

Indeks Glikemiczny:

Indeks Glikemiczny (IG) to wskaźnik szybkości wzrostu stężenia glukozy we krwi po spożyciu określonego produktu. Pokarmy o niskim indeksie glikemicznym powodują, że poziom cukru we krwi rośnie wolniej niż w przypadku produktów o wysokim IG, dzięki czemu na dłużej zaspokajają głód. IG uwzględnia jedynie tempo wchłaniania węglowodanów.

Uwaga!

Unikaj pokarmów o wartości IG powyżej 50, czyli makaronów, pieczywa i przetworzonych produktów zbożowych.

Składniki pokarmowe:

Węglowodany 1g = 4 kcal	<ul style="list-style-type: none">● Złożone: warzywa, ziemniaki, ryż, grube kasze np. kasza gryczana, pęczak, makarony, mąka i produkty mączne, rośliny strączkowe;● Proste: cukier, słodycze, ciastka, dżemy, owoce, soki owocowe, miód, produkty i/lub potrawy zawierające w swoim składzie cukier;
Białka 1g = 4 kcal	<ul style="list-style-type: none">● Roślinne: rośliny strączkowe, takie jak fasola, groch, soczewica, soja, kukurydza;● Zwierzęce: wędliny, paszety, podroby, ryby, mleko, nabiał, jaja;
Tłuszcze 1g = 9kcal	<ul style="list-style-type: none">● Roślinne: olej rzepakowy, olej lniany, oliwa z oliwek, margaryny, awokado;● Zwierzęce: smalec, masło, śmietana, sery żółte, sery topione;● Ogranicz i / lub unikaj.● Możesz jeść, ale zwróć uwagę na ilość.

Podstawowe zasady stosowania się do wskaźnika IG:

1. Wskaźnik IG odnosi się tylko do węglowodanów, wśród wymienionych produktów nie występują pokarmy bogate w tłuszcze i białka, np. mięso, ryby, drób, masło, ponieważ nie powodują one tak gwałtownego skoku poziomu cukru we krwi jak produkty węglowodanowe.
2. Im więcej węglowodanów prostych w produkcie, tym wyższy IG i szybszy wzrost glikemii.
3. Im większa ilość błonnika rozpuszczalnego w produkcie, tym niższy IG i wolniejszy wzrost glikemii.
4. Zawartość w produkcie białek i tłuszczów spowalnia wchłanianie cukru.
5. Sposób przygotowania posiłku ma znaczenie, im produkt bardziej rozdrobniony i bardziej rozgotowany, tym wyższy IG i szybszy wzrost glikemii.

IG < 55 (produkty o niskim IG)

które należy wybierać przy układaniu codziennego jadłospisu

Dania	IG	Gramatura	Miara	Kalorie
Jajecznica na maśle	0	100 g	2 jaja	216
Schab pieczony - plaster	0	55 g		160
Kotlet schabowy bez panierki	0	45 g		121
Kotlet schabowy z panierką	0	130 g		411
Kotlet mielony smażony	0	80 g		198
Zupa pomidorowa	38	220 g	1 talerz	152
Nabiał	IG	Gramatura	Miara	Kalorie
Jaja	0	65 g	1 sztuka	91
Ser żółty	0	15 g	2 plastry	57
Mleko 2%	21	230 g	1 szklanka	117
Twaróg półtłusty	30	100 g	1/2 kostki	132
Jogurt naturalny	35	250 g	1 szklanka	150
Mięso i ryby	IG	Gramatura	Miara	Kalorie
Salami	0	20 g	1 plaster	69
Szynka wieprzowa	0	21 g	1 plaster	51
Pierś z kurczaka	0	15 g	1 plaster	18
Filet z dorsza	0	100 g		78
Łosoś wędzony	0	100 g		162
Makrela wędzona	0	100 g		221
Produkty zbożowe	IG	Gramatura	Miara	Kalorie
Makaron spaghetti (al dente)	40	75 g*	1 szklanka	263
Chleb żytni	50	35 g	1 kromka	79
Płatki owsiane (nieugotowane)	40	100 g	1 szklanka	366
Kasza gryczana	40	50 g*	1/2 woreczka	172
Tłuszcze	IG	Gramatura	Miara	Kalorie
Masło	0	5 g	1 łyżeczka	37
Margaryna	0	5 g	1 łyżeczka	37
Olej rzepakowy	0	10 g	1 łyżka	88
Napoje	IG	Gramatura	Miara	Kalorie
Kawa bez cukru	0	250 ml	1 szklanka	0
Herbata bez cukru	0	250 ml	1 szklanka	0
Sok pomidorowy	35	220 g	1 szklanka	32
Owoce	IG	Gramatura	Miara	Kalorie
Awokado	10	140 g	1 sztuka	237
Wiśnie	25	70 g	1 garść	34
Czereśnie	20	80 g	1 garść	50
Grejpfrut	30	260 g	1 garść	30
Maliny	25	70 g	1 szklanka	35
Jabłko średnie	35	180 g	1 sztuka	90
Gruszka kłapsa	30	130 g	1 sztuka	75
Truskawki	25	70 g	1 garść	33
Śliwka świeża	35	110 g	2 sztuki	54
Pomarańcza	35	240 g	1 sztuka	113
Brzoskwinia	35	85 g	1 sztuka	43
Banan świeży	45	120 g	1 sztuka	116
Kiwi	50	75 g	1 sztuka	45
Warzywa	IG	Gramatura	Miara	Kalorie
Kapusta kiszona	15	110 g	1 szklanka	18
Papryka czerwona	15	230 g	1 sztuka	74
Pomidor	15	170 g	1 sztuka	32

