

Glikémiás Index(GI)

Az ételek szénhidrát tartalmukon túl különböző mértékben emelik a vércukor szintet. A glikémiás index azt fejezi ki százalékban, hogy milyen az adott táplálék elfogyasztását követő vércukoremelő hatása a szőlőcukorhoz viszonyítva.

Egyes élelmiszerek GI-e jelentősen változik attól függően, hogy az étel milyen konyhatechnikai eljárással készült. Minél könnyebben lebontható, rostmentes a táplálék, annál nagyobb a vércukor emelő hatása.

A durumlisztből készült tészta azért emeli lassabban a vércukorszintet, mint a hagyományos száraztészta, mert a durumliszt keményítő szerkezete más, nehezebben bontható az emésztés során, mint a sima búzaliszt keményítője.

A konyhatechnikai eljárásokra jó példa a burgonya különböző elkészítési módjainak különböző vércukor emelő hatása: a főtt burgonya glikémiás indexe 25-30%-kal nő, ha a burgonyából pürét készítünk.

Egy-egy étel vércukorszintre gyakorolt hatását legjobban vércukormérésekkel tudja ellenőrizni. Időnként ellenőrizze a vércukorszintjét étkezés előtt, majd étkezés után is.

Az ételek glikémiás indexe, a hozzá elfogyasztott egyéb táplálék összetételétől függően is változik, ezt nevezzük „glikémiás load-nak”, minél több zöldség fogyasztása tanácsolt a szénhidrátok mellé, így az adott táplálék GI-je csökkenthető.

Glikémiás index táblázat

90-100%	malátacukor, burgonyapüré, főtt burgonya, méz, gabonapehely, kukoricapehely, rizspehely, valamint minden cukros (üdítő) ital fehér kenyér, zsemle, kifli
70-90%	félbarna kenyér, abonett, ostya, kétszersült, sós sütemények, kekszek, édes müzli, pudingpor, tejberizs, tejbedara, fehér liszt, főtt tésztafélék, kalács, szőlő, sült burgonya
50-70%	zabpehely, kukorica, főtt rizs, barna és fekete kenyér, banán, natúr (cukrozatlan) gyümölcsle, zöldborsó
30-50%	tej, joghurt, kefir, aludttej, a legtöbb hazai gyümölcs, minden durumbúzából készült tészta, tejszokoládé, tejszínes fagylaltok (a magas zsírtartalom miatt lassan szívódik fel a cukor), vadrizs
30% alatt	fruktóz, szorbit, lencse, bab, borsó, szójabab, dió, mogyoró, korpás müzli, színes főzelékek, saláták, cékla, retek, zöldpaprika, paradicsom, uborka, vöröshagyma, fokhagyma, póréhagyma, gomba, brokkoli, karfiol