

Indeks glikemiczny - po właściwie jest?



Coraz częściej czyta się, że spożywanie produktów o niskim indeksie glikemicznym to główny warunek stawiany pacjentom na diecie. I choć niewielu z nich wie, czym tak naprawdę jest i dlaczego jest potrzebny, to skrupulatnie korzysta z ofiarowanych przez lekarza, albo znalezionych na sieci tabelek produktów.

Indeks glikemiczny to tak naprawdę skala, ustalona na podstawie badań i pokazująca jak spożyte produkty wpływają na poziom naszego cukru we krwi. Odkryty w latach 80 - tych, stał się podstawą diet. Na podstawie przeprowadzonych testów żywnościowych, połączonych z badaniami laboratoryjnymi pacjentów ustalono, że po zjedzeniu 50g konkretnych produktów, znacznie wzrasta poziom cukru we krwi, a tym samym maleje produkcja insuliny w organizmie. Po jakimś czasie spada, dlatego chory odczuwa głód i podjadając - tyje. Jedząc z kolei produkty tylko i wyłącznie o niskim indeksie glikemicznym chudnie, lecz może za bardzo zaniżyć poziom glukozy we krwi, co jest niebezpieczne dla zdrowia.

Żywnienie zgodne z indeksem glikemicznym jest bardzo popularne wśród cukrzyków. Daje im bowiem orientację, do jakiego poziomu może wzrosnąć cukier w ich surowicy po zjedzeniu określonych produktów. Cukrzycy nie przestrzegający diety mają odwieczne kłopoty z właściwym poziomem glukozy. Tabelki procentowe są przydatne także dla odchudzających. Będą pomocne w określeniu czasu, w którym wystąpi uczucie głodu po spożyciu posiłku. Dzięki temu mają większą kontrolę nad swoim zapotrzebowaniem.

Należy jednak pamiętać, że przypadku chorób, bądź nieumiejętnego stosowania diety, można znaleźć się u lekarza z powodu osłabienia organizmu. Miejmy na uwadze fakt, że nikt poza specjalistą nie doborze fachowo właściwej dla nas metody, dlatego warto udać się do **dietetyka**.

[Tabele indeksów glikemicznych](#)

[Zespół redakcyjny](#)

[Twój Lekarz - codziennie nowe artykuły medyczne](#)