



DIETETYK  
RADZI

AGATA LEWANDOWSKA

# NISKI INDEKS GLIKEMICZNY

DIETA DLA ZDROWIA







AGATA LEWANDOWSKA

# NISKI INDEKS GLIKEMICZNY

DIETA DLA ZDROWIA



# 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-Pegierska

**Redakcja:** Anna Paczuska

**Korekta:** Mirosława Szymańska

**Projekt okładki:** Anna Jędrzejec

**Zdjęcia:** Monika Szalek (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)

# Spis treści

<b>Co to jest indeks glikemiczny i do czego służy?</b>	<b>7</b>
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
<b>Dlaczego warto stosować dietę o niskim indeksie glikemicznym?</b>	<b>29</b>
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
<b>Obniż IG i jedz do syta!</b>	<b>37</b>
Jak komponować jadłospis?	38
Jak przygotowywać posiłki?	45
Czy warto używać słodzików?	48
<b>Tabela IG wybranych produktów</b>	<b>53</b>
Jak korzystać z tabeli?	54
<b>Przepisy</b>	<b>63</b>
Dania główne	67
Śniadania	97
Sałatki	127
Zupy	145
Przekąski	159
Desery	179
<b>Bibliografia</b>	<b>195</b>
<b>Indeks potraw</b>	<b>198</b>



memory  
22:05

14 5

128

mg/dL

M

50

49

48

47

46

107

41

40



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



# Co to jest indeks glikemiczny i do czego służy?



Czy zastanawiało cię kiedyś, dlaczego pewne produkty syca 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 sprawka 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.

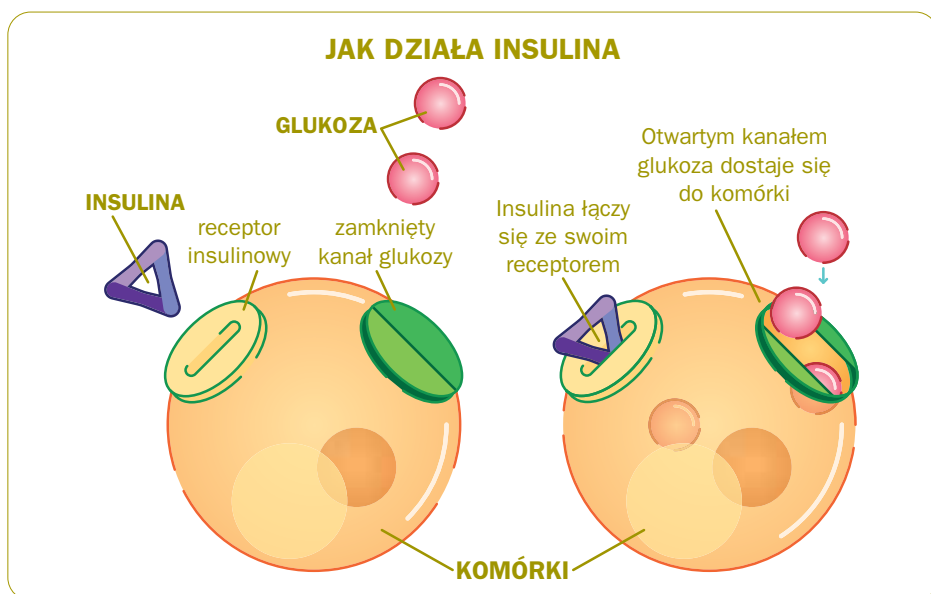
Kiedy spożywasz posiłek, w twoim organizmie odbywa się równocześnie wiele procesów.

**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**.





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).

