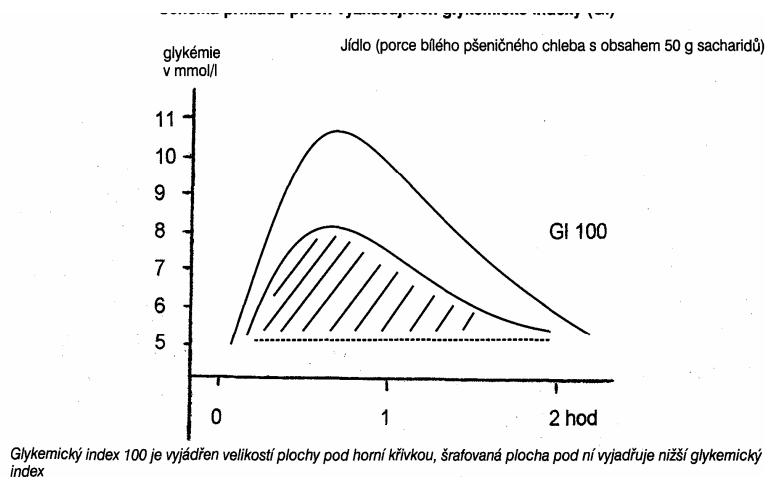


Glykemický index

- ❖ je číselný údaj, který vyjadřuje účinek potravy na zvýšení glykémie ve srovnání s referenční potravinou (glukóza, bílý chléb)
- ❖ je definován jako poměr plochy pod vzestupnou částí křivky postprandiální glykémie testované potravy, která obsahuje 50 g sacharidů, a plochy standardní potravy



- ❖ velikost plochy, která se získala po požití 50 g sacharidů v podobě bílého pšeničného chleba byla ustanovena jako GI 100
- ❖ potraviny, které vyvolávají menší odezvu mají nižší GI (pod 55)
- ❖ potraviny, které vyvolávají vyšší odezvu a více zvyšují glykémii mají vyšší GI (nad 70)

Význam příjmu potravin s nízkým GI (pod 55)

- zvyšují citlivost na inzulín, nezpůsobují kolísání hladiny glykémie, podporují pocit nasycenosti, stimulují oxidaci tuků
- po cvičení pomohou doplnit zásoby sacharidů v krvi
- prevence vzniku civilizačních nemocí

Dělení potravin dle GI

| Nízký GI (pod 30) | Střední GI (30-70) | Vysoký GI (nad 70) |
|---|---|---|
| Ovoce | | |
| Avokádo, citrony, jahody, grapef., ostružiny, třešně, suš. jablka | Ananas, banány, broskve, hrušky, jablka, mandarinky, pomeranče, hrozinky, sušené banány, meruňky, švestky, kompoty | Sušené datle, sušené fíky |
| Zelenina, luštěniny, ořechy | | |
| Luštěniny, ořechy, téměř všechny druhy zeleniny | Brambory, cibule, česnek, červ. Řepa, kukuřice, melouny, mrkev, tykev | Žádné |
| Pečivo, přílohy, obiloviny | | |
| Žádné | Celozrnné mouky, vločky, sój. mouka, graham, chléb se semínky, žitný chléb, bramb. kaše, brambory vařené, rýže natural, těstoviny z tvrdé pšenice | Corn flakes, jáhly, bílá mouka, pšen. Klíčky, pšen. Krupice, snídaň. Cereálie, buchty, popcorn, rohlík a bílé pečivo, bílá rýže, knedlíky, hranolky |
| Sladkosti | | |
| Hořká čokoláda, fruktóza, kaaový prášek, náhradní sladidla | Čokolády, musli tyčinky, nutela, bebe dobré ráno | Cukr, med, čok. tyčinky, oplatky, sušenky, bonbony, granko, bonboniéry, zákusky |
| Mléčné výrobky, zmrzliny | | |
| Žádné | Jogurt, tvaroh, mléko, kysané ml. Výrobky, smetanové zmrzliny | Vodové zmrzliny |
| Nápoje | | |
| Minerálky, sirupy a limonády s umělými sladidly, zeleninové džusy | Ovocné džusy, kakao, víno (suché) | Limonády, energy drinky, sladká vína, likéry, šumivé víno |