źródło: <http://www.ilewazy.pl>

* Przed ugotowaniem

Indeksy Glikemiczne w diecie cukrzycowej

Salata	15	25 g	1 garść	15
Ogórek gruntowy	15	100 g	3 sztuki	15
Soczewica czerwona gotowana	26	100 g	1 szklanka	341
Warzywa	IG	Gramatura	Miara	Kalorie
Cieciora gotowana	35	170 g	1 szklanka	204
Marchew surowa	30	80 g	1 sztuka	22
Napoje	IG	Gramatura	Miara	Kalorie
Czekolada gorzka (kakao >80%)	20	100 g	1 tabliczka	566

IG 55 - 70 (produkty o średnim IG)

które należy wybierać od czasu do czasu

Dania	IG	Gramatura	Miara	Kalorie
Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami	62	280 g		148
Produkty zbożowe	IG	Gramatura	Miara	Kalorie
Ryż brązowy	55	100 g	1 szklanka	335
Pumpernikiel	55	40 g	1 kromka	102
Napoje	IG	Gramatura	Miara	Kalorie
Napój typu cola	60	240 ml	1 szklanka	104
Owoce	IG	Gramatura	Miara	Kalorie
Winogrona zielone	45	70 g	1 garść	50
Rodzynki	65	30 g	1 garść	86
Warzywa	IG	Gramatura	Miara	Kalorie
Burak	65	120g	1 duży	44
Kukurydza gotowana	65	170g	1 szklanka	185
Słodycze	IG	Gramatura	Miara	Kalorie
Ciastko owsiane	60	12 g	1 sztuka	56

IG > 70 (produkty o wysokim IG)

które należy wybierać rzadko

Produkty zbożowe	IG	Gramatura	Miara	Kalorie
Ryż biały na miękko	100	120 g	1 szklanka	144
Bagietka	95	50 g	2 kromki	133
Płatki kukurydziane	85	30 g	3 łyżki	113
Chleb razowy	70	30 g	1 kromka	68
Kasza jaglana (nieugotowana)	70	52 g	0,25 szklanki	181
Owoce	IG	Gramatura	Miara	Kalorie
Arbuz	75	100 g	1 plaster	36
Warzywa	IG	Gramatura	Miara	Kalorie
Gotowane ziemniaki	70	180 g	2 szt. śr.	128
Purée z ziemniaków	80	100 g	3 łyżki	92
Ryż biały gotowany na miękko	100	120 g	1 szklanka	144
Marchew gotowana	80	80 g	1 sztuka	28
Ziemniaki gotowane	70	85 g	1 sztuka	60
Słodycze	IG	Gramatura	Miara	Kalorie
Glukoza	100	15 g	1 łyżka	128
Lody śmietankowe	80	57 g	1 sztuka	75
Piwo	110	220 ml	1 szklanka	108