

## Glykemický index

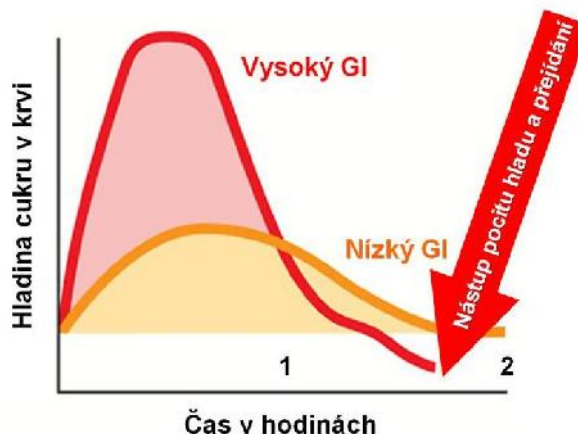
Glykemický index neboli GI potravin udává, nakolik je daná potravin schopna zvýšit glykémii (hladinu krevního cukru) a to zejména tzv. glykémii postprandiální, tedy bezprostředně po jídle. GI je dán nejen množstvím cukru v potravine, ale i druhem cukru, množstvím vlákniny, technologickou úpravou apod. Čím vyšší hodnoty glykemický index nabývá, tím více a rychleji se cukr z potravin vstřebává do krve a zvyšuje glykémii.

Některé sacharidy zvyšují hladinu krevního cukru více, jiné méně. Čím více po jídle stoupne glykémie, tím více se musí vyplavit inzulínu (hormonu, který produkuje slinivka břišní). Čím více inzulínu, tím větší je tendence k ukládání tuku v organismu. Lze tedy říci, že pokud budou dva lidé držet dietu o stejné energetické hodnotě, zhubne více ten, který bude jíst potraviny s převážně nižším glykemickým indexem.

Konzumace potravin s nízkým GI je výhodná pro všechny zdravé lidi jako prevence civilizačních chorob. Nejvíce ostražití by měli být obézní, diabetici a lidé, u nichž se vyskytují srdečně cévní choroby v rodinách.

Chronicky zvýšená hladina inzulínu v krvi (hyperinzulinémie) je samostatným rizikovým faktorem pro vznik kardiovaskulárních nemocí.

Pro tělo je důležité mít hladinu krevního cukru pokud možno v rovnováze. Když klesne pod určitou hodnotu, nastává takzvaná hypoglykémie a my pocítujeme příznaky hladu. Pokud je hladina glukózy naopak příliš vysoká, označujeme tento stav hyperglykemií. Krátkodobé zvýšení hladiny cukru nad přípustnou mez nastává po požití většího množství jídla a není pro tělo nebezpečné. Dlouhodobě překračované hodnoty ovšem mohou způsobovat diabetické komplikace.



Potraviny s vysokým glykemickým indexem způsobí, že hladina glukózy po jídle sice prudce stoupne, ale následně stejně tak i prudce klesne díky vyplavení inzulínu. V první fázi po nárůstu glykémie tělo není schopno cukry spálit, ukládá je tedy ve formě tuků. Po rychlém poklesu hladiny cukru navíc opět dostáváme rychle hlad a ten nás nutí k další konzumaci jídla.

Z toho vyplývá, že bychom měli do svého jídelníčku zařazovat potraviny se středním nebo nízkým glykemickým indexem, u kterých rozklad sacharidů a polysacharidů trvá delší dobu, nezvyšují tedy výrazně hladinu cukru v krvi a nedochází k jejímu rychlému kolísání. *Optimální je tedy stav, kdy hladina glykémie zůstává vyvážená a nedochází k jejímu přílišným výkyvům. Právě takový stav umožní konzumace potravin, z nichž se sacharidy nemohou vstřebávat naráz, a proto jejich trávení trvá delší čas.*

### Potraviny s velmi nízkým glykemickým indexem (< 30)

Luštěniny, houby, vejce, sýry, maso, ryby, zelená listová zelenina, kořenová zelenina, rajčata, papriky, cibule, česnek, fruktóza, třešně, švestky, meruňky.

### Potraviny s nízkým glykemickým indexem (30 - 50)

Černý chléb, celozrnné těstoviny, vařené špagety, laktóza, mléčné výrobky, ořechy, jablka, hrozny, pomeranče, broskve, mrkev, kukuřice.

### Potraviny se středním glykemickým indexem (50 - 80)

Celozrnné pečivo, müsli, sýrová pizza, sacharóza, melouny, hrozinky, banány, jahody, kiwi, zmrzlina, vařené těstoviny, vařená rýže, brambory vařené ve slupce, džusy, zavařeniny, slazené nápoje, cukrovinky.

### Potraviny s vysokým glykemickým indexem (> 80)

Glukóza, med, pivo, chipsy, popcorn, pšeničná mouka, bílé pečivo, vařená mrkev, hranolky, vařené loupané brambory.

***Při výrazném omezení potravin s vysokým glykemickým indexem můžeme očekávat úbytek na váze a hlavně dlouhodobější pocit sytosti.***