



DIETETYK
RADZI

AGATA LEWANDOWSKA

NISKI INDEKS GLIKEMICZNY

DIETA DLA ZDROWIA





[Kup książkę](#)

AGATA LEWANDOWSKA

NISKI INDEKS GLIKEMICZNY

DIETA DLA ZDROWIA



[Kup książkę](#)

NISKI INDEKS GLIKEMICZNY

Agata Lewandowska

Copyright © 2019 by Wydawnictwo RM
Wydawnictwo RM, 03-808 Warszawa, ul. Mińska 25
rm@rm.com.pl
www.rm.com.pl

Żadna część tej pracy nie może być powielana i rozpowszechniana, w jakiegokolwiek formie i w jakikolwiek sposób (elektroniczny, mechaniczny) włącznie z fotokopiowaniem, nagrywaniem na taśmy lub przy użyciu innych systemów, bez pisemnej zgody wydawcy.

Wszystkie nazwy handlowe i towarów występujące w niniejszej publikacji są znakami towarowymi zastrzeżonymi lub nazwami zastrzeżonymi odpowiednich firm odnośnych właścicieli.

Wydawnictwo RM i Autorka dołożyli wszelkich starań, aby zapewnić najwyższą jakość tej książki, jednakże nikomu nie udzielają żadnej rękojmi ani gwarancji. Wydawnictwo RM i Autorka nie są w żadnym przypadku odpowiedzialni za jakąkolwiek szkodę będącą następstwem korzystania z informacji zawartych w niniejszej publikacji, nawet jeśli zostali zawiadomieni o możliwości wystąpienia szkód. Zdjęcia zamieszczone w tej książce mają charakter poglądowy.

Edytor: Anna Paczuska

Redaktor prowadzący: Irmina Wala-Pęgierska

Redakcja: Anna Paczuska

Korekta: Mirosława Szymańska

Projekt okładki: Anna Jędrzejec

Zdjęcia: Monika Szałek (zdjęcie Autorki na okładce); Shutterstock.inc, iStock.com

Edytor wersji elektronicznej: Tomasz Zajbt

Przygotowanie wersji elektronicznej: Marcin Fabijański

Weryfikacja wersji elektronicznej: Justyna Mrowiec

ISBN 978-83-8151-041-7

ISBN 978-83-8151-042-4 (epub)

ISBN 978-83-8151-043-1 (mobi)

ISBN 978-83-8151-044-8 (pdf)

W razie trudności z zakupem tej książki prosimy o kontakt z wydawnictwem: rm@rm.com.pl

Kup książkę

Spis treści

Co to jest indeks glikemiczny i do czego służy?	7
Kilka słów o węglowodanach	11
Jak się zorientować, czy produkt, który wybieramy, zawiera dużo cukru?	14
Węglowodany a indeks glikemiczny	16
Jaki powinien być indeks glikemiczny twoich posiłków?	19
Jak możesz wpłynąć na wartość indeksu glikemicznego?	21
Jak właściwie komponować posiłki?	22
Twoi sprzymierzeńcy podczas diety o niskim IG	24
Ładunek glikemiczny – co to jest i jak wpływa na naszą dietę?	26
Dlaczego warto stosować dietę o niskim indeksie glikemicznym?	29
Indeks glikemiczny a nasze zdrowie	30
Dla kogo jest dieta o niskim indeksie glikemicznym?	33
Ile i jak można schudnąć na diecie o niskim IG?	34
Obniż IG i jedz do syta!	37
Jak komponować jadłospis?	38
Jak przygotowywać posiłki?	45
Czy warto używać słodzików?	48
Tabela IG wybranych produktów	53
Jak korzystać z tabeli?	54
Przepisy	63
Dania główne	67
Śniadania	97
Sałatki	127
Zupy	145
Przekąski	159
Desery	179
Bibliografia	195
Indeks potraw	198



[Kup książkę](#)



*Co to jest indeks
glikemiczny
i do czego służy?*

Kup książkę

Co to jest indeks glikemiczny i do czego służy?



Czy zastanawiało cię kiedyś, dlaczego pewne produkty sycać bardziej, a inne mniej? Jak to się dzieje, że po posiłku nie czujesz głodu przez kilka godzin, a innym razem ciężko ci wytrzymać choćby godzinę, żeby nie sięgnąć po dodatkową przekąskę?

Odczuwanie głodu i sytości wydaje się czymś prostym i automatycznym. Jest jedzenie – nie ma głodu, nie ma jedzenia – jest głód. W rzeczywistości te odczucia są bardzo złożone, a dużą rolę odgrywa zjawisko wzrastania i opadania **poziomu cukru we krwi**.

