

**Glikemični indeks(GI)** predstavlja stopnjo s katero posamezna hranila vplivajo neposredno na spremembo ravni krvnega sladkorja v telesu po njihovem zaužitju. Živila razvrščamo v lestvico od 0 – 100.

Višji kot je glikemični indeks, hitreje pride do dviga koncentracije glukoze v krvi, posledično do hitrega dviga inzulina in s tem do negativnih posledic za organizem.

Glikemični indeks posameznega živila je odvisen od sestave ogljikovih hidratov.

Bolj ko je živilo nepredelano in več ko vsebuje kompleksnih ogljikovih hidratov, več časa telo potrebuje za presnovo, zaradi česa bo glukoza počasneje nastajala in prehajala v kri. To pomeni, da bo glikemični indeks nižji.

In obratno: bolj ko je živilo bogato z enostavnimi ogljikovimi hidrati, hitreje bo glukoza prehajala v kri in glikemični indeks bo višji.

#### ENOSTAVNI OGLJIKOVI HIDRATI

Enostavni ogljikovi hidrati se imenujejo monosaharidi (enostavni sladkorji). V naravi jih najdemo v sadju, med ogljikovimi hidrati so najhitreje prebavljivi in dajo človeškemu telesu v kratkem času največ energije, povzročijo tudi hiter porast inzulina. Med monosaharide spadajo glukoza, fruktoza in saharoza. Najdemo jih predvsem v živilih iz bele moke.

#### KOMPLEKSNI OGLJIKOVI HIDRATI

Kompleksni ogljikovi hidrati se delijo na:

- disaharide - ogljikovi hidrati, sestavljeni iz dveh monosaharidov, ki sta med sabo povezana z glikemično vezjo, npr. laktoza, mlečni sladkor.
- oligosaharide - ogljikovi hidrati, sestavljeni iz od treh do devetih monosaharidov, povezanih med seboj z glikemično vezjo, npr. sladkor iz sladkorne pese ali sladkornega trsa.
- polisaharide - sestavljeni sladkorji iz več kot deset monosaharidov, npr. škrob, celuloza ...

Kompleksni ogljikovi hidrati predstavljajo dolgotrajen učinek dajanja energije telesu in zagotavljajo enakomerno porabo telesnih zalog glikogena.

Iz tega lahko vidimo, da so kompleksni ogljikovi hidrati veliko bolj zdravi in zaželeni v naši prehrani. To so predvsem živila iz polnovredne moke.

Hranilo, ki najhitreje poveča nivo glukoze v krvi je seveda glukoza sama, zato je njen glikemični indeks maksimalen, oz. ima vrednost 100. Fruktoza, ki je ravno tako monosaharid kot glukoza, se presnavlja zelo počasi in ima glikemični indeks 20.

Jedilni ali beli sladkor (saharoza) je disaharid, ki ga sestavljata po ena molekula glukoze in ena molekula fruktoze. Tako glikemični indeks belega sladkorja izračunamo iz vrednosti glikemičnega indeksa za glukozo (100) in za fruktozo (20), kar pomeni, da je glikemični indeks belega sladkorja 60.

Lahko povzamemo, da so živila z nizkim glikemičnim indeksom bolj ugodna za naše zdravje, zlasti za diabetike, kot tista z visokim glikemičnim indeksom. Vendar pa določena živila z nizkim glikemičnim indeksom lahko vsebujejo veliko maščob in jih je potrebno uživati previdno.

Sestavljanje organizmu prijaznega jedilnika je kompleksna naloga, pri kateri vselej velja vodilo, da prehrana mora biti uravnotežena in sestavljena iz raznovrstnih živil.

## **LESTVICA GLIKEMIČNEGA INDEKSA**

### **Visok GI (nad 60) imajo (živila, ki jih je priporočljivo uživati čim manj):**

- 100 – glukoza
- 95 - beli kruh
- 85 - pečen krompir
- 84 - corn flakes
- 83 - krompir
- 82 – riževi oblati
- 76 – krof, pomfri
- 74 - graham krekerji, slani keksi, pire krompir
- 73 – med, zrnat čips
- 72 – lubenica, smoki,
- 71 – korenček
- 70 - beli kruh, toast
- 69 – drobtine
- 68 – sladke gazirane pijače, čokoladice
- 67 – lešniki
- 66 – ananas, gobova juha
- 65 – sladkor, instant ovseni kosmiči, rogljički
- 64 – bel riž, rozine, vložene marelice, rdeča pesa, makaroni s sirom
- 61 – sladoled, hamburger
- 60 – otrobi.

### **Srednje visok GI (od 60 do 40) imajo:**

- 60 - sirova pica
- 59 - borovničeva torta
- 57 - pomarančni sok, testo za pica
- 56 - kuhan krompir, bel riž, dolgozrnat
- 55 - rjav riž, keksi iz ovsene moke, jagodna marmelada, marelična marmelada, pop corn, sadni koktajl, koruza, mango
- 54 - sladki krompir, krompirjev čips
- 53 - polnozrnat kruh
- 52 – banana (dobro zrela), kivi
- 50 - fižol v pločevinki

- 
- 49 - ovseni kosmiči, sirovi tortelini, čokolada
  - 48 - kuhan fižol, grenivkin sok
  - 46 – laktoza
  - 44 - juha iz leče, kosmiči z veliko vlaknin
  - 43 – grozdje, pomaranča, puding
  - 42 - polnozrnati kosmiči
  - 41 - špageti (brez omake), polnozrnat kruh, jabolčni sok (nesladkan).

**Nizek GI (pod 40) imajo:**

- 40 - jagode
- 37 - paradižnikova juha
- 36 – jabolko
- 36 – hruška, polnozrnatı špageti
- 34 - čokoladno mleko
- 33 – jogurt
- 32 - posneto mleko
- 31 - sojino mleko, suhe marelice
- 30 - zelen fižol, banana, polzrela
- 29 – leča
- 27 - mleko, polnomastno
- 25 – grenivka, breskve, ječmen
- 24 – slive
- 23 – fruktoza
- 22 – češnje
- 18 – soja
- 14 – arašidi, nemasten jogurt, 0,1 %.

Izogibajte se predvsem tistim, ki imajo glikemični indeks nad 50, oziroma jih jejte zmerno.

Seveda pa pazite tudi pri ostalih stvareh, kajti nizek GI ne zagotavlja tudi malo kalorij.