

Stabilny poziom cukru (glukozy) we krwi

- lepsze zdrowie

W dzisiejszym świecie, gdzie przetworzona żywność dominuje na sklepowych półkach, coraz więcej osób zwraca uwagę na to, co je, by uniknąć wahań glikemii i problemów zdrowotnych. Jednym z popularnych podejść jest dieta oparta na produktach o niskim indeksie glikemicznym (IG). To nie tylko moda, ale naukowo uzasadniony sposób odżywiania, który pomaga kontrolować poziom glukozy we krwi.

Indeks glikemiczny (IG) to wskaźnik, który pokazuje, jak szybko po spożyciu danego produktu wzrasta poziom glukozy (cukru) we krwi. Mówiąc prościej, to jak "prędkość" wchłaniania węglowodanów z jedzenia. Produkty są klasyfikowane w trzech kategoriach: niski IG (poniżej 55), średni (56-70) i wysoki (powyżej 70). Wartość IG zależy nie tylko od samego produktu, ale też np. od sposobu jego przygotowania. Surowa marchew ma IG około 30, ale rozgotowana aż 85, bo dłuższa obróbka termiczna ułatwia wchłanianie cukrów.

Kiedyjemy coś o wysokim IG, jak białe pieczywo czy słodzone napoje, poziom cukru we krwi gwałtownie rośnie, co zmusza trzustkę do produkcji dużej ilości insuliny – hormonu, który "wpycha" glukozę do komórek. Z kolei produkty o niskim IG uwalniają energię powoli, zapewniając dłuższe uczucie sytości i stabilny poziom energii. Produkty o niskim IG to świeże warzywa (jak brokuły czy kapusta), nieprzejrzałe owoce (jagody, maliny), orzechy, nasiona, kasza gryczana, soczewica czy dziki ryż. Średni IG mają np. brązowy ryż czy bataty, a wysoki – słodczy, białe pieczywo czy dojrzałe banany.

Indeks glikemiczny to narzędzie, które ułatwia komponowanie jadłospisu osobom, które chcą uniknąć gwałtownych skoków cukru we krwi. Przede wszystkim korzystają z niego chorzy na cukrzycę typu 2, gdzie stabilizacja glikemii jest kluczowa, by zapobiec powikłaniom jak neuropatia czy problemy sercowo-naczyniowe. Pomaga też w insulinooporności – stanie, w którym komórki tracą wrażliwość na insulinę, co prowadzi do nadmiernego jej wydzielania i ryzyka cukrzycy. Dieta niskiego IG może docelowo poprawiać wrażliwość tkanek na insulinę, obniżyć ciśnienie krwi i wspomagać redukcję masy ciała. Czyli osoby z nadwagą i otyłością też odnoszą korzyści, bo niskie IG promuje dłuższe uczucie sytości, co ułatwia kontrolę wagi. Badania pokazują, że taka dieta może być skuteczniejsza w redukcji masy ciała u części pacjentów, zwłaszcza z insulinoopornością, zaburzeniami lipidowymi czy ryzykiem chorób serca.

Ogólnie każdy, kto chce zapobiegać zaburzeniom metabolicznym, może skorzystać z IG jako drogowskazu. To szczególnie przydatne dla tych z czynnikami ryzyka: otyłością brzusznią, siedzącym trybem życia, stresem czy złymi nawykami żywieniowymi.

Nauka potwierdza zalety diety niskiego IG. Badania wskazują na lepsze efekty odchudzania u osób otyłych w porównaniu do diet wysokiego IG – utrata kilogramów jest bardziej trwała, a ryzyko chorób serca maleje. Dla insulinoopornych dieta ta stabilizuje glukozę, zmniejszając hiperinsulinemię i poprawiając ogólne samopoczucie.

Dieta o niskim indeksie glikemicznym to nie restrykcyjny reżim, ale mądry wybór, który wspiera zdrowie metaboliczne. Pomaga kontrolować cukier (glukozę) we krwi, odchudzać się i zapobiegać chorobom. Jeśli masz wątpliwości, skonsultuj się z dietetykiem – każdy organizm jest inny. Pamiętaj, że kluczem jest równowaga i świadome wybory na talerzu!

Źródła:

1) Narodowy Fundusz Zdrowia (NFZ). *Insulinooporność – co warto o niej wiedzieć. Diety NFZ*

2) *Wpływ diety opartej na produktach o niskim indeksie glikemicznym na efekty redukcji masy ciała u osób z nadwagą i otyłością. Forum Leczenia Otyłości, 2012*

3) Aleksandra Panasiuk, Aleksandra Śliwińska, Sylwia Małgorzewicz

4) Ziętarska, A., Kowalska, M. & Nowak, J. *Wpływ diety o niskim indeksie i ładunku glikemicznym na parametry glikemiczne i oksydacyjne u pacjentów z rakiem płuca. Advances in Clinical and Experimental Medicine, 2019*

5) Narodowy Fundusz Zdrowia (NFZ). *Czym jest indeks glikemiczny produktów i dla kogo będzie pomocny. Diety NFZ*