Żeby to zrozumieć, zacznijmy od podstaw.

Wyobraź sobie olbrzymi, skomplikowany system – twoje ciało, które do prawidłowego funkcjonowania potrzebuje **cukru** w postaci **glukozy**. Glukoza to podstawowe paliwo dla komórek, tkanek i narządów. Dla niektórych komórek (np. komórek mózgu czy czerwonych krwinek) jest wręcz niezbędna i jej zastąpienie w przypadku niedoboru jest trudne.

Teraz wyobraź sobie gęstą sieć rzek, po których krążą statki załadowane beczkami z paliwem i dowożą je nawet do najdalej położonych portów. To paliwo to właśnie glukoza, która płynie wraz z krwią naczyniami krwionośnymi do najdalszych zakamarków ciała.

Skąd się bierze cukier we krwi?

Glukoza jest uzyskiwana z jedzenia. Twoje posiłki składają się w różnych proporcjach z **białka, tłuszczu i węglowodanów**, jednak zanim wykorzystasz te składniki, muszą one zostać rozłożone (strawione), przyswojone, a także odpowiednio przetworzone, by móc stanowić źródło energii dla ciała. I teraz najważniejsze – procesy uzyskiwania glukozy z jedzenia mogą trwać krótko albo długo, w zależności od tego, co jesz.

Twój mózg chce, żeby poziom glukozy był możliwie stabilny, by system (czyli ciało) mógł optymalnie funkcjonować. Gdy **poziom glukozy we krwi**

spada poniżej optymalnego poziomu, mózg traktuje to jako poważne zagrożenie dla „bezpieczeństwa systemu” i wysyła ci sygnał: „Zjedz coś! Brakuje mi paliwa!”.

Jeśli od poprzedniego posiłku minęło sporo czasu, zaczynasz odczuwać **głód**. Skurcze żołądka, uczucie ssania i „burczenie” to sprawa między innymi działania odpowiednich hormonów. Natomiast ból i zawroty głowy, uczucie osłabienia czy drżenie kończyn to wyraźny sygnał, że w twojej krwi jest za mało glukozy, czyli masz **hipoglikemię**. Musisz coś zjeść.

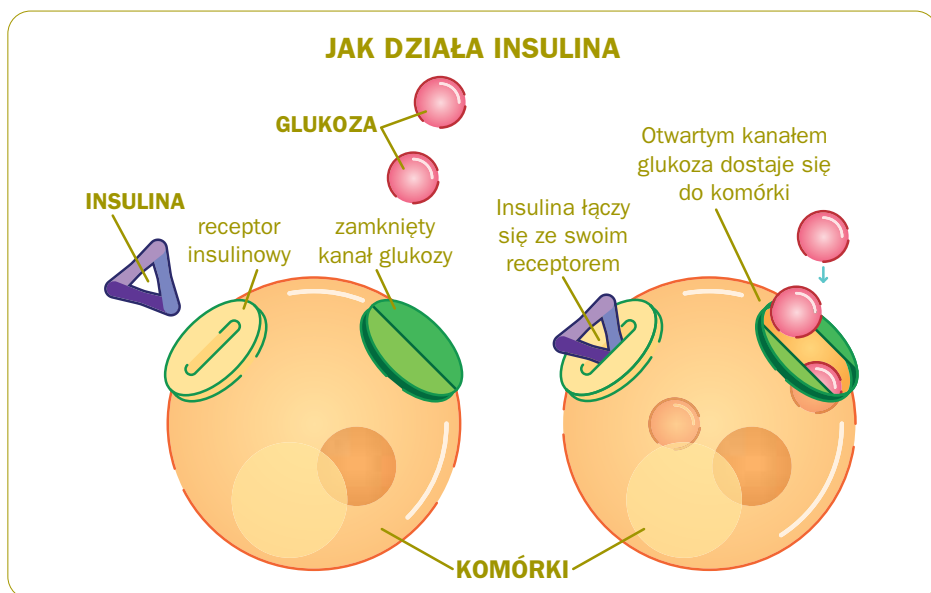
Kiedy spożywasz posiłek, w twoim organizmie odbywa się równocześnie wiele procesów.

Enzymy w przewodzie pokarmowym rozkładają to, co zjadasz, na części możliwe do wchłonięcia i transportują je do odpowiednich miejsc w organizmie.

