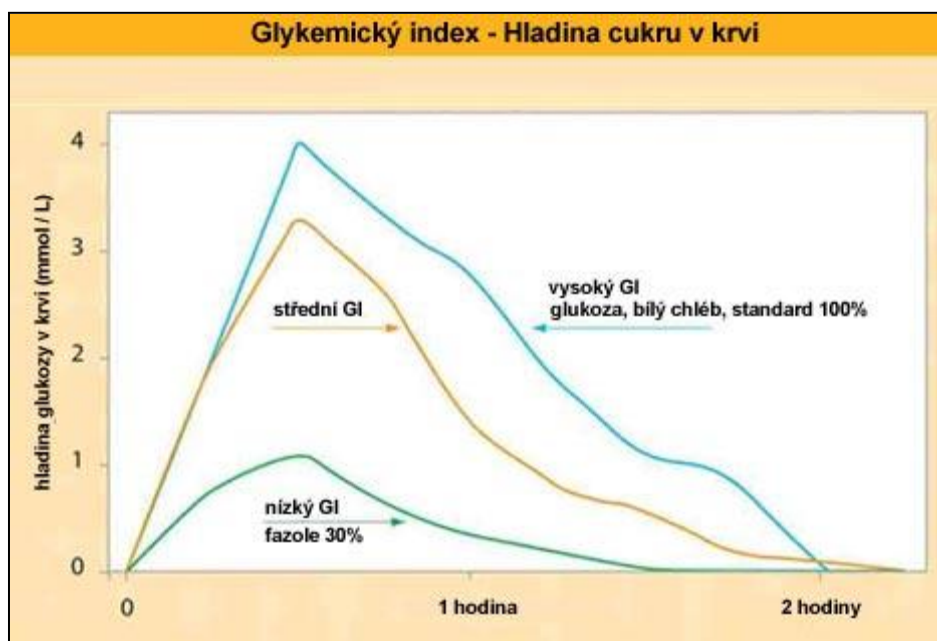


Glykemický index (zkratka GI)

Glykemický index udává schopnost sacharidové potraviny zvýšit hladinu krevního cukru.

Hodnoty se zjišťují experimentálně a zdaleka nejsou k dispozici pro všechny potraviny.



Glykemický index je číslo (bezrozměrná veličina), které udává, **jak rychle se potraviny tráví a přeměňují na glukózu - zdroj naší energie!**

Čím rychleji je jídlo stráveno, tím vyšší má glykemický index. Podle tohoto indexu má glukóza (nejjednodušší sacharid) 100 bodů a všechny ostatní potraviny se hodnotí v poměru k tomuto číslu.

Při konzumaci potravin s vysokým glykemickým indexem je z potravy do krve rychle uvolněno velké množství glukózy. Jako **reakci na vysokou hladinu glukózy** pak tělo vyloučí do krve velké množství **inzulínu** (hormonu, který produkuje slinivka břišní). **To vede k následnému prudkému snížení hladiny cukru v krvi.** Při prudkém kolísání hladiny glukózy v krvi dostává mozek informaci o nedostatku energie, což dá zpětně najevo pocitem hladu. Navíc inzulínu trvá poněkud déle, než se jeho vyplavování do krve zastaví. Výsledkem je **velmi intenzivní pocit hladu**, který má člověk nutkání okamžitě utlumit a to čímkoliv. Pokud tento pocit utlumí opět potravinou s vysokým glykemickým indexem, dostává se do začarovaného kruhu a dojde u něj s pravděpodobně ke **vzniku nejen obezity, ale i inzulínové rezistence** (necitlivosti těla na určitou hladinu inzulínu) a vzniku hyperglykémie 2. typu.

Čím rychleji se zvedne hladina glukózy v krvi, tím rychleji přijde odezva v podobě hormonu inzulínu, který má za úkol **využít cukr a zužitkovat ho v buňkách jako zdroj energie.** Má-li však **tělo energie dostatek, mění cukr na tuk.** Platí tedy, **čím více inzulínu, tím větší je tendence k ukládání tuku v organismu.**

Různé potraviny se stejným množstvím sacharidů mohou mít v praxi odlišný glykemický index, protože vedou k rozdílnému vzestupu glykemie.

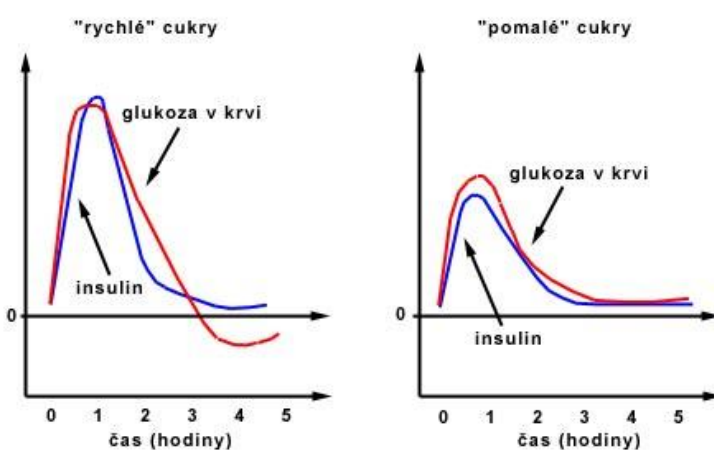
Nejvyšší glykemický index mají potraviny, z nichž se **nejsnadněji uvolňuje jednoduchý cukr - glukóza (bílé pečivo, bagety, hamburgery, pizza, koblihy apod.)** – označujeme je jako potraviny obsahující **rychlé sacharidy.**

Naopak **nejnižší je glykemický index potravin s vysokým podílem komplexních sacharidů** (ovoce a zelenina, ořechy, tmavá rýže, fruktóza, černý chléb...).

Označujeme je jako potraviny obsahující **pomalé sacharidy**.

Glykemický index ovlivňuje mnoho faktorů, **jako je obsah vlákniny, postup přípravy potravin, délka vaření apod.** Hodnotu GI potravin nelze brát jako jediný faktor ovlivňující reakci glykémie, protože **rychlost vstřebávání glukózy do krve také ovlivňuje**

celkové množství tráveniny v žaludku (čím více potravy žaludek dostane, tím rychleji se tělo snaží potravu ze žaludku dostat pryč ⇒ trávení i vzestup glykémie je tudíž rychlejší).



Z potravin s nižším GI dovede tělo lépe získat a využít glukózu, kterou tyto potraviny obsahují.

Potraviny s nízkým GI nezatěžují organismus velkými výkyvy hladiny glykémie, které mohou přispívat ke vzniku cukrovky. Člověk, který **ve velké míře konzumuje potraviny s vysokým glykemickým indexem** (bílé rohlíky, bagety, hamburgery, pizza, koblihy...) **má častěji hlad** a hlad se snaží utiřit opět např. samotným pečivem (veden domněním, že samotný rohlík má přece málo tuku) a tím se dostává do začarovaného kruhu. Rovněž u diet platí, že pokud budou dva lidé držet dietu o stejné energetické hodnotě, zhubne více ten, který bude jíst **potraviny s převážně nižším glykemickým indexem**.

Konzumace potravin s nízkým GI je výhodná pro všechny zdravé lidi jako prevence civilizačních chorob. Nejvíce ostražití by ale měli být lidé obézní, diabetici a také ti, u nichž se vyskytují srdečně cévní choroby v rodinách, a tudíž mají k získání těchto nemocí genetické předpoklady. Je totiž potvrzeno, že chronicky zvýšená hladina inzulínu v krvi (hyperinzulinémie) je samostatným rizikovým faktorem pro vznik kardiovaskulárních nemocí.

ZPOMALENÍ A ZRYCHLENÍ VSTŘEBÁVÁNÍ

Existují faktory, které zpomalují vstřebávání sacharidů (snižují GI) a které GI naopak zvyšují.

Rychleji se vstřebávají sacharidy tepelně upravené (čím déle vaříme, pečeme, smažíme, tím rychleji se v těle tráví), **pro zpomalení je naopak vhodné konzumovat smíšená jídla** (tuky a bílkoviny zpomalují trávení sacharidů), hledět na **dostatečný příjem vlákniny**.

Jak se zjišťuje hodnota glykemického indexu?

Vychází se z hodnoty glykemického indexu glukózy, která má hodnotu 100. Index udává schopnost sacharidové potravin zvýšit hladinu krevního cukru.

Hodnoty se **zjišťují experimentálně** a zdaleka nejsou k dispozici pro všechny potraviny (množství informací se ale stále rozšiřuje).

Čím více se hodnota blíží stovce, tím je pro obézní a diabetiky zákeřnější. Některé potraviny mohou hodnotu 100 i převyšovat.

Příklady

pivo 110, smažené hranolky 95, corn flakes 85, bagete 85, cukr řepný 80, parboiled rýže 70, celozrnný chléb 65, banán 65, kiwi 50, pomerančový džus 65, chléb otrubový 45, chléb žitný celozrnný 40, indiánská rýže 35, fazole bílé 30, grapefruit 22, vlašské ořechy 15, cibule 10, zelenina kořenová, saláty, houby, rajčata, lilky, paprika, zelí - 10