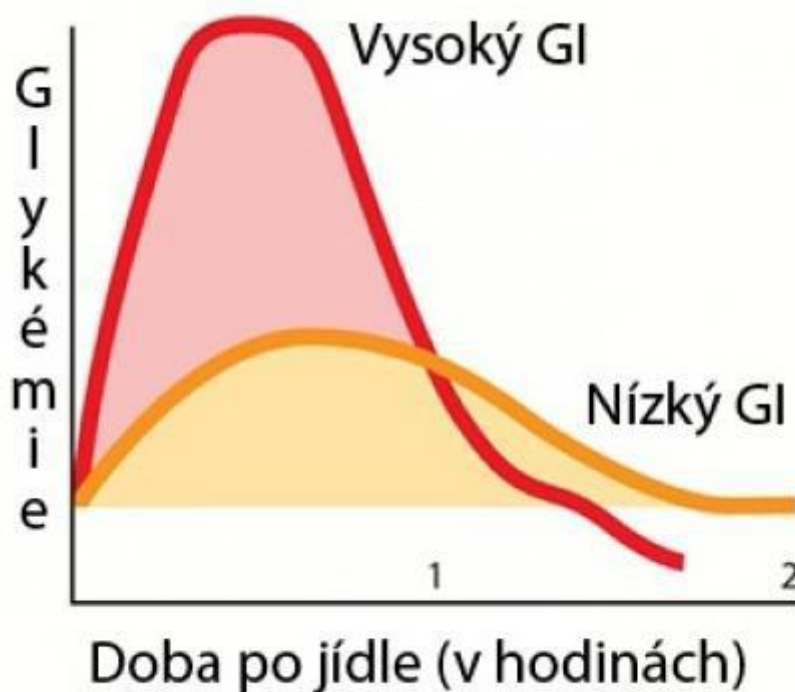


GLYKEMICKÝ INDEX

Jedná se o parametr, který charakterizuje rychlost vstřebávání sacharidů do krve, tedy vliv konkrétní potraviny na zvýšení glykémie. Referenční potravinou bývá nejčastěji glukóza, tzn., že glukóza má GI 100%. GI jednotlivých potravin se zjišťuje experimentálně a stanovuje se pouze u potravin s vysokým obsahem sacharidů, proto nebývá uváděn u bílkovinných a tučných potravin.

GI však neovlivňuje pouze obsah sacharidů v dané potravine, ale také typ potraviny, obsah vlákniny a způsob tepelné úpravy. Roli hraje obsah bílkovin, tuků, vlákniny i přítomnost kyselin. Tyto faktory ovlivňují rychlost vyprazdňování žaludku a tedy i rychlost vstřebávání sacharidů. Příklad: pokud k pečivu přidám bílkovinu, tuk a zeleninu, významně snížím GI tohoto pokrmu. U tepelné úpravy platí, že čím více je potravina tepelně zpracována, tím vyšší má glykemický index, platí například u přípravy brambor (smažení vs. vaření) nebo těstovin a rýže (na skus vs. rozvařené).

Všeobecně se doporučuje konzumovat potraviny se středním a nižším GI (pod 70), a to nejen diabetikům, ale i lidem, kteří se snaží o redukci hmotnosti. Potraviny s vysokým GI, po nichž rychle stoupá hladina glykémie, totiž způsobují i následný rychlý pokles cukru v krvi, což bývá spojeno s pocitem hladu. Naproti tomu po konzumaci potravin s nižším GI stoupá i klesá hladina glykémie postupně (viz graf).



Glykemický index vybraných potravin

Pečivo	GI
Chléb pšenično-žitný	64
Chléb celozrnný	60
Chléb žitný	44 – 62
Houska, rohlík	70
Chléb bezlepkový	80
Chléb slunečnicový	57
Chléb pohankový	47
Pufované a extrudované pečivo	všeobecně vyšší GI

Přílohy	GI
Brambory v páře	65
Brambory vařené prům.	64
Bramborová kaše	70
Brambory šťouchané	70
Bramborová kaše instantní	80
Pečené brambory	85
Hranolky smažené	90
Bramborové knedlíky	52
Rýže vařená průměr	64
Rýže basmati	50
Rýže natural	50
Rýže jasmínová	90
Rýže předvařená	85
Planá indiánská rýže	35
Špagety al dente	45
Těstoviny průměr	55
Těstoviny celozrnné	40
Bulgur	45
Quinoa	35
Amarant	35

Cereálie	GI
Vločky ovesné	55
Burizony	85
Kukuřičné lupínky	84
Ovesná kaše	50 - 65

Luštěniny	GI
Fazole červené	40
Hrách sušený	35
Fazole bílé	30
Fazole zelené	30
Čočka hnědá	30
Cizrna	30
Čočka červená	27
Sojové boby	20

Pivo	110
------	-----