Po jedzeniu, za sprawą między innymi **hormonów**, ciało dostaje sygnał, że może przestać odczuwać głód. W tym samym czasie, w zależności od tego, co zjesz, w różny sposób zwiększa się **poziom glukozy** (cukru) we krwi.

Gdy poziom glukozy we krwi, czyli **glikemia**, wzrasta po posiłku, do gry wkracza **insulina** – hormon wydzielany przez trzustkę.

Insulina pełni funkcję dozorcę, który „sprząta” glukozę z naczyń krwionośnych i umieszcza ją w komórkach, by te mogły ją odpowiednio spożytkować. Jeśli zbyt dużo glukozy pozostaje we krwi i taki stan utrzymuje się przez dłuższy czas, może to spowodować między innymi **uszkodzenia niektórych narządów**. Zdarza się to w przypadku niewyrównanej, źle kontrolowanej **cukrzycy**.





[Kup książkę](#)

Jak wcześniej wspomniałam, różne pokarmy mogą w odmienny sposób podnosić poziom cukru we krwi. Dzieje się tak, ponieważ ich trawienie, wchłanianie i przetwarzanie trwa krócej lub dłużej. I teraz dochodzimy do sedna:

Jeśli zjadasz produkt, który **szybko podnosi poziom cukru we krwi**, insulina szybko „zamiata” większość glukozy do komórek, a w krwioobiegu nie pozostaje jej wiele. Organizm szybko (czasem bardzo szybko) dostaje sygnał, że paliwo się skończyło, a ty czujesz się źle i masz ochotę jeść.

Jeżeli jednak spożywasz posiłek, który **wolno podnosi poziom cukru we krwi**, glukoza jest uwalniana do krwi stopniowo. Nawet gdy insulina już „posprząta”, po chwili pojawia się kolejna porcja glukozy, potem jeszcze kolejna i tak dalej, co może trwać nawet do 4–5 godzin, a ty odczuwasz przez ten czas sytość.

Indeks glikemiczny (IG) to wskaźnik, który informuje nas, jak orientacyjnie wzrośnie poziom cukru (glikemia) po spożyciu konkretnego produktu lub posiłku. Im wyższy IG, tym wyższy i szybszy wzrost poziomu cukru we krwi po jedzeniu, co jest niepożądane. Dlatego warto wybierać produkty o niskim lub średnim IG.

Indeks glikemiczny klasyfikuje pokarmy pod względem **szybkości wchłaniania zawartych w nich węglowodanów** w porównaniu do „wzorcowego” węglowodanu, za jaki przyjęto glukozę, a konkretnie porcję 50 g glukozy.

Ponieważ na bezpośredni wzrost poziomu cukru po posiłku mają wpływ przede wszystkim **węglowodany**, wskaźnik ten podaje się tylko dla produktów, które zawierają ich istotną ilość. To dlatego w tabelach IG nie znajdziesz np. świeżych ryb i mięsa, które są praktycznie pozbawione węglowodanów.

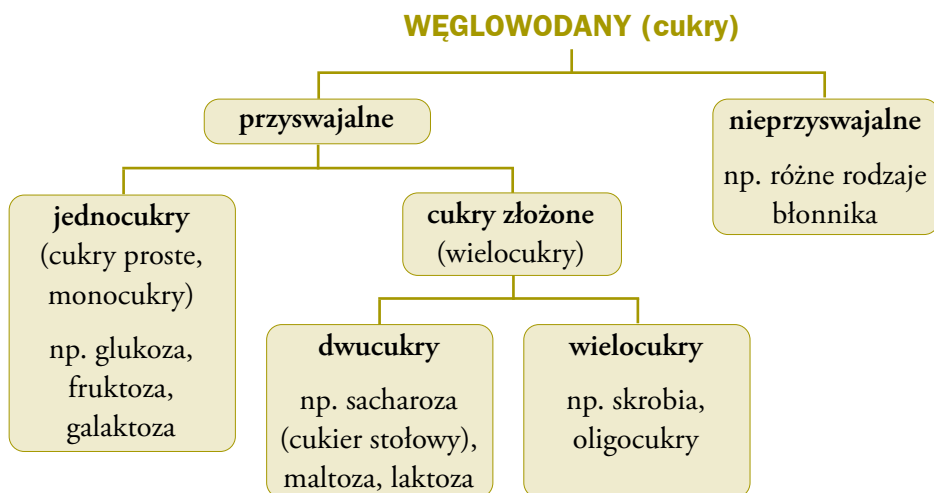
Przybliżone **wartości IG** wybranych produktów (w formie tabeli) są często zamieszczane na stronach internetowych i w publikacjach poświęconych tej tematyce. Obszerny wykaz produktów z podziałem na **niski, średni i wysoki IG** znajdziesz również w tej książce (patrz s. 57–61).