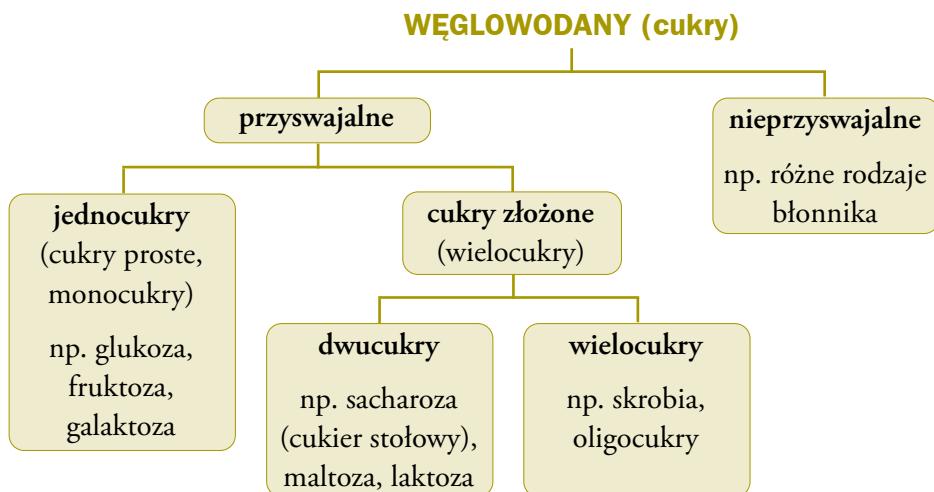
W zależności od źródła podane wartości IG mogą się różnić. Nie przejmuj się tym – skomplikowane wyliczenia nie są ci potrzebne – ważne, by wybierać produkty o **niskim indeksie glikemicznym** i unikać tych o wysokim indeksie glikemicznym. Dlaczego? Dowiesz się z dalszej części tej książki.

### *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. Odłóż z powrotem na półkę te, które zawierają dużo substancji takich, jak: sacharoza, maltoza, laktoza, syrop kukurydziany, słód, 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

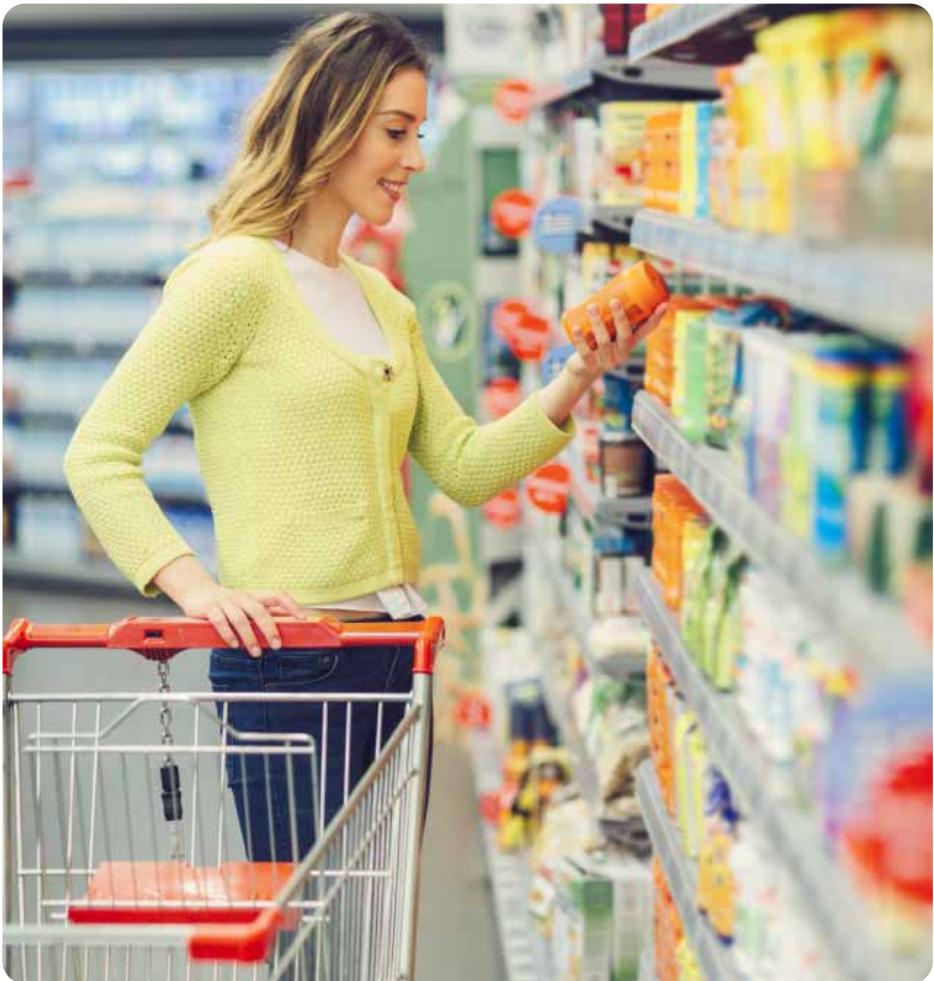
Osobno podaje się zawartość **błonnika**, który należy do **węglowodanów nieprzyswajalnych**.

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 kosztem 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:

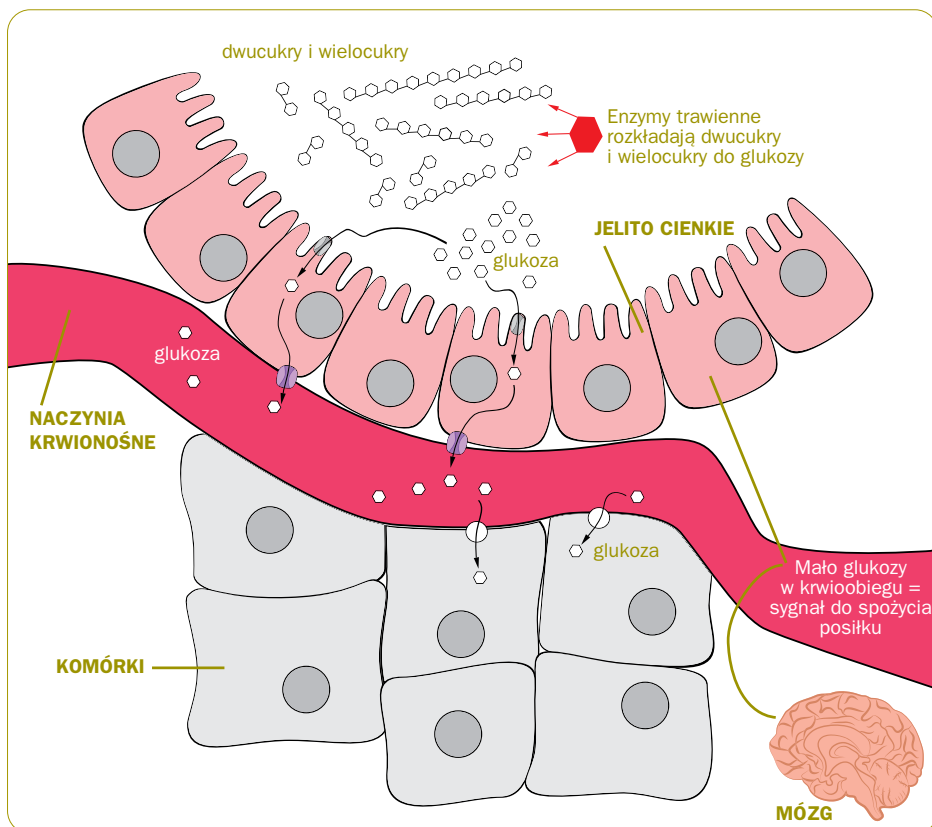
1. Gdy odczuwasz **osłabienie i głód** – pora na posiłek!
2. Po jedzeniu twój poziom cukru we krwi, czyli **glikemia**, rośnie.
3. Wzrost poziomu cukru (glukozy) we krwi wywołuje wydzielanie **insuliny**, która pozbywa się glukozy z krwioobiegu i umieszcza ją w komórkach.

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 przyływ 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  $\leq 55$ .
- **Średni IG** obejmuje wartości **56–69**.
- **Wysoki IG** obejmuje wartości  $\geq 70$ .

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***
<b>MLEKO 1,5%</b>				
150	7,5	$7,5 \times 100 / 53,1 = 14$	32	$14 / 100 \times 32 = 4,5$
<b>OTRĘBY PSZENNE</b>				
10	6,2	$6,2 \times 100 / 53,1 = 12$	42	$12 / 100 \times 42 = 5$
<b>PŁATKI OWSIANE</b>				
40	27,7	$27,7 \times 100 / 53,1 = 52$	55	$52 / 100 \times 55 = 28,6$
<b>ŚLIWKI</b>				
100	11,7	$11,7 \times 100 / 53,1 = 22$	39	$22 / 100 \times 39 = 9$
<b>RAZEM</b>				
300	53,1	100	<b>IG posiłku = 47,1 (niski IG)</b>	

\* 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.