



Czym jest indeks glikemiczny?

to parametr, który pokazuje, jak szybko po spożyciu różnych produktów żywnościowych następuje wzrost stężenia glukozy we krwi. Produkty są podzielone w zależności od indeksu glikemicznego na:

- Produkty o **niskim** indeksie glikemicznym – poniżej 55
- Produkty o **średnim** indeksie glikemicznym – 55-70
- Produkty o **wysokim** indeksie glikemicznym – powyżej 70

Wysoki IG -od 70	Niski IG – do 55
<p>Produkty o wysokim indeksie glikemicznym są szybko trawione i wchłaniane w przewodzie pokarmowym. Dochodzi do gwałtownego zwiększenia glikemii poposiłkowej, gwałtownego wydzielania insuliny, a następnie szybkiego zmniejszenia się stężenia glukozy we krwi, co skutkuje zwiększeniem wydzielania glukagonu i zwiększeniem łaknienia.</p>	<p>Produkty o niskim IG, zawierające głównie węglowodany złożone, powodują stopniowy wzrost poziomu glukozy we krwi, wolniejsze wchłanianie w przewodzie pokarmowym, nie powodują nagłych wyrzutów insuliny a co za tym idzie przyczyniają się do opóźnienia uczucia głodu.</p>

Indeks glikemiczny zależy od:

- Składu posiłków:
 - Rodzaju produktu
 - Zawartości błonnika pokarmowego
 - Zawartości białka i tłuszczu
- Sposobu przygotowania:
 - Rodzaj obróbki termicznej – każdy zwiększa IG produktu
 - Należy unikać produktów rozgotowanych – gotować „al dente „
 - Warzywa i owoce najlepiej surowe i ze skórką

Dieta oparta na produktach o niskim IG

przynosi liczne korzyści:

Stabilizacja poziomu cukru we krwi - zapobiega gwałtownym skokom glukozy i insuliny, co jest kluczowe w profilaktyce i leczeniu cukrzycy oraz insulinooporności.

Łatwiejsza kontrola masy ciała - dłuższe uczucie sytości pomaga kontrolować apetyt, ograniczać podjadanie i wspiera redukcję tkanki tłuszczowej.

Poprawa profilu lipidowego - może przyczynić się do obniżenia poziomu "złego" cholesterolu (LDL) i trójglicerydów, zmniejszając ryzyko chorób sercowo-naczyniowych.

Stabilny poziom energii - równomierne uwalnianie glukozy zapewnia energię na dłużej, bez nagłych spadków i uczucia zmęczenia.

Redukcja stanów zapalnych i wsparcie dla zdrowej **mikrobioty jelitowej**.

Produkt	Niski IG – do 50	Średni IG – 50-70	Wysoki IG- powyżej 70
Owoce	Świeże, suszone jabłka, pomarańcze, morele, brzoskwinie, grejpfruty, gruszki, czereśnie, wiśnie, truskawki, maliny, poziomki, żurawiny, śliwki, świeże soki owocowe bez cukru, suszone figi i morele	Banany, kiwi, ananasy, mango, arbuzy, melon, winogrona, rodzynki, daktyle, figi, owoce z puszek w syropie, inne soki owocowe	Banany suszone, daktyle suszone, owoce smażone w cukrze
Warzywa	Wszystkie kapusty, sałaty, ogórki, kalafior, brokuł, fasolka szparagowa, szpinak, marchew świeża, pomidory, bakłażany, kukurydza, cukinia, czosnek, cebula, rzodkiewka, rzepa, szparagi, grzyby, groszek zielony świeży, groszek zielony z puszek, bataty	Buraki, ziemniaki gotowane, pieczone w mundurkach, kukurydza konserwowa	Ziemniaki smażone, chipsy, frytki, ziemniaki gotowane bez skórki (rozgotowane) puree z ziemniaków, marchew gotowana, popcorn
Produkty mleczne	Produkty z niską zawartością tłuszczu: mleko, jogurty bez dodatku cukru, maślanka, kefir, sery	—————	—————
Pieczyno	Chleb razowy, jęczmienny, gryczany, pumpernikiel, chleb pełnoziarnisty lub z otrębami	Chleb chrupki, chleb razowy, herbatniki piaskowe, większość pieczywa i wyrobów cukierniczych	Bagietki, rogaliki francuskie, herbatniki, gofry, chleb i bułki z mąki wysokooczyszczzonej, chrupki kukurydziane, przegrzki słodkie i słone
Makarony, kluski, pierogi	Pełnoziarniste, razowe, produkowane z mąki nierafinowanej, makaron sojowy	Wszystkie makarony z mąki oczyszczonej „białej”	Kluski, pierogi
Przetwory zbożowe	Otręby pszenne, otręby owsiane, kasza jęczmienna perłowa, gryczana, płatki zbożowe, całe ziarna żyta i pszenicy – zboża pełnoziarniste	Muesli i płatki zbożowe naturalne, owsianka, kasza kuskus, kasza manna	—————
Ryż	Ryż dziki, ryż biały parboiled, ryż pełnoziarnisty	Ryż Basmati biały, ryż biały długoziarnisty, ryż jaśminowy	Ryż instant, ryż dmuchany