W zależności od źródła podane wartości IG mogą się różnić. Nie przejmuj się tym – skomplikowane wyliczenia nie są ci potrzebne – ważne, by wybierać produkty o **niskim indeksie glikemicznym** i unikać tych o wysokim indeksie glikemicznym. Dlaczego? Dowiesz się z dalszej części tej książki.

Kilka słów o węglowodanach

Żeby dokładniej zrozumieć to, o czym będzie mowa w dalszej części książki, poświęć kilka minut na uzupełnienie swojej wiedzy na temat **węglowodanów**.

Poniższy schemat przybliży ci ich rodzaje oraz podział.



Węglowodany przyswajalne mogą zostać strawione i wykorzystane jako paliwo dla organizmu. **Węglowodany nieprzyswajalne**, przede wszystkim **błonnik**, pełnią inne, ale równie ważne funkcje, o których dowiesz się więcej z kolejnych rozdziałów.

Rodzaje węglowodanów

Skrobia to wielocukier, który występuje w zbożach, warzywach, owocach i strączkach.

Maltoza, czyli cukier słodowy, bywa dodawana jako substancja słodząca do produktów spożywczych. Naturalnie występuje też w piwie.

Sacharoza to cukier stołowy, występuje też np. w niektórych owocach.

Laktoza to cukier mleczny (występuje w mleku i jego przetworach), a **galaktoza** jest jej składnikiem.

Glukoza i fruktoza bywają dodawane jako substancje słodzące podczas przetwarzania żywności. Glukoza i fruktoza występują naturalnie np. w miodzie, owocach, niektórych warzywach. Fruktoza jest często nazywana cukrem owocowym, a jedno z jej bogatych źródeł to syrop z agawy.

Węglowodany, wbrew popularnym mitom, są potrzebne organizmowi i nie należy ich przesadnie ograniczać ani unikać. Istotne dla naszego zdrowia i sylwetki są jednak kwestie takie jak ich rodzaj, sposób przetworzenia i ilość, którą spożywamy.

Wiele osób nadużywa cukru, słodzonych napojów, słonych przekąsek (np. chipsów) oraz słodczy, co może mieć negatywne skutki zarówno dla naszego zdrowia, jak i wyglądu.

Ale słodczy i inne „oczywiste powody” nadwagi to niejedyny problem. W dzisiejszych czasach **cukier dodawany jest do wielu produktów**, również takich, w których zupełnie się go nie spodziewamy: wędlin, jogurtów, kefirów, gotowych dań obiadowych i sosów, konserw, przetworów warzywnych, płatków śniadaniowych i musli, pieczywa, wód smakowych, dań instant czy nawet produktów „dietetycznych”, reklamowanych często jako lekkie, fit, light itp.

Żeby być świadomym konsumentem, należy czytać etykiety i pamiętać, że cukier może się ukrywać w produktach pod **wieloma postaciami**.

Pamiętaj, że **cukier brązowy, trzcinowy** czy **palmowy** to wcale nie lepszy wybór niż zwykły cukier biały. Cukry te mają inny smak i lepiej nadają się np. do niektórych rodzajów wypieków, ale ich głównym składnikiem jest sacharoza, a efekt metaboliczny, który wywierają na organizm, jest podobny. Z kolei **miód** czy popularny **syrop z agawy** zawierają dużo fruktozy i chociaż nie podnoszą cukru we krwi tak gwałtownie jak np. glukoza, to finalnie wcale nie są od niej lepsze.

Niestety, nie ma co liczyć na to, że którykolwiek z zamienników zwykłego cukru zawiera o wiele mniej kalorii od niego, lub co gorsza, że można spożywać go bezkarnie. Nie znaczy to, że musisz w ogóle zrezygnować ze słodkości, ale trzeba się kierować rozsądkiem.



Różne oblicza cukru

Czytaj dokładnie etykiety na opakowaniach produktów. Odlóż z powrotem na półkę te, które zawierają dużo substancji takich, jak: sacharoza, maltoza, laktoza, syrop kukurydziany, stód, fruktoza, syrop fruktozowy, glukoza, syrop glukozowy, izomaltuloza, dekstroza, melasa, syrop słodowy, syrop glukozowo-fruktozowy, wysokofruktozowy syrop kukurydziany (HFCS), maltodektryny, miód, karmel, syrop klonowy, syrop maltozowy.

