

Mi is pontosan a glikémiás index és mi a szerepe a diabétesz diétájában?



Manapság, hála az internetnek, valamint az emberek tudásszomjának és felelősségteljes utánajárásának, már sok kifejezés közismert a diétákkal kapcsolatban: ketogén, szénhidrát csökkentett, időszakos böjt, paleo, és még sorolhatnám. Egy másik ilyen kifejezés a **glikémiás index** – azt hiszem, ez is már egyre általánosabbá válik a köztudatban. De vajon tudjuk is, mit jelent pontosan? Nos, ebben a cikkemben szeretném tisztázni, mi is a glikémiás index, és mi a szerepe a diabétesz diétájában.

Kezdjük tehát a **glikémiás index hivatalos definíciójával: egy szénhidráttartalmú élelmiszer vagy étel szőlőcukorhoz viszonyított vércukor emelő képessége**. Mértékegységét százalékban szokták kifejezni. Tehát ha azt vesszük, hogy a szőlőcukor (glükóz) 100%-osan emeli a vércukorszintet, akkor hozzá képest például a zabpehely 50-70%-ban emeli azt.

A diabétesz diétájában (és különben az egészséges étrendben is, hiszen azt vallom, hogy az nem különbözik nagyban a diabéteszhez társuló étrendtől) az **a cél, hogy minél több alacsony** (50% alatti) **glikémiás indexű élelmiszert fogyasszunk**, hogy minél kevésbé emelkedjen meg a vércukorszintünk. Ezenkívül nyilván az élelmiszerek, ételek mennyisége is számít.

Nézzünk is néhány olyan élelmiszert, amely megfelel ennek a kritériumnak: natúr joghurt, kefir, hüvelyesek, a legtöbb (pl. spárga, brokkoli, karfiol, zeller, uborka, padlizsán, zöldbab, paprika, paradicsom), és a hazai gyümölcsök többsége. A rostos pékáruk (teljes kiőrlésű pékáruk, rozskenyerek), a teljes kiőrlésű tészták is jó választások a hagyományos fehér kenyerek, és tojásos tészták helyett.

Érdemes tudni, hogy vannak bizonyos dolgok, amelyek befolyásolják az élelmiszer vagy étel felszívódási sebességét, tehát ha okosan csináljuk, lassíthatjuk a felszívódást, így pedig jobb vércukrokat és jobb anyagcsere állapotot érhetünk el. Ilyen például a rostos étkezés, ugyanis a rostok nehezen emészthetőek, így lassítják a felszívódást. **Minél rostosabb tehát egy élelmiszer vagy étel, annál alacsonyabb a glikémiás indexe.**

Felmerül akkor a kérdés, hogy hogyan tegyük rostosabbá az étkezéseinket? Nos, érdemes eleve magasabb rosttartalmú élelmiszereket választani, például a fehér kenyér helyett a rozskenyert, vagy a búzafinomliszt helyett a teljes kiőrlésű búzalisztet. Ezzel máris sokat tettünk a rostúsabb étkezés elérése érdekében. Ezenkívül **ajánlott zöldséget csempészni minden étkezéshez**, egyrészt azért, mert így rostosabb lesz az étrend, másrészt azért, mert a zöldségek magas rosttartalma miatt jobban telítenek, így hamarabb jól lakunk, és elkerülhető a túlkalorizálás. Például a főtt, petrezselymes burgonya mellé érdemes párolt vegyes zöldségköretet készíteni, vagy a szendvicsbe salátát, uborkát tenni, vagy a tésztáétel mellé egy zöldsaláta keveréket készíteni, és máris kipipálhatjuk a zöldséget az étkezésünkben. Úgy is

növelhetjük az étkezés rosttartalmát, ha a fehér rizs helyett bulgurt vagy basmati rizst használunk, vagy a tojasos tészta helyett durum- vagy teljes kiőrlésű tésztát választunk. A cukormentes sütemények készítésekor használhatunk zablisztet vagy zabpelyhet, zabkorpát keverhetünk a tésztához.

Fontos még kiemelni, hogy a **sütés-főzés során is változik a glikémiás index**, ugyanis a túlfőzött, lepürésített, búzafinomliszttel sűrített ételek jobban emelik a vércukorszintet.

A glikémiás index tehát egy mutató arra nézve, mi mennyire emeli a vércukorszintet, de mint látható, sok más dolog is befolyásolja, mi hogyan szívódik fel.

Mindenképp érdemes tehát törekedni arra, hogy alacsonyabb glikémiás indexű élelmiszereket válogassunk össze, így segíthetjük, hogy a vércukrunk kevésbé ingadozzon.