

# Glikemični indeks

Objavil(a) admin - 03.07.2008 16:43

Glikemični indeks (GI) predstavlja stopnjo s katero posamezna hranila vplivajo neposredno na spremembo ravnih krvnega sladkorja v telesu po njihovem zaužitju. GI razvršča posamezna hranila na lestvici od 0-100.

Koncentracija glukoze po obroku je odvisna tako od količine kot tudi od vrste ogljikovih hidratov. Poleg tega pa tudi od deleža maščob in beljakovin v obroku, načina kuhanja, časa, temperatura in vlažnost med pripravo hrane, zrelost in stopnja predelave ogljikovih hidratov. Pomembna je tudi koncentracija glukoze v krvi pred obrokom itd.

Porast glukoze po obroku opičemo z dvema pojmom: glikemični indeks in glikemično breme. Višji glikemični indeks pomeni večji dvig sladkorja v krvi. Živila z visokim GI povzročijo hiter dvig krvnega sladkorja in kasneje posledično tudi hiter padec zato smo po zaužitju takih živil velikokrat prehitro lačni. Živila z nizkim GI počasno dvigujejo raven krvnega sladkorja in dajejo daljši občutek sitosti.

## Tabela GI.

visok GI je nad 60

- â€¢ 100 - glukoza
- â€¢ 95 - francoski kruh
- â€¢ 91- Gatorade
- â€¢ 85 - pečen krompir
- â€¢ 84 - corn flakes (koruzni kosmiči)
- â€¢ 83 - krompir, instant
- â€¢ 82 - ričev krispy
- â€¢ 82 - ričevi keksi
- â€¢ 82 - krompir iz mikrovalne pečice
- â€¢ 80 - vanilijevi vafli
- â€¢ 76 - krof
- â€¢ 76 - pomfri
- â€¢ 74 - graham krekerji
- â€¢ 74 - slani keksi
- â€¢ 74 - pire krompir
- â€¢ 73 - med
- â€¢ 73 - zrnat čips
- â€¢ 72 - lubenica
- â€¢ 72 - smoki
- â€¢ 71 - korenček
- â€¢ 70 - beli kruh
- â€¢ 70 - toast
- â€¢ 69 - drobtine
- â€¢ 68 - pijače kot npr. Fanta
- â€¢ 68 - čokoladica Mars
- â€¢ 67 - lešniki
- â€¢ 66 - ananas
- â€¢ 66 - gobova juha
- â€¢ 65 - sladkor
- â€¢ 65 - instant ovseni kosmiči
- â€¢ 65 - rogljički
- â€¢ 64 - rozine
- â€¢ 64 - vložene marelice
- â€¢ 64 - rdeča pesa
- â€¢ 64 - makaroni s sirom
- â€¢ 61 - sladoled
- â€¢ 61 - hamburger (kruh)
- â€¢ 60 - otrobi

srednje visok GI je med 40 in 60

- â€¢ 60 - sirova pica
- â€¢ 59 - borovničeva torta
- â€¢ 57 - pomarančni sok
- â€¢ 57 - testo za pico
- â€¢ 56 - kuhan krompir
- â€¢ 56 - bel rič, dolgozrnat
- â€¢ 55 - rjav rič

â€¢ 55 - keksi iz ovsene moke  
â€¢ 55 - jagodna marmelada  
â€¢ 55 - marelična marmelada  
â€¢ 55 - pop corn  
â€¢ 55 - sadni koktajl  
â€¢ 55 - koruza  
â€¢ 55 - mango  
â€¢ 54 - sladki krompir  
â€¢ 54 - krompirjev čips  
â€¢ 53 - grobo mlet polnozrnat kruh  
â€¢ 52 - banana, dobro zrela  
â€¢ 52 - kivi  
â€¢ 50 - fižol v pločevinki  
â€¢ 49 - ovseni kosmiči  
â€¢ 49 - sirovi tortelini  
â€¢ 49 - čokolada  
â€¢ 48 - kuhan fižol  
â€¢ 48 - grenivkin sok  
â€¢ 47 - riž, beli, kuhan na pari  
â€¢ 46 - laktoza  
â€¢ 44 - juha iz leče  
â€¢ 44 - kosmiči z veliko vlaknin  
â€¢ 43 - grozdje  
â€¢ 43 - pomaranča  
â€¢ 43 - puding  
â€¢ 42 - polnozrnati muesli  
â€¢ 41 - čipageti (brez omake)  
â€¢ 41 - polnozrnat kruh  
â€¢ 41 - jabolčni sok (nesladkan)

nizek GI je pod 40

â€¢ 37 - paradajnikova juha  
â€¢ 36 - jabolko  
â€¢ 36 - hruška  
â€¢ 36 - polnozrnati čipageti  
â€¢ 35 - energij. tablica (Power bar)  
â€¢ 34 - čokoladno mleko  
â€¢ 33 - PR bar  
â€¢ 33 - jogurt, sladkan  
â€¢ 32 - posneto mleko  
â€¢ 31 - sojino mleko  
â€¢ 31 - suhe marelice  
â€¢ 30 - zelen fižol  
â€¢ 30 - banana, polzrela  
â€¢ 29 - leča  
â€¢ 27 - mleko, polnomastno  
â€¢ 25 - grenivka  
â€¢ 25 - breskve  
â€¢ 25 - jemen  
â€¢ 24 - slive  
â€¢ 23 - fruktoza  
â€¢ 22 - češnjice  
â€¢ 18 - soja  
â€¢ 14 - aražidi  
â€¢ 14 - nemasten jogurt, 0,1 %

=====