Jak się zorientować, czy produkt, który wybieramy, zawiera dużo cukru?



1. Przede wszystkim **sprawdź skład**. Składniki na etykietach podawane są w kolejności od tego, którego w produkcie znajduje się najwięcej. Jeśli cukier jest na pierwszym miejscu lub na jednym z pierwszych miejsc, lepiej odłóż ten produkt na półkę.
2. Po drugie, przestuduj tabelę wartości odżywczej, którą producent podaje na opakowaniu.

Oto przykładowa tabela:

WĘGLOWODANY

Pojęcie **węglowodany** oznacza całkowitą zawartość **przyswajalnych węglowodanów**, czyli tych, które dostarczają energii.

CUKRY

Pojęcie **cukry** obejmuje z kolei **jednocukry** (cukry proste, np. glukozę i fruktozę) i **dwucukry** (np. sacharozę, czyli cukier stołowy).

Wartość odżywcza w 100 g produktu	
Wartość energetyczna	195 kcal
Białko	2,8 g
Tłuszcz	13,3 g
Węglowodany	15,9 g
w tym cukry:	13,7 g
Błonnik	0 g

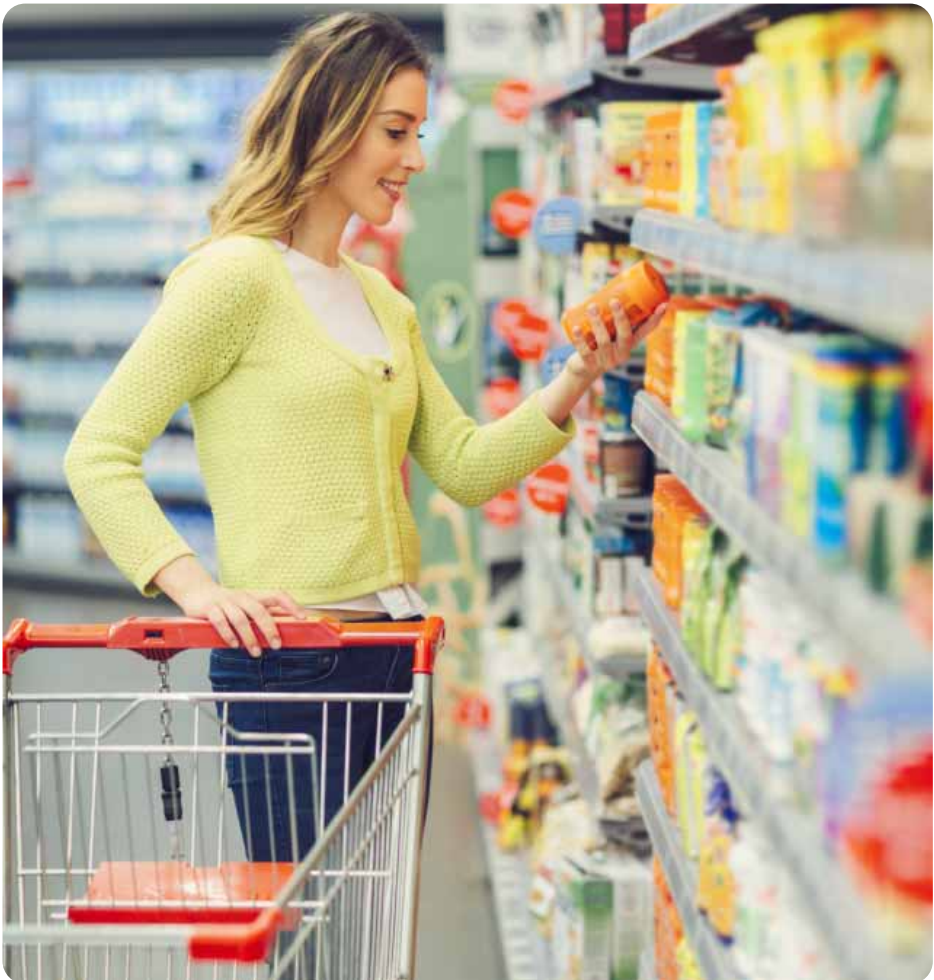
BŁONNIK

Osobno podaje się zawartość **błonnika**, który należy do **węglowodanów nieprzyswajalnych**.