	brązowy, ryż długi Basmati, kwinoa		
Warzywa strączkowe	Soja, soczewica, ciecierzycza, fasola, groch	————	Bób
Nasiona, orzechy	Orzechy arachidowe(ziemne), pekan, tureckie, migdały, nasiona słonecznika	Orzechy kokosowe, ziarna sezamu	————
Inne	Galaretka z alg, marmolada bez cukru, czarna czekolada >70% kakao, fruktoza	Napoje gazowane, konfitury słodzone	Napoje gazowane na bazie maltodekstryny, miód, cukier, batoniki czekoladowe, coca-cola

Tab. Podział produktów ze względu na wartość indeksu glikemicznego.

Przykładowy jadłospis:

Śniadanie:

- Herbata owocowa bez cukru
- Pieczywo razowe
- Pasta z sera twarogowego z rzodkiewką i ogórkiem
- Surówka z marchwi i selera z oliwą

Obiad:

- Zupa ogórkowa z ziemniakami
- Ryż brązowy
- Bitki drobiowe duszone w pomidorach
- Sałata zielona z jogurtem
- Woda mineralna
- Owoce – truskawki

Podwieczorek:

- Muesli z suszonymi owocami
- Jogurt naturalny

- Pieczywo chrupkie
- Serek homogenizowany

Kolacja:

- Herbata czarna z cytryną bez cukru
- Pieczywo razowe
- Masło
- Polędwica drobiowa
- Ogórek kiszony
- Jabłko

Posiłek o niskim indeksie glikemicznym:



Ryż brązowy



Surówka



Pulpety w sosie
pomidorowym

Posiłek o wysokim indeksie glikemicznym:



Ryż biały



Gotowane warzywa



Kotlet w panierce
smażony

Bibliografia:

1. <https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/indeks-glikemiczny-niski-sredni-wysoki-ktory-lepszy/>
2. H. Ciborowska. Dietetyka. Żywnienie zdrowego i chorego człowieka PZWL 2022
3. Araszkievicz A., Borys S., Broncel M. i wsp. Zalecenia kliniczne dotyczące postępowania u osób z cukrzycą – 2025. Stanowisko Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego. *Curr Top Diabetes*. 2025; 1:1-165.
4. <https://www.mp.pl/pacjent/dieta/zasady/68179,indeks-glikemiczny>
5. Vlachos D, Malisova S, Lindberg FA, Karaniki G. Glycemic Index (GI) or Glycemic Load (GL) and Dietary Interventions for Optimizing Postprandial Hyperglycemia in Patients with T2 Diabetes: A Review. *Nutrients*. 2020 May 27;12(6):1561. doi: 10.3390/nu12061561. PMID: 32471238; PMCID: PMC7352659.
6. Ni C, Jia Q, Ding G, Wu X, Yang M. Diety o niskim indeksie glikemicznym jako interwencja w choroby metaboliczne: systematyczny przegląd i metaanaliza. *Składniki odżywcze*. 2022 Sty 12;14(2):30. doi: 10.3390/nu14020307. PMID: 35057488; PMCID: PMC8778967.