

ГЛИКЕМИЧЕСКИЙ ИНДЕКС И ГЛИКЕМИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА

Составители: Урмели Йоост, RN, Msc; Маарья Рандвяли, RN, клиническое сестринство

Гликемический индекс описывает, как углеводосодержащие продукты влияют на уровень сахара крови, описывая скорость всасывания углеводов в пищеварительном тракте, а также последующее повышение уровня сахара крови (1).

Гликемический индекс определенного продукта определяют, оценивая повышение уровня сахара крови после переваривания пищи, которая содержит 50 г углеводов, и сравнивая его с референтным продуктом (как правило, глюкозой), который содержит то же количество углеводов. Гликемический индекс глюкозы равен 100 (1).

Гликемический индекс продукта оценивают в соответствии со следующими критериями (1):

- Низкий гликемический индекс ≤ 55
- Средний гликемический индекс 56–69
- Высокий гликемический индекс ≥ 70

Гликемический индекс не отражает всего потенциала повышения сахара крови содержащегося в продукте углевода. На повышение сахара крови влияет как качество (гликемический индекс) употребляемого углевода, так и его количество. Поэтому к использованию принят термин **гликемическая нагрузка**, который учитывает как качество, так и количество содержащихся в продукте углеводов (1).

Гликемическую нагрузку продукта оценивают в соответствии со следующими критериями (1):

На прием пищи

- Низкая гликемическая нагрузка ≤ 10
- Средняя гликемическая нагрузка 11–19
- Высокая гликемическая нагрузка ≥ 20

В день

- Низкая гликемическая нагрузка < 80
- Высокая гликемическая нагрузка > 120

Таблица 1. Гликемический индекс и гликемическая нагрузка различных продуктов (2,3).

Продукт	Обычная порция (г)	Гликемический индекс	Гликемическая нагрузка
Яблоко, свежее	120	39	6
Банан, зрелый (желтый)	120	62	16
Банан, незрелый (с зелеными полосками)	120	42	11
Грейпфрут	120	25	3
Арбуз	120	72	4
Морковь, свежая	80	35	2
Морковь отварная (очищенная)	80	33	2
Апельсин, свежий	120	40	4
Персик, свежий	120	42	4
Груша, свежая	120	38	5
Ананас, свежий	120	66	6
Абрикосы, сушеные	60	30	8
Изюм	60	66	28
Яблоко, сушеное	60	29	11
Яблочный сок без подсластителей	250	44	30
Томатный сок, консервированный	250	38	4
Кока-кола, в среднем	250	63	16
Фанта, в среднем	250	68	23
Молоко, в среднем	250	32	4
Спагетти отваренные (белые)	180	46	22
Спагетти отваренные цельнозерновые)	180	42	17
Рис, в среднем (белый)	150	73 ± 4	43
Рис, в среднем (коричневый)	150	68 ± 4	16
Картофель, отварной	150	82	21
Кускус, в среднем	150	65	9
Булка (белая)	30	71	10
Булка (цельнозерновая)	30	71	9
Мед	25	61	12

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Liu S, Willett WC. Dietary Carbohydrates. UpToDate. 2014.
2. The University of Sydney. Glycemic index database [Internet]. glycemicindex.com. 2016 [tsiteeritud 30. august 2016]. Available at: <http://glycemicindex.com/index.php>
3. Harvard Health Publications, Harvard Medical School. Glycemic index and glycemic load for 100+ foods [Internet]. <http://www.health.harvard.edu>. 2015 [tsiteeritud 30. august 2016]. Available at: http://www.health.harvard.edu/diseases-and-conditions/glycemic_index_and_glycemic_load_for_100_foods

www.diabeedispetzialistid.ee