Uważne przeczytanie powyższej etykiety pozwoli ci zauważyć, że opisywany przez nią produkt został dość mocno dosłodzony, a w jego niewielkiej

stugramowej porcji znajduje się aż 14 gramów cukrów prostych i dwucukrów, co można obrazowo przedstawić jako prawie trzy łyżeczki cukru stołowego.

3. Ostatnia sprawa to **zdrowy rozsądek**. Niektóre pokarmy, takie jak pewne warzywa, produkty zbożowe czy owoce zawierają sporo węglowodanów, a także naturalnie występujące cukry proste i dwucukry. Jeśli producent soku owocowego deklaruje, że nie dodał do niego cukru, a na etykiecie znajdujesz podaną w tabeli zawartość cukrów – nie doszukuj się w tym teorii spiskowych. W tym przypadku chodzi o cukry **naturalnie** występujące w owocach, które po wyciśnięciu znalazły się w soku.



Węglowodany a indeks glikemiczny

Cukry proste i dwucukry szybciej podnoszą poziom cukru we krwi niż cukry złożone (skrobia). Dzieje się tak, ponieważ w przeciwieństwie do skrobi nie trzeba ich długo rozkładać, a ich wchłanianie jest bardzo szybkie. To dlatego landrynki bogate w sacharozę będą mieć wysoki IG, a razowy chleb z żytniej mąki – niski lub średni IG. Z tego powodu w niektórych publikacjach cukry proste i dwucukry określa się mianem „**łatwo przyswajalne**”.

Wyjątkiem jest **fruktoza**, która ma niski IG. Do niedawna sądzono, że fruktoza jest idealnym cukrem dla **diabetyków** – osób chorych na cukrzycę, które muszą zwracać szczególną uwagę na ilość i jakość spożywanych węglowodanów. W sklepach można było (i nadal można) kupić wiele różnych produktów (np. słodczy) słodzonych fruktozą.

Niestety okazało się, że chociaż fruktoza nie podnosi szybko **glikemii** bezpośrednio po posiłku, jej spożywanie wcale nie jest tak bezkarne, jak sądzono. Metabolizowanie fruktozy odbywa się po prostu trochę inaczej niż w przypadku glukozy, ale organizm bardzo łatwo ją przyswaja.

Badania wykazują, że długotrwałe spożywanie dużych ilości fruktozy może powodować stłuszczenie wątroby, insulinooporność, podwyższony poziom trójglicerydów, a według niektórych doniesień – także nadwagę i otyłość.

Warto tu podkreślić, że chodzi o **nadmiar fruktozy**, a nie jej umiarkowane występowanie w jadłospisie. Żaden rodzaj cukru nie jest szczególnie zły czy niezdrowy – to jego nadmiar może zaszkodzić naszemu zdrowiu albo źle wpłynąć na sylwetkę.

Pamiętaj! To całokształt naszego jadłospisu i wybór niektórych produktów kosztów innych wpływa na nasze zdrowie, a nie sama obecność w diecie pewnych składników.

Wróćmy jednak do wpływu poszczególnych rodzajów węglowodanów na poziom cukru we krwi po ich spożyciu, czyli **odpowiedź glikemiczną**. Jak to wszystko działa? Podsumujmy:

