść bez ograniczeń w ramach każdego posiłku, do zaspokojenia głodu.
- ▶ W jednym lub maksymalnie dwóch posiłkach dziennie dozwolone jest użycie produktów o średnim IG (55-70), ale tylko jako dodatek ( w ograniczonej ilości) do produktów o niskim IG zwłaszcza warzyw lub nasion roślin strączkowych (soczewica, fasola, ciecierzycza, groch).
- ▶ Produkty o wysokim IG (powyżej 70) powinny być wyeliminowane z diety.
- ▶ Ważne jest by nie przedłużać nadmiernie procesów termicznych, zbyt długie gotowanie makaronu, kaszy, ziemniaków, marchewki i innych produktów, zwłaszcza zawierających skrobię zwiększa IG żywności.
- ▶ Mięso, drób, ryby – 1 porcja (120g) chudego mięsa dziennie (kurczak, indyk bez skóry, cielęcina, wołowina, ryby).
- ▶ Tłuszcze – zalecane są tłuszcze roślinne – oliwa, olej rzepakowy i inne oleje roślinne w ilościach umiarkowanych, 1-2 łyżki dziennie, stosowanych głównie jako dodatek do potraw.
- ▶ Tłuszcze zwierzęce takie jak smalec, śmietana, tłuste mleko, żółte sery, sery topione, tłusty twaróg zawierające dużą ilość nasyconych kwasów tłuszczowych i cholesterolu powinny być wykluczone z jadłospisu.
- ▶ Produkty mleczne – zalecane jest niskotłuszczowe mleko i przetwory mleczne (twaróg, jogurt, maślanka, kefir – bez cukru).
- ▶ Dużo płynów (1,5-2l dziennie), najlepsze są: niegazowana woda mineralna, niesłodzone herbatki ziołowe i owocowe, ewentualnie niesłodzone soki owocowe. Nie zaleca się picia „kolorowych” napoi gazowanych słodzonych cukrem (cola, oranżady, napoje owocowe), słodzonych soków.
- ▶ Alkohol – nie jest absolutnie zakazany, jeśli nie ma innych przeciwwskazań dopuszcza się wypijanie do posiłku 1 kieliszka wina – najlepiej czerwonego.

**Zalecane techniki kulinarne – gotowanie w wodzie, gotowanie na parze, duszenie oraz smażenie i pieczenie bez tłuszczu gdyż oleje roślinne tracą swe prozdrowotne właściwości w wysokich temperaturach.**

## DEFINICJA INDEKSU GLIKEMICZNEGO

*Indeks Glikemiczny określa procentowo szybkość wzrostu stężenia glukozy we krwi po spożyciu produktów spożywczych w porównaniu do wzrostu jaki następuje po spożyciu tej samej ilości węglowodanów w postaci czystej glukozy.*

Indeks glikemiczny (Glucemic index - GI) określa, jak poszczególne produkty spożywcze wpływają na zmiany stężenia glukozy w surowicy krwi. Można w ten sposób zmierzyć, jak szybko węglowodany (cukry) zawarte w spożywanym produkcie ulegają zamianie na glukozę krążącą we krwi. Dotyczy on tylko produktów zawierających węglowodany.

Indeks glikemiczny pozwala ocenić wpływ poszczególnych produktów spożywczych zawierających węglowodany na glikemię poposiłkową. Produkty mające duży GI są szybko trawione i wchłaniane w przewodzie pokarmowym, co manifestuje się gwałtownym zwiększeniem glikemii poposiłkowej i następnie szybkim zmniejszeniem się stężenia glukozy we krwi. Produkty o małym GI powodują mniejszą i bardziej powolną reakcję w postaci zmian glikemii i insulinemii poposiłkowej. Badania opublikowane w ostatnich latach wykazują, że mały GI całej diety może przyczynić się do zmniejszenia ryzyka wystąpienia takich chorób przewlekłych jak choroba niedokrwienna serca, cukrzyca, otyłość i rak jelita grubego.



## NAJWAŻNIEJSZE ZASADY

1. Produkty o niskim IG są trawione znacznie wolniej, dzięki czemu dłużej nie odczuwamy głodu, dlatego powinny stanowić podstawę diety.
2. Utrzymywanie niskiego poziomu insuliny zapobiega gromadzeniu się tłuszczu i ułatwia przetwarzanie jego zapasów na energię.
3. Spożywanie produktów o niskiej zawartości tłuszczu (a tym samym kalorii) oraz niskim IG pozwala skutecznie obniżyć masę ciała.