Indeks glikemiczny – do czego się przydaje

Data aktualizacji
2025-04-25

Indeks glikemiczny (IG) wskazuje, jak bardzo wzrośnie poziom glukozy we krwi po zjedzeniu danego produktu spożywczego. Szczególnie pomaga chorym na cukrzycę, która powoduje duże wahania poziomu glukozy we krwi. Dlatego osoba z cukrzycą robi pomiary glukozy za pomocą glukometru – specjalnego urządzenia. Szczególnie ważne jest wykonywanie pomiaru na czczo oraz po upływie około dwóch godzin po posiłku (tak zwana glikemia poposiłkowa). Na wynik tego pomiaru wpływ ma przed wszystkim rodzaj posiłku: jego składniki i ich połączenia w potrawie.

Kategorie produktów pod względem IG

Produkty spożywcze, które mają obliczony indeks, zbiera się w formie tabel indeksu glikemicznego.

Wskaźnik IG dzieli produkty spożywcze na zalecane i niezalecane. Zwłaszcza jest to ważne dla osób zmagających się z cukrzycą.

Są trzy kategorie produktów:

- o niskim IG
- o średnim IG
- o wysokim IG.

IG < 55 – o niskim indeksie glikemicznym

Produkty powodują wolny wzrost glukozy we krwi. Są bezpieczne, ponieważ nie wywołują gwałtownych wahań glikemii i nie prowadzą do rozwoju cukrzycy i jej powikłań. To między innymi:

- świeże i mrożone warzywa
- świeże i mrożone, nieprzejrzałe owoce np. maliny, jagody, agrest, porzeczki
- orzechy i nasiona
- chudy nabiał i produkty mleczne z obniżoną zawartością cukru i tłuszczu
- mięso
- ryby
- jaja
- grzyby
- kasza gryczana
- nasiona roślin strączkowych (np. soczewica, cieciorka, czerwona fasola)
- dziki ryż
- żytni makaron

- pieczywo z mąki pełnoziarnistej.

IG 56-70 – o średnim indeksie glikemicznym

Produkty powodują umiarkowany wzrost glukozy we krwi. Możesz je jeść, ale w mniejszych ilościach lub w odpowiednich połączeniach z innymi produktami (szczególnie z produktami o niskim indeksie glikemicznym). Takie produkty to:

- ryż brązowy
- ryż basmati
- kasza bulgur
- kasza pęczak
- bataty gotowane
- kukurydza
- buraki gotowane
- pieczywo razowe
- pieczywo pełnoziarniste
- płatki owsiane.

IG >70 – o wysokim indeksie glikemicznym

Produkty powodują duże wahania poziomu glukozy we krwi (gwałtowny wzrost i szybki spadek). Unikaj ich. Wśród nich są:

- słodycze i słodzone napoje
- pszenne produkty zbożowe z jasnej mąki
- pieczywo cukiernicze
- płatki śniadaniowe z dodatkiem cukru np. kukurydziane, czekoladowe
- niektóre owoce np. dojrzały banan
- owoce w syropach
- owoce kandyzowane
- dżemy.

Na wartość indeksu glikemicznego wpływ ma także wielkość spożytej porcji. Jest to związane z ilością węglowodanów w danym produkcie.

Możesz zmniejszyć IG w posiłku

W diecie o niskim IG ważne jest:

- co jesz
- jak rozdrobniony jest posiłek
- jak łączysz różne produkty.

Jeśli na przykład zjesz sam słodki banan (bogaty w cukier owocowy, czyli fruktozę), z pewnością mocno podniesie on poziom glukozy w Twojej krwi. Ale jeśli połączysz go z jogurtem naturalnym i orzechami, spowolnisz wchłanianie glukozy i zapewnisz niski IG podwieczorku. Jogurt jest źródłem białka, a orzechy obfitują w zdrowy tłuszcz.