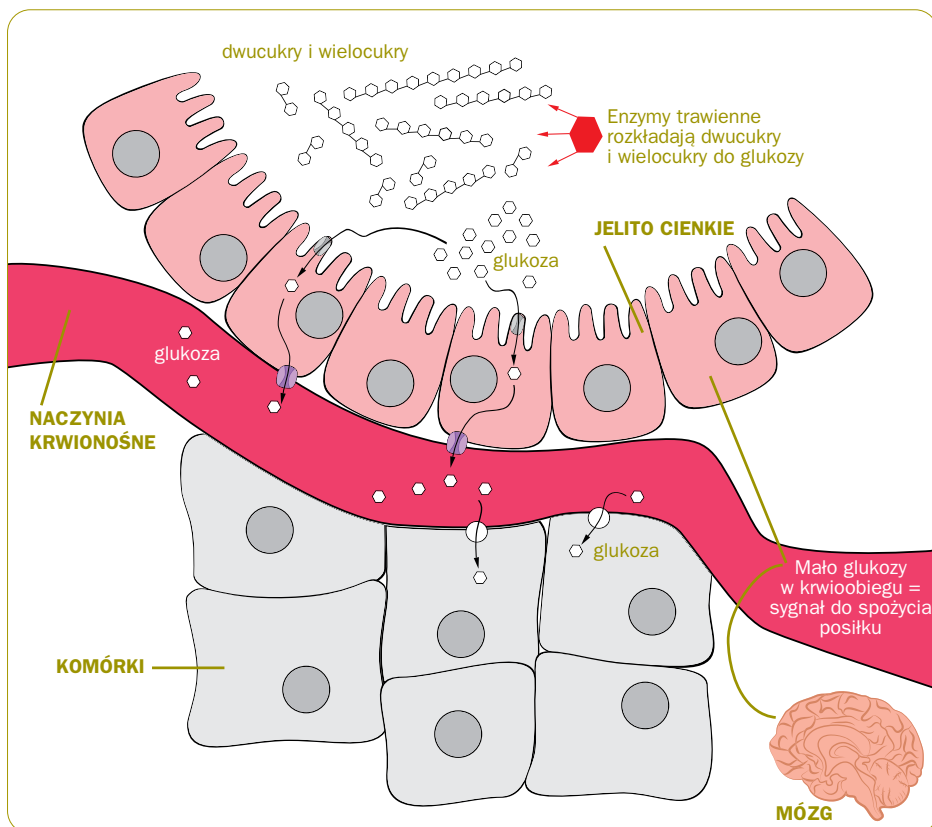
1. Gdy odczuwasz **osłabienie i głód** – pora na posiłek!
2. Po jedzeniu twój poziom cukru we krwi, czyli **glikemia**, rośnie.
3. Wzrost poziomu cukru (glukozy) we krwi wywołuje wydzielanie **insuliny**, która pozbywa się glukozy z krwioobiegu i umieszcza ją w komórkach.

Jeśli zjadasz **posiłek bogaty w skrobię**, jej trawienie i wchłanianie trwa dłuższy czas. Energia uwalnia się stopniowo, a dzięki temu nie pojawiają się gwałtowne skoki ani nieprzyjemne spadki poziomu cukru we krwi.

Skrobia skrobi nierówna

Skrobia obecna w różnych produktach może się różnić budową. Jej składnikami są amyloza i amylopektyna. Między innymi od ich wzajemnych proporcji zależy szybkość, z jaką organizm będzie rozkładał skrobię. Pokarmy, które zawierają większy stosunek amylozy do amylopektyny (np. warzywa strączkowe), są trawione dłużej i powodują mniejszy wzrost poziomu cukru po posiłku.

Gdy jesz coś, co zawiera dużo **cukrów prostych** lub **dwucukrów**, glikemia wzrasta szybko i gwałtownie. Żeby się z tym uporać, trzustka wydziela sporą dawkę insuliny. **Insulina** robi swoje, poziom cukru szybko spada... a ty ponownie czujesz znużenie, osłabienie i masz ochotę coś zjeść.



Na pewno nieraz zdarzyło ci się mieć gorsze samopoczucie lub czuć osłabienie w wyniku głodu, np. po dłuższej przerwie od poprzedniego posiłku. Organizm nie jest głupi i wie, czego mu trzeba. To nie przypadek, że w takich chwilach częściej masz ochotę na przekąski, które szybko i efektywnie podniosą poziom cukru we krwi, czyli na ciastko, cukierki czy szklankę słodkiego napoju. Ich spożycie daje ci „energetycznego kopniaka”: przez 20–40 minut czujesz przypływ energii i pobudzenie. Niestety po tym czasie insulina kończy swoją pracę, a ty wracasz do punktu wyjścia i znowu towarzyszy ci osłabienie, ból głowy, senność czy rozdrażnienie. Co robisz? Sięgasz po kolejną porcję słodkiego wzmocnienia. W ten sposób tworzysz błędne koło: twoje ciało jest coraz bardziej zmęczone wahaniami poziomu cukru we krwi, a ty ciągle spożywasz kolejne porcje i masz ochotę na następne i następne, i następne...



Pewnie teraz zastanawiasz się: „No dobrze, ale co z tego? Skoro cukier został wykorzystany i organizm domaga się go więcej, to dlaczego nie mogę zjeść kolejnych porcji?”.

