

Glikemijski indeks (GI)

Pišu: mr.sc. Ivo Trogrlić i Dragan Trogrlić

Firma „ Dren „ DOO Žepče

tel/fax: 00387-(0)32-881-774, Mob: 00387-61-461-517

Razina šećera u krvi ne smije biti niti suviše visoka, ali niti preniska i ključni način borbe protiv dijabetesa je održavanje šećera u krvi unutar određenih granica. Važan dio ove borbe su preporuke o odgovarajućoj ishrani, kojih bi se oboljeli trebali pridržavati. Ovo vrijedi za sve oboljele od dijabetesa, bez obzira da li se radi o šećernoj bolesti tip jedan ili tip dva. U ovom članku mi ćemo pokušati objasniti kako i na osnovu čega se formira ishrana za oboljele od šećerne bolesti, kao i to zašto se pojedine namirnice trebaju izbjegavati ili znatno redukovati.

Glikemijski indeks (GI faktor)

Hrana bogata ugljikohidratima, tačnije glukoza koja potiče iz ugljikohidrata, predstavlja najvažniji izvor energije za veliku većinu naših ćelija. Probava ugljikohidrata se odvija tako da se dugački lanci ugljikohidrata razgrađuju do glukoze, dok masti i bjelančevine imaju sasvim drugačiji metabolizam i neznatno utiču na povećanje razine glukoze u krvi. Ugljikohidrati se, sa tačke gledišta brzine kojom ih naš probavni sistem razgrađuje u glukozu i prenosi u krv, dijele na jednostavne i složene. Jednostavni ugljikohidrati se brzo razgrađuju do glukoze i kratko vrijeme nakon jela u krvi dolazi do znatnog povećanja razine šećera. To za posljedicu ima povećanu potrebu organizma za inzulinom, koji pomaže glukozi da uđe u ćelije i hrana bogata jednostavnim ugljikohidratima predstavlja veliko opterećenje za gušteraču koja u kratkom vremenskom periodu mora da proizvede velike količine inzulina. Hrana bogata jednostavnim ugljikohidratima šteti i potpuno zdravom čovjeku, a kamoli oboljelima od šećerne bolesti, koji imaju problema sa nedostatkom inzulina ili inzulinskom rezistencijom.

Zbog toga svi, a posebno šećeraši ovu hranu treba da izbjegavaju što je više moguće. Sa druge strane postoje složeni ugljikohidrati koje naš probavni sistem sporo razgrađuje i koji se sporo apsorbiraju u krv, što za posljedicu ima sporo, ali kontinuirano snabdijevanje organizma glukozom, koje zahtijeva neznatnu količinu inzulina. Namirnice bogate složenim ugljikohidratima su ono što se preporučuje oboljelima od šećerne bolesti jer omogućuju laku kontrolu razine šećera u krvi i normalno snabdijevanje ćelija energijom, ali i svima onima koji pravilnom ishranom žele održati zdravlje. Glikemijski indeks (GI faktor) je svrstavanje namirnica prema njenom trenutnom djelovanju na razinu šećera u krvi i govori nam koja hrana će znatno povisiti razinu šećera u krvi, koja umjereno, a koja tek neznatno. Naziv glikemijski indeks prvi put u medicinu uvodi dr Dejvid Dženkins 1981.g., koji je dugo godina radio na tome koja je hrana najpogodnija za oboljele od šećerne bolesti. Njegov rad bio je iznenađujući za tadašnju naučnu javnost, jer se do tada smatralo da svi ugljikohidrati imaju isti uticaj na povećanje šećera u krvi. Dženkins je testirao veliki broj namirnica i došao do zaključka da postoje namirnice čiji ugljikohidrati dramatično podižu razinu šećera u krvi, ali i ugljikohidrati koje oboljeli od šećerne bolesti bez veće opasnosti mogu konzumirati.

Njegov rad je prihvaćen i nakon više od decenije istraživanja i utvrđivanja uticaja različitih namirnica na razinu šećera u krvi izvršena je podjela ugljikohidrata zasnovana na njihovom glikemijskom indeksu. Danas postoji veliki broj studija koje ukazuju na izrazito povoljan učinak ishrane za šećeraše bazirane na vrijednostima glikemijskog indeksa.

