



GLÜKEEMILINE INDEKS JA GLÜKEEMILINE KOORMUS

Koostanud: Urmeli Joost, RN, Msc; Maarja Randväli, RN, kliiniline õendus

Glükeemiline indeks kirjeldab kuidas süsivesikuid sisaldavad toidud mõjutavad veresuhkru taset, kirjeldades süsivesikute imendumise kiirust seedetraktist ning sellele järgnevat veresuhkru tõusu (1).

Kindla toidu glükeemiline indeks määratakse hinnates veresuhkru taseme tõusu pärast toidu seedimist, mis sisaldab 50g süsivesikuid ning võrreldes seda referents toiduga (tavaliselt glükoos), mis sisaldab sama palju süsivesikuid. Glükoosi glükeemiline indeks on 100 (1).

Järgmiste väärtuste järgi hinnatakse toidu glükeemilist indeksit (1):

- Madal glükeemiline indeks ≤ 55
- Keskmine glükeemiline indeks 56–69
- Kõrge glükeemiline indeks ≥ 70

Glükeemiline indeks ei peegelda toidus sisalduva süsivesiku kogu veresuhkru tõstmise potentsiaali. Veresuhkru tõusu mõjutab nii tarvitatava süsivesiku kvaliteet (glükeemiline indeks) kui ka kogus. Seetõttu on kasutusele võetud **glükeemiline koormus**, mis võtab arvesse nii toidus sisalduvate süsivesikute kvaliteeti kui ka kogust (1).

Järgmiste väärtuste järgi hinnatakse toidu glükeemilist koormust (1):

Toidu kohta (ühe portsjoni kohta)

- Madal glükeemiline koormus ≤ 10
- Keskmine glükeemiline koormus 11–19
- Kõrge glükeemiline koormus ≥ 20

Päevas

- Madal glükeemiline koormus < 80
- Kõrge glükeemiline koormus >120

Tabel 1. Erinevate toiduainete glükeemiline indeks ja glükeemiline koormus (2,3).

Toit	Tavaline ports (g)	Glükeemiline indeks	Glükeemiline koormus
Õun, toores	120	39	6
Banaan, küps (kollane)	120	62	16
Banaan, ebaküps (roheliste joontega)	120	42	11
Greip	120	25	3
Arbuus	120	72	4
Porgand, toores	80	35	2
Porgand, keedetud (kooritud)	80	33	2
Apelsin, toores	120	40	4
Virsik, toores	120	42	4
Pirn, toores	120	38	5
Ananass, toores	120	66	6
Aprikoosid, kuivatatud	60	30	8
Rosinad	60	66	28
Õun, kuivatatud	60	29	11
Õunamahl, lisa magusaineteta	250	44	30
Tomatimahl, konserveeritud	250	38	4
Coca-Cola, keskmiselt	250	63	16
Fanta, keskmiselt	250	68	23
Piim, keskmiselt	250	32	4
Spagettid, keedetud (valged)	180	46	22
Spagettid, keedetud (täistera)	180	42	17
Riis, keskmiselt (valge)	150	73 ± 4	43
Riis, keskmiselt (pruun)	150	68 ± 4	16
Kartul, keedetud	150	82	21
Kuskus, keskmiselt	150	65	9
Sai (valge)	30	71	10
Sai (täistera)	30	71	9
Mesi	25	61	12

ALLIKALOEND

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