Otóż dlatego, że ten cukier wcale nie został wykorzystany. Insulina tylko go „schowała”! Jedynie niewielka jego część została **spożytkowana na bieżące potrzeby**, natomiast nadwyżka została przeznaczona do **zmagazynowania**. Ciało potrafi odkładać niewielkie ilości węglowodanów w postaci glikogenu. **Glikogen** to materiał zapasowy zlokalizowany w wątrobie i mięśniach, który przydaje się w sytuacjach nagłego wysiłku, np. gdy musisz podbiec do autobusu. Duża nadwyżka cukru to jednak zbyt wiele, by organizm mógł zmagazynować go jako glikogen. W takiej sytuacji organizm odkłada nadmiar energii „na później” w postaci **tkanki tłuszczowej**. Skoki cukru we krwi wywołane spożyciem posiłków o wysokim IG sprzyjają **magazynowaniu energii** i odkładaniu tkanki tłuszczowej. Niestety zbudowanie tkanki tłuszczowej jest stosunkowo proste, w przeciwieństwie do jej zredukowania. A ty dziwisz się potem, skąd wzięła się ta dodatkowa fałdka na brzuchu...



Jaki powinien być indeks glikemiczny twoich posiłków?

Produkty spożywcze można podzielić na takie, które mają **niski**, **średni** lub **wysoki IG**.

- **Niski IG** obejmuje wartości ≤ 55 .
- **Średni IG** obejmuje wartości **56–69**.
- **Wysoki IG** obejmuje wartości ≥ 70 .

Najlepiej wybierać produkty o niskim lub ewentualnie średnim IG, a ograniczać lub unikać produktów z wysokim IG.

Indeks glikemiczny całodzienniej diety powinien wynosić 55 lub mniej, by przynosić korzyści zdrowotne, a według niektórych źródeł warto dążyć nawet do wartości 45 lub niższej. Jak to osiągnąć?

Jak obliczamy IG posiłku?

Indeks glikemiczny (IG) produktu możesz łatwo sprawdzić, korzystając ze specjalnej tabeli.

Policzenie IG dla posiłku składającego się z kilku różnych produktów jest jednak sprawą bardziej skomplikowaną. Oprócz indeksu glikemicznego poszczególnych składników musisz również znać zawartość węglowodanów i ich udział procentowy w całym posiłku.

Żeby poznać zawartość węglowodanów w produktach, skorzystaj np. z popularnych *Tabel składu i wartości odżywczej żywności** lub z programu komputerowego, który zawiera bazę danych pochodzącą z tej publikacji.

Teraz obliczmy przykładowo IG owsianki ze śliwkami:

Ilość (g)	Ilość całkowita węglowodanów w porcji (g)	Procentowa zawartość węglowodanów w posiłku**	IG produktu	Udział w wartości IG posiłku***
MLEKO 1,5%				
150	7,5	$7,5 \times 100 / 53,1 = 14$	32	$14 / 100 \times 32 = 4,5$
OTRĘBY PSZENNE				
10	6,2	$6,2 \times 100 / 53,1 = 12$	42	$12 / 100 \times 42 = 5$
PŁATKI OWSIANE				
40	27,7	$27,7 \times 100 / 53,1 = 52$	55	$52 / 100 \times 55 = 28,6$
ŚLIWKI				
100	11,7	$11,7 \times 100 / 53,1 = 22$	39	$22 / 100 \times 39 = 9$
RAZEM				
300	53,1	100	IG posiłku = 47,1 (niski IG)	

* H. Kunachowicz i wsp., *Tabele składu i wartości odżywczej żywności*, Warszawa 2005.

** Pomnóż zawartość węglowodanów w produkcie przez 100, a następnie podziel przez 53,1, czyli całkowitą zawartość węglowodanów w owsiance (patrz wiersz RAZEM).

*** Podziel procentową zawartość węglowodanów (wynik z kolumny 3) przez 100, a następnie pomnóż przez IG produktu.

Jak widzisz, obliczanie wartości indeksu glikemicznego jest dosyć skomplikowane i czasochłonne. Na szczęście nie musisz głowić się do końca życia nad każdym daniem. Wystarczy nauczyć się **prawidłowych wyborów żywieniowych i umiejętnego komponowania posiłków**. Jak to osiągnąć? O tym przeczytasz w kolejnych rozdziałach tej książki.

Jak możesz wpłynąć na wartość indeksu glikemicznego?

Pewnie ucieszy cię, że masz częściowy wpływ na to, jaki IG będzie miał twój posiłek. **Indeks glikemiczny** oraz **odpowiedź glikemiczna** po spożyciu różnych dań może bowiem zależeć od wielu czynników przedstawionych na poniższym diagramie:



Jeśli zaś chodzi o skład posiłków, to duże znaczenie mają przede wszystkim zawartość i wzajemne proporcje różnych rodzajów węglowodanów (np. laktozy, sacharozy, maltozy, fruktozy, glukozy, skrobi), ale jest też wiele innych rzeczy, na które warto zwrócić uwagę.