

Dieta o niskim indeksie glikemicznym - zalecenia żywieniowe

1. Produkty zbożowe nieoczyszczone

Produkty zbożowe wybieraj tak, by były one jak najmniej przetworzone (wytworzone z nieoczyszczonego ziarna). Mają one zdecydowanie niższy indeks glikemiczny (IG) i większą wartość odżywczą. Produkty zalecane to:

- mąka nieoczyszczona o wysokim typie (1400, 1850, 2000) tzn. mąka sitkowa, graham, razowa, pełnoziarnista z dowolnych zbóż
- mąka bezglutenowa taka jak: mąka gryczana, mąka ryżowa z brązowego ryżu, mąki z suchych nasion roślin strączkowych (sojowa, z ciecierzycy, z grochu)
- pieczywo wytworzone z ww. mąk – chleb graham, razowy, pełnoziarnisty, pumperniel, z dodatkiem ziaren (słonecznika, dyni, siemienia lnianego), orzechów czy roślin strączkowych
- makaron razowy, pełnoziarnisty lub z pszenicy durum
- grube kasze: gryczana, jęczmienna pęczak, jęczmienna perłowa, owsiana, ale także jaglana (mimo wyższego IG, ze względu na wysoką wartość odżywczą), ryż brązowy
- płatki owsiane górskie, otręby



2. Odpowiednia ilość warzyw i owoców w diecie

Zadbaj o odpowiednią ilość warzyw i owoców w diecie, najlepiej w formie surowej. **Spożywaj minimum 400g warzyw i owoców na dobę** – powinny one się znaleźć w każdym posiłku. Większą część ($\frac{3}{4}$) powinny stanowić warzywa, pozostałą ($\frac{1}{4}$) owoce. Zawierają one m.in. błonnik pokarmowy, substancje antyodżywcze, kwasy organiczne, które obniżają IG posiłku. Pamiętaj, aby wybierać **owoce mniej dojrzałe** – będą one miały niższy indeks glikemiczny.



3. Właściwa obróbka kulinarna

Spożywaj **w formie surowej** produkty, które nie wymagają obróbki cieplnej. Zamiast gotowania w wodzie stosuj **gotowanie na parze lub blanszowanie** (przelewanie wrzątkiem). Produkty, które muszą zostać ugotowane, przygotuj **al dente**.

Jak gotować al dente?

- gotowanie w odpowiedniej ilości wody (zbyt mało wody powoduje, że kasza/ryż są posklejane i mają wyższe IG)
- prażenie ryżu/kaszy w garnku przed ugotowaniem; Do garnka wlewamy 1 łyżkę oleju roślinnego, wsypujemy ryż/kaszę, podgrzewamy przez 2-3 minuty. Następnie zalewamy wszystko odpowiednią ilością wrzącej wody i gotujemy.
- gotowanie produktów zbożowych o 2 – 3 minuty krócej, niż wskazuje na to czas na opakowaniu, następnie sprawdzanie stopnia twardości (gdy kasza/ryż/makaron są za twarde, gotujemy całość jeszcze przez minutę i ponownie próbujemy)
- blanszowanie warzyw (jeżeli to konieczne) lub gotowanie ich na półtwardo, tak, by były chrupiące

Przygotowując posiłek, pamiętaj o tym, że **im wyższy stopień rozdrobnienia produktu, tym wyższy jego indeks glikemiczny**. Korzystniej jest więc spożyć całe jabłko niż przygotowany z niego mus. Zasada ta znajduje odniesienie także przy zastosowaniu obróbki cieplnej – warzywa gotuj więc uprzednio ich nie rozdrabniając (cała marchew, całe ziemniaki itd.)



4. Produkty bez składników niepożądanych

Nie spożywaj produktów mających w składzie:

- **maltozę,**
- **glukozę (syrop glukozowy),**
- **skrobię modyfikowaną,**
- **syrop glukozowo – fruktozowy,**
- **syrop fruktozowy** (fruktoza, mimo niskiego IG nie jest zalecana jako zamiennik cukru).

Produkty te zazwyczaj będą cechowały się wysokim indeksem glikemicznym.

Przykład:

Serek homogenizowany o smaku waniliowym Danio

Skład: twaróg odtłuszczony z mleka, śmietanka, woda, cukier, **skrobia modyfikowana, syrop glukozowo-fruktozowy**, naturalny aromat waniliowy z innymi naturalnymi aromatami, żelatyna

5. Dodatki obniżające IG posiłku

Indeks glikemiczny posiłku obniży dodatek (zawartość):

- tłuszczu,
- białka,
- błonnika pokarmowego,
- kwasów organicznych,
- substancji antyodżywczych.



Jak wykorzystać tą wiedzę w praktyce? Komponuj posiłki tak, by były one pełnowartościowe tzn. dostarczały wszystkich składników odżywczych. Pełnowartościowy posiłek powinien składać się z:

- a) produktu węglowodanowego (pieczywo, kasza, ryż, makaron, ziemniaki itd.)
- b) białka (ryba, drób, mięso, jajo, mleko i przetwory)
- c) tłuszczu (masło do kanapek, olej do sałatek itd.)
- d) warzyw/owoców, które są źródłem witamin, składników mineralnych i błonnika pokarmowego.

Kilka wskazówek:

- aby obniżyć IG produktu węglowodanowego, dodaj do niego odrobinę tłuszczu (najlepiej roślinnego) np. ziemniaki skrop olejem rzepakowym, kaszę jaglaną wymieszaj z pesto bazyliowym
- pamiętaj, że produkty bezglutenowe (pozbawione glutenu, czyli białka) często będą cechowały się wyższym IG niż produkty zawierające gluten
- wzbogacaj posiłki o produkty bogate w błonnik pokarmowy: nasiona, orzechy, siemię lniane
- przygotowując potrawy z mąki, wzbogać ją o otręby czy całe płatki (owsiane, jęczmienne, orkiszowe, żytnie) np. naleśniki z otrębami, pizza na spodzie z płatkami owsianymi
- do przyprawiania używaj soku z cytryny, octu jabłkowego, korzystaj z kiszonek w kuchni (zawartość kwasów organicznych bezpośrednio wpłynie na IG posiłku)
- do diety włącz rośliny strączkowe – soczewicę, ciecierzycę, fasolę, groch itd.

6. Sposób jedzenia

- Spożywaj posiłki powoli, najlepiej wspólnie z najbliższymi. Brak pośpiechu = niższa glikemia po posiłku.
- Im wyższa temperatura posiłku, tym wyższy jego indeks glikemiczny. Dlatego po nałożeniu posiłku odczekaj chwilę, by zdążył on ostygnąć.
- Produkty węglowodanowe, które spożywamy zwyczajowo na zimno (np. w formie sałatek) najlepiej umieścić wcześniej w lodówce – obniży to ich IG.
- Kategorycznie nie zaleca się ponownego odgotowywania produktów węglowodanowych. Jeżeli z poprzedniego dnia zostanie nam np. kasza, lepiej spożyć ją na zimno w formie sałatki. Ewentualnie, w celu podgrzania możemy użyć kuchenki mikrofalowej.

7. Rozsądek w wyborze słodczy

Nie wybieraj słodczy, które:

- są wysokoprzetworzone,
- zawierają w składzie ww. substancje niepożądane,
- nie mają wartości odżywczych (tzw. „puste kalorie”).

Optymalnie jest przygotowywać słodczy w domu z produktów zalecanych, dzięki czemu nie zwiększymy indeksu glikemicznego diety. Gdy nie masz czasu na gotowanie, wybierz: gorzką czekoladę (zawartość kakao minimum 70%), owoce suszone.

