INDEKS GLIKEMICZNY — ≤ 50 PRODUKTY O NISKIM IG

≤ 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
Cykoria
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)
Ciecierzyca 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
Brzoskwienie, Nektarynki
Ciecierzyca 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 mąki z pełnego przemiału
Chleb żytni z mąki 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 mąki z pełnego przemiału
Winogrona
Zielony groszek (konserwowy, bez dodatku cukru)
Żurawina

50
Bataty
Chleb orkiszowy
Ciasto z mąki 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

55-69 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 PRODUKTY O WYSOKIM IG

70
Amarantus ekspandowany (dmuchany, preparowany)
Bajgiel
Biały ryż
Biszkopt
Bułki, Rogale, Chleb ryzowy
Chipsy
Cukier (w tym brązowy), Melasa
Daktyle suszone
Fanta
Kasza jaglana (proso)
Kasza jęczmienna
Kleik
Maca z białej mąki
Makaron z białej mąki
Mąka kukurydziana
Pączki
Sucharki
Ziemniaki gotowane

75
Arbuz
Dynia
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 mąki
Mąka ziemniaczana

95
Chleb - pieczywo francuskie
Mąka ryżowa
Ziemniaki pieczone

100
Glukoza
Ryż biały ugotowany na miękko
Skrobia modyfikowana

110
Piwo (maltoza)

OGÓLNE ZASADY DIETY O NISKIM INDEKSIE GLIKEMICZNYM

- 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 słodycze 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, ciecierzyca, 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 skrobie zwiększa IG żywności.
- Mieso, 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 głownie 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.

Opracowanie merytoryczne: dr inż. Agata Gaździńska
Opracowanie graficzne: mgr inż. Izabela Szczepanik

NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA

WOJSKOWY INSTYTUT MEDYCYNY LOTNICZEJ
ul. Krasińskiego 54/56 , 01-755 Warszawa
www.wiml.waw.pl

Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

INDEKS GLIKEMICZNY W ŻYWIENIU CZŁOWIEKA

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 przyczyniać 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.**