Glikemijski indeks namirnica

Mi ćemo našim čitaocima u ovom članku dati glikemijski indeks namirnica, da bi i sami mogli učestvovati u kreiranju svoje ishrane. Dovoljno je znati da namirnice čiji se glikemijski indeks kreće u rasponu od 1-50 spadaju u one koje se sporo apsorbuju, neznatno povećavaju razinu šećera u krvi i mogu se uzimati u većim količinama, one čiji se indeks kreće u rasponu od 50-75 spadaju u namirnice koje se brže apsorbuju umjereno povećavaju razinu šećera u krvi, dok namirnice sa glikemijskim indeksom

Namirnice sa visokim glikemijskim indeksom	Glikemijski indeks	Namirnice sa niskim glikemijskim indeksom	Glikemijski indeks
Glukoza	100	Cjeloviti kruh ili s mekinjama	50
Krumpir pečen u pećnici	95	Grašak	50
Posve bijeli kruh	95	Nezašećerene cjelovite žitarice	50
Pire krumpir	90	Zobene pahuljice	40
Med	90	Grah	40
Mrkva	85	Nezaslađeni voćni sok (prirodni)	40
Cornflakes I kokice	85	Integralna tjestenina	35 - 40
Bob	80	Raženi kruh	40
Buča, tikva	75	Kruh od 100% integralnog brašna	35
Lubenica	75	Suhi grašak	35
Šećer (saharoza)	70	Mliječni proizvodi	35
Polubijeli kruh	70	Voćni sladoled (sorbet)	35
Zaslađene rafinirane žitarice	70	Suhi grah	30
Slastice s čokoladom	70	Leća	30
Kuhani i oguljeni krumpir	70	Slanutak	30
Keksi	70	Svježe voće	30
Hibridni kukuruz	70	Voćna marmelada bez šećera	30
Bijela riža	70	Crna čokolada (minim. 70% kaka)	22
Suho voće	65	Fruktoza	20
Polubijeli kruh - druge vrste	65	Soja	15 - 18
Neoguljeni kuhani krumpir	65	Soja-drugo istraživanje	15
Banane, dinje, pekmezi	60	Zeleno povrće	15
Bijela tjestenina	55	Rajčica, limun	15
		Šampinjoni	15

u rasponu od 75-100 dramatično povećavaju razinu šećera u krvi i treba ih što je više moguće izbjegavati. Dakle što je vrijednost glikemijskog indeksa neke namirnice niža, to je poželjnija za šećeraše. Iz tabele je vidljivo da proizvodi od bijelog brašna imaju visok glikemijski indeks i treba ih izbjegavati, ali su proizvodi od cijelih (integralnih) žitarica sasvim prihvatljive za ishranu šećeraša. Razlog tome je prisustvo biljnih vlakana u integralnim žitaricama. Hrana bogata biljnim vlaknima sporije se razgrađuje, pa zbog toga uzrokuje manji porast razine glukoze u krvi. Osim toga hrana od integralnih žitarica bogata je mineralima i vitaminima i daje osjećaj sitosti, što je posebno važno za one koji žele izgubiti višak kilograma. Osim integralnih žitarica dosta biljnih vlakana ima u mahunarkama, sjemenkama, jezgrastom voću i citrusima.

Limun, naranča, grejp i mandarina su posebno zahvalni jer imaju niži glikemijski indeks od većine drugog voća. Namirnice sa niskim glikemijskim indeksom usporavaju oslobađanje glukoze iz onih sa visokim GI i zbog toga je dobro kombinovati ove dvije vrste namirnica. Za ovu svrhu posebno su dobre mahunarke, povrće i većina voća, a od mesa nabolje je nemasno meso, rakovi, školjke i riba. Kao što možemo vidjeti, pravilan odabir namirnica, uvažavajući njihov glikemijski indeks, omogućit će odražavanje razine šećera u tolerantnim granicama, poboljšat će opšte zdravlje, a omogućit će onima koji žele izgubiti kilograme da to postignu bez nekih značajnijih odricanja. Taj gubitak kilograma ne mora biti značajan, ali kao što smo napomenuli u jednom od prijašnjih članak i gubitak od 800 grama mjesečno izrazito pozitivno djeluje na one čije je zdravlje narušeno zbog pretjerane težine.