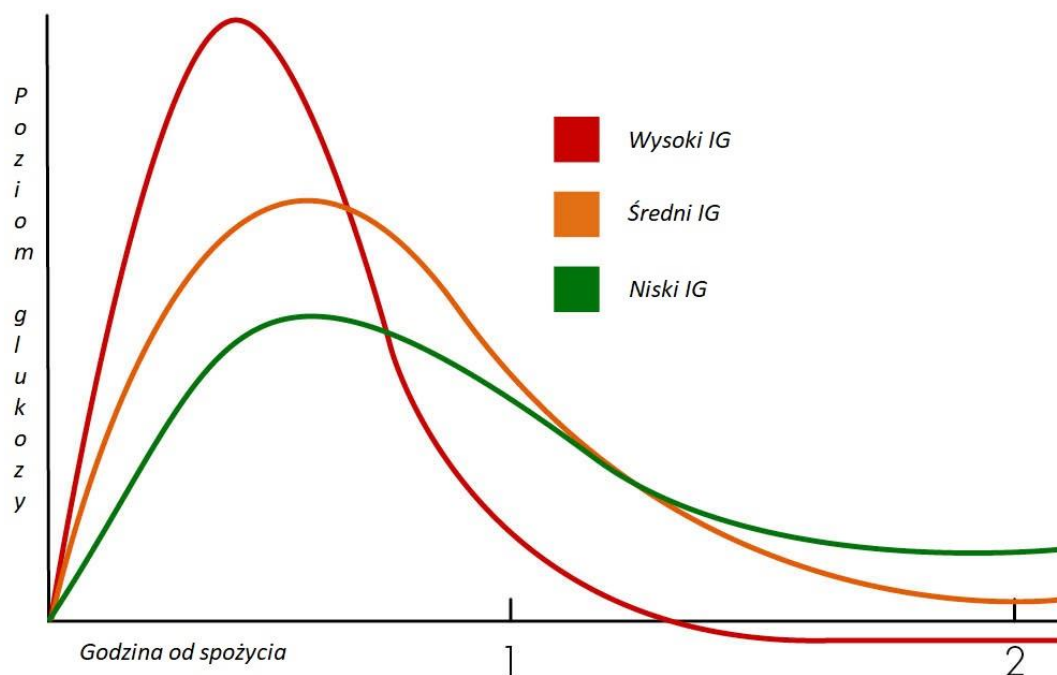


INDEKS GLIKEMICZNY



Ważnym elementem w diecie jest posługiwanie się tzw. **“INDEKSEM GLIKEMICZNYM”**. Mówi on o tym jak szybko następuje wzrost stężenia cukru we krwi po spożyciu określonych pokarmów, w porównaniu do wzrostu następującym po spożyciu czystej glukozy. Zgodnie z indeksem glikemicznym wyróżniamy 3 grupy produktów:

1. Produkty o niskim indeksie glikemicznym (>50)- zalecane, które powinny stanowić podstawę diety.
2. Produkty o średnim indeksie glikemicznym (55-69) - powinny pojawiać się kilka razy dziennie.
3. Produkty o wysokim indeksie glikemicznym (>70) - niezalecane.

- *Ważne, aby zapamiętać, że im coś bardziej rozdrobnione, przetworzone i ugotowane tym ma wyższy IG.*
- *Im mniej wysiłku musimy włożyć w pogryzienie czegoś, tym IG tego produktu będzie wyższy.*

- *Nie rozgotowuj warzyw, kasz i makaronów, żeby nie zwiększać ich IG.*
- *Nie jedz produktów typowo węglowodanowych samodzielnie. Dodatek tłuszczu i białka skutecznie obniży ich IG.*

INDEKS GLIKEMICZNY

≤ 50 PRODUKTY O NISKIM IG

0

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

5

Przyprawy
 Skorupiaki (kalmar, homar, itp.)

10

Awokado

15

Agawa (syrop)
 Agrest żółty
 Brukselka
 Cebula
 Cykorja
 Czarna 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
 Grejfrut
 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 puszek
 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 puszek
 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 grejfrutowy (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)
 Owoce kaki (persymona)
 Paluszki Surimi
 Ryż basmati
 Ryż brązowy
 Sok jabłkowy (bez cukru)



mgr Katarzyna Bednarska
Healthy Choices- Nowoczesna Praktyka Dietetyczna
578 018 957

INDEKS GLIKEMICZNY

55-69 PRODUKTY O ŚREDNIM IG

55-69 PRODUKTY
O ŚREDNIM IG

55	Brzoskwinie z puszki	Otręby owsiane	60	Ananas	Majonez (zawierający cukier)	65	Ananas z puszki	Mąka kasztanowa
	Czerwony ryż	Ryż brązowy		Chrupki kukurydziane	Melon		Baton Mars, Snikers itp.	Musli (z cukrem lub miodem)
	Ketchup	Sok winogronowy		Coca Cola	Miód, Mleko pełne		Buraki gotowane	Obrane ziemniaki gotowane na parze
	Maniok	Sok z mango (bez cukru)		Dojrzały banan	Owsianka		Chleb pełnoziarnisty	Pigwa konserwowa (z cukrem)
	Młode ziemniaki	Spaghetti (ugotowane na miękko)		Kasza manna	Papaja		Dżem z cukrem	Rodzynki
	Morele	Sushi		Lazania (makaron z pszenicy durum)	Pełnoziarnisty chleb żytni		Kukurydza	Syrop klonowy
	Musztarda (zawierająca cukier)			Lody	Ryż Basmati, długoziarnisty, jaśminowy		Kuskus	Ziemniaki w mundurkach

INDEKS GLIKEMICZNY

≥ 70 PRODUKTY O WYSOKIM IG

≥ 70 PRODUKTY
O WYSOKIM IG

70	Amarantus ekspandowany (dmuchany, preparowany)	Kasza jaglana (proso)	75	Arbuz	85	Biała mąka	100	Tapioka	Glukoza	
	Bajgiel	Kasza jęczmienna		Dynia	Korzeń selera (gotowany)		90	Ryż biały ugotowany na miękko	Skrobia modyfikowana	
	Biały ryż	Kleik		Gofry	Mleko ryżowe			Mąka ziemniaczana	110	Piwo (maltoza)
	Biszkopt	Maca z białej mąki		Kabaczek	Naleśniki		95	Chleb - pieczywo francuskie		
	Bulki, Rogale, Chleb ryżowy	Makaron z białej mąki		Płatki czekoladowe	Pasternak			Mąka ryżowa		
	Chipsy	Mąka kukurydziana		Żelki	Płatki kukurydziane, prażona kukurydza			Ziemniaki pieczone		
	Cukier (w tym brązowy), Melasa	Pączki	80	80	Popcorn					
	Daktyle suszone	Sucharki		Bób gotowany	Ryż paraboliczny					
	Fanta	Ziemniaki gotowane		Marchew gotowana	Ryż preparowany					
				Puree ziemniaczane	Rzepa, Brukiew (po ugotowaniu)					