

Kategoria: Zalecenia dietetyczne  min

opr. merytoryczne: dr Katarzyna Wolnicka, dietetyk

INDEKS GLIKEMICZNY A ZDROWIE UKŁADU SERCOWO-NACZYNIOWEGO



Co to jest indeks glikemiczny i dlaczego warto

go stosować dla zdrowia serca?

Indeks glikemiczny (IG) to wskaźnik, który pokazuje, jak szybko węglowodany zawarte w produkcie podnoszą poziom cukru we krwi.

Produkty o niskim IG są trawione wolniej, co powoduje, że glukoza uwalnia się do krwiobiegu stopniowo, pomagając utrzymać **stabilny poziom cukru we krwi**. Takie produkty są korzystne dla osób z cukrzycą typu 2 i insulinoopornością, a także mogą zmniejszać ryzyko wystąpienia tych chorób.

Utrzymanie prawidłowego poziomu cukru we krwi jest istotne dla zdrowia naczyń krwionośnych.

Dieta z niskim IG pomaga także **utrzymać masę ciała** w normie. Nadmierna masa ciała sprzyja nadciśnieniu tętniczemu, insulinooporności i stanom zapalnym, przez co wpływa niekorzystnie na zdrowie układu sercowo-naczyniowego.

Jak dieta o niskim IG wpływa na zdrowie serca i układu krążenia?

Dłuższe uczucie sytości – produkty o niskim IG pomagają utrzymać uczucie sytości przez dłuższy czas, co może zapobiegać podjadaniu.

Obniżenie ryzyka chorób serca – poprzez stabilizację poziomu cukru we krwi, dieta o niskim IG wpływa na stan naczyń krwionośnych.

Wspomaganie utrzymania prawidłowej masy ciała – wolniejsze uwalnianie energii zapobiega napadom głodu.

Wolniejsze uwalnianie glukozy – dieta o niskim IG pomaga kontrolować poziom cukru we krwi, dzięki czemu przeciwdziała insulinooporności i rozwojowi cukrzycy typu 2.

Proste zasady diety dla zdrowia układu sercowo-naczyniowego:

Spożywaj warzywa i/lub owoce w każdym posiłku

1-2 razy w tygodniu jedz tłuste ryby morskie

Stawiaj na pełnoziarniste produkty zbożowe

Utrzymuj prawidłową masę ciała

Pij 8 szklanek wody dziennie

Uprawiaj regularnie aktywność fizyczną

Jedz strączki oraz niesolone orzechy 4-5 razy w tygodniu

Unikaj solonych przekąsek

Unikaj mięsa przetworzonego (wędliny, kiełbasy) i tłustych mięs

Ogranicz słodkie i słodzone napoje

Lista produktów i potraw o niskim, średnim i wysokim indeksie glikemicznym

Niski IG ≤ 55

Warzywa	Brokuł
	Brukselka
	Ciecierzycza
	Cukinia
	Cykorