

Glikémiás index (GI)



40-50 éve még úgy gondolták, hogy az egyszerű szénhidrátok (répacukor, tejcukor, gyümölcscukor) jobban megemelik a vércukorszintet, mint a keményítők. Ezért a cukorbetegyek alig ehettek gyümölcsöket. Bár az 1988-as kiadású Tápanyagtáblázat című könyvben szó esik erről, a glikémiás index használata – a cukorbetegyek étrendjén kívül – jóval később lett közismert az étrendi ajánlásokban. Ma már sokan ismerik a GI fogalmát, ám nem mindenki van tisztában annak jelentőségével.

A glikémiás index (GI) azt fejezi ki %-ban, hogy a vizsgált szénhidrát milyen mértékű étkezés utáni vércukoremelő hatással rendelkezik, a szőlőcukor vércukoremelő hatásához képest (pl. terheléses vércukor vizsgálat 75 g szőlőcukorral).

Az 1981-es adatok szerint az egészségeseknél és a cukorbetegyeknél egyes élelmiszereknek más a GI-je. Egészségeseknél a szőlőcukornak 100% a GI-je, károsodott cukoranyagcsere esetén szőlőcukor GI-je 140%, a méz és répacukoré 120%. Egészségeseknél a fehér kenyér 74%-kal emeli a vércukrot, cukorbetegnél 100%-kal. Ezért a cukorbetegyeknek kerülendő a cukor, szőlőcukor, méz (és minden ezekkel édesített étel, ital), valamint nem ajánljuk jó szívvel a fehér lisztből készült zsemlét és kenyeret sem.

A glikémiás index figyelembevétele azért fontos, mert a hipo- és hiperglikémiás állapotokat a gyors és lassú szénhidrátok és az alacsony és magas GI-jú

szénhidrátforrások megfelelő válogatásával ki lehet védeni. A GI alkalmazása mellett is nélkülözhetetlen a napi szénhidrát bevitelének betartása, és annak optimális elosztása.

A glikémiás index alakulását befolyásoló tényezők:

Étkezés gyakorisága:

A többszöri kisebb étkezés során kevésbé emelkedik meg a vércukorszint. Az alacsony GI-jű élelmiszer fogyasztása kihathat a következő étkezés vércukoremelő hatására is.

-

Fehérjetartalom, zsírtartalom:

Mindkét energiát adó tápanyag csökkenti a vércukoremelő hatást. Például sokakat meglep, hogy a zsírosabb tejnek alacsonyabb a vércukoremelő hatása.

Azonban a zsiradéknak magas az energiatartalma. Húsz dkg húsban is kétszer annyi energia van, mint tíz dkg-ban. Testsúlycsökkentő étrendben ezért a fehérje és zsiradék mennyiségének emelése nem célszerű (egyébként is egészségtelen „húst hússal enni”). Mivel az étrend fehérje- és zsírtartalma is csökkenti a vércukorszintemelő hatást, a hagyományos magyaros ételek glikémiás indexe kb. 60-70%-ra tehető. Persze ez nem jelenti azt, hogy túlzott fehérje- és zsírbevitellel kompenzáljuk a kedvezőtlen hatású szénhidrátforrások fogyasztását.

-

Rosttartalom:

Minél magasabb egy élelmiszer rosttartalma, annál kisebb lesz a vércukoremelő hatása (pl. fehér kenyér és teljes kiőrlésű lisztből készült kenyér).

-

Konyhatechnika:

Az agyonfőzött, pürésített, fehér liszttel sűrített ételek jobban megemelik a vércukrot, mint a nyers zöldségek, vagy reszre párolt főzelékfélék. A kíméletesebb konyhatechnika „mellékhatása”, hogy az így elkészített ételekben a vitamin- és ásványianyag-tartalom is jobban megőrződik.

Ha „egészséges” étrendet szeretnénk összeállítani, akkor azoknak a nyersanyagoknak a használata javasolt, melyeknek GI-je 50% alatti. Természetesen fogyasztható a fehér kenyér és a főtt burgonya is (kisebb adagokban), de mindenféleképpen alacsony GI-jű zöldségfélékkel célszerű párosítani.

Kihat a vércukor emelkedésére az előző étkezésnél elfogyasztott szénhidrát milyensége is. Ha például az étrend délből roston gazdag salátákat, vagy száraz főzelékeket tartalmaz, az uzsonnánál elfogyasztott szénhidrát vércukoremelő hatása is alacsonyabb lesz.

Glikémiás index táblázat

- **90-120%** cukor, méz, cukrozott üdítő, burgonyapüré, főtt burgonya, kukoricapehely, datolya, fehér kenyér, hagyományos zsemle és kifli
- **70-90%** extrudált kenyér, puffasztott búza és rizs, kétszersült, keksz, édes müzli, pudringpor, tejberizs, fehér liszt, félbarna kenyér, tojással gyúrt tészta, kalács, szőlő, görögdinnye, sült burgonya
- **50-70%** zabpehely, kukorica, főtt rizs, fekete kenyér, banán, ananász, 100%-os gyümölcslé, zöldborsó, müzli, kivi
- **30-50%** tej, joghurt, kefir, hazai gyümölcs (alma, körte, szilva, sárgabarack stb.), durum tészta, narancs, tejszínes fagyaltok, vadrizs
- **30% alatt** gyümölcscukor, szorbit, diabetikus méz, lencse, száraz bab, dió, korpás müzli, grapefruit, szójatej
- **15% alatt** mogyoró, spárga, brokkoli, karfiol, zeller, uborka, padlizsán, zöldbab, saláták, paprika, spenót, cukkini, tök, paradicsom, retek, cékla