Jeśli chcesz zmniejszyć Indeks glikemiczny:

- jedz posiłki o urozmaiconym składzie – niech obok węglowodanów zawierają również źródła białka i tłuszczu
- dodawaj produkty bogate w błonnik (warzywa, nasiona, orzechy, płatki owsiane)
- wybieraj wyłącznie produkty zbożowe pełnoziarniste (chleb żytni, gruboziarniste kasze, pełnoziarnisty makaron, brązowy ryż)
- stosuj odpowiednią obróbkę technologiczną:
    - nie rozgotowuj produktów, które są źródłem węglowodanów (np. ryż i kasze gotuj na sypko, a makaron al dente)
    - jedz jak najczęściej surowe warzywa do posiłku lub gotuj je w niewielkiej ilości wody
    - nie rozdrabniaj warzyw i owoców (unikaj np. miksowania, przecierania).

Dieta o niskim IG

Jeśli zmagasz się z cukrzycą, pewnie wiesz, że właściwa dieta jest podstawą skutecznej terapii. Twój jadłospis powinien opierać się na częstych posiłkach o niskim indeksie glikemicznym.

5 zasad diety o niskim indeksie glikemicznym

- **Wybieraj produkty pełnoziarniste**. Zawierają znacznie więcej węglowodanów nieprzyswajalnych oraz błonnika pokarmowego, co dobrze wpływa na poziom glukozy we krwi. Zapewniają na dłużej uczucie sytości. Jedz grube kasze, naturalne płatki i otręby, pełnoziarnisty makaron, chleb razowy, chleb na zakwasie czy graham – zamiast produktów z oczyszczonej, „białej” mąki.
- **Unikaj cukru**. W praktyce chodzi nie tylko unikanie cukru w jego podstawowej postaci (np. dodawanego do napojów) oraz produktów o jego wysokiej zawartości (jak słodycze, napoje słodzone), ale także tych naturalnych źródeł cukru, jak np. miód.
- **Czytaj etykiety.** Sprawdzaj etykiety produktu, a zwłaszcza pozycję „cukry” w tabeli wartości odżywczej. Produkty oznaczone wyrażeniem „niska zawartość cukru” zawierają nie więcej niż 5 g cukrów na 100 g dla produktów stałych lub 2,5 g cukrów na 100 ml dla produktów płynnych. Oznaczenie „nie zawiera cukrów” wskazuje, że produkt zawiera nie więcej niż 0,5 g cukrów na 100 g lub 100 ml. Im mniej dodanego cukru, tym lepiej. Uważnie zapoznaj się z listą składników.
- **Stosuj krótką obróbkę termiczną**. Surowe warzywa i owoce mają niższy IG niż np. gotowane. Dla porównania: marchew surowa ma IG 30, podczas gdy w rozgotowanej indeks wzrasta do wartości 85. Jeśli warzywa wymagają obróbki termicznej, staraj się je gotować al dente, najlepiej na parze. Kasze czy makarony powinny być gotowane zgodnie z wskazaniami na opakowaniu, przy czym należy unikać ich rozgotowywania, bo to będzie zwiększało ich indeks glikemiczny.
- **Komponuj posiłki** tak, aby zmniejszyć ich indeks lub ładunek glikemiczny. Dania wieloskładnikowe są doskonałym rozwiązaniem na uzyskiwanie niskiego indeksu lub ładunku glikemicznego całego posiłku. Produkty ze średnim lub wysokim IG warto łączyć z tymi o niskim IG. W praktyce korzystne jest połączenie np. produktów zbożowych z surowymi warzywami.

Skorzystaj z portalu **Diety NFZ**. Znajdziesz tu gotowy plan żywieniowy **Dash Cukrzyca**. Dieta pomaga w terapii osób z cukrzycą (szczególnie typu 2).

Przeczytaj więcej o tym, jak zdrowo jeść w **13 numerze magazynu Ze Zdrowiem**.

Przeczytaj także

O restrykcjach w diecie

Twoje codzienne jedzenie, czyli dieta, powinno się składać z rozmaitych produktów, które zawierają wszystkie potrzebne składniki

Jak żyć z cukrzycą

Cukrzyca jest chorobą przewlekłą i nieuleczalną. Możesz ograniczać jej skutki, jednak musisz się stale kontrolować i obserwować swój organizm. Zmień tryb życia, zadbaj o właściwą dietę i ruch

Jedz na zdrowie

Zdrowe jedzenie jest ważne w profilaktyce i w chorobie. Jak znaleźć odpowiedź, co jest najlepsze dla Ciebie?