

Tabela wartości IG

Indeks glikemiczny (IG) określa szybkość wzrostu poziomu glukozy we krwi po spożyciu produktów spożywczych. Wyróżniamy produkty o:

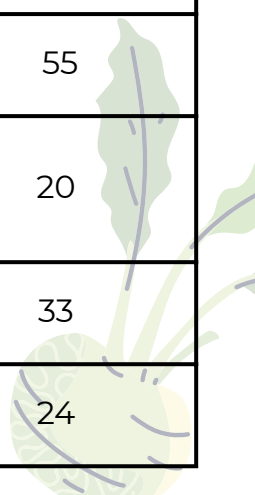
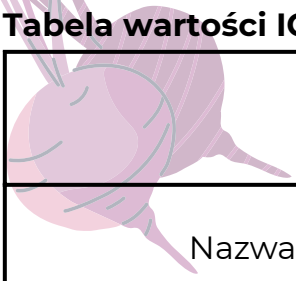
- **niskim IG** – < 55,
- **średnim IG** – 55–69,
- **wysokim IG** – > 70.

Istnieje również wskaźnik **ładunku glikemicznego (ŁG)**, który określa, jak wzrośnie stężenie glukozy we krwi po spożyciu określonej ilości węglowodanów o konkretnym indeksie glikemicznym. Uwzględnia on więc zarówno jakość, jak i ilość węglowodanów w porcji oraz pozwala ocenić cały posiłek. Wyróżniamy:

- **niski ŁG** – < 10,
- **średni ŁG** – 10–19,
- **wysoki ŁG** – ≥ 20.

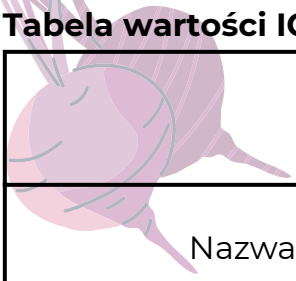
Tabela wartości IG produktów:

Wysoki IG>70			
Nazwa	Wartość IG	Nazwa	Wartość IG
Ananas	82	Brzoskwinia	76
Bataty pieczone	88	Ziemniaki pieczone	73
Ziemniaki gotowane	83	Kukurydza gotowana	82
Bób gotowany	79	Dynia	85
Amarantus gotowany	92	Ryż jaśminowy	89
Płatki kukurydziane	86	Bułka tarta	75
Bułka pszenna	75	Chleb pszenny	75
Mąka pszenna	75	Napój ryżowy	86
Piwo	104	Piwo bezalkoholowe	80
Red bull	95	Babka drożdżowa	70
Lody śmietankowo-czekoladowe	81	Faworki	73

Tabela wartości IG produktów:

Niski IG≤ 55			
Nazwa	Wartość IG	Nazwa	Wartość IG
Agrest	25	Arbuz	50
Aronia	15	Mandarynki	52
Awokado	48	Morele	34
Banan niedojrzały	31	Nektarynka	43
Cytryna	20	Pomarańcza	45
Śliwki	32	Daktyle suszone	54
Borówka amerykańska	28	Grejpfrut	26
Truskawki	40	Gruszka	24
Winogron	54	Jabłko	44
Wiśnie	41	Jeżyny	25
Chleb żytni pełnoziarnisty	55	Kasza bulgur	46
Kasza gryczana niepalona	46	Komosa ryżowa biała	50
Mąka pełnoziarnista	42	Pieczywo żytnie na zakwasie	48
Płatki gryczane	45	Otręby owsiane	55
Makaron durum razowy al dente	55	Bakłażan	20
Marchew surowa	16	Marchew gotowana	33
Brokuł	24	Ogórek zielony	24

Tabela wartości IG produktów:



Niski IG≤ 55			
Nazwa	Wartość IG	Nazwa	Wartość IG
Papryka czerwona	24	Pomidor	23
Cukinia	15	Rzodkiewka	24
Fasola biała gotowana	31	Soczewica czerwona i zielona gotowana	24-29
Groszek zielony	36	Szparagi	24
Cebula	24	Szpinak	24
Kalafior	24	Ziemniaki ugotowane i schłodzone	49
Budyń	46	Jaja	0
Ser feta	0	Jogurt naturalny 1,5 %	17
Mleko UHT 1,5 %	27	Kefir	36
Twaróg tłusty	31	Gouda	31
Serek twaróg ziarnisty lekki	31	Śmietana 12%	31

Wartości indeksu glikemicznego dla produktów (opracowanie własne na podstawie: Teczka Dietetyka. Część 1, Semantika).

Przygotowanie : Dział Żywienia – dietetyk mg Aleksandra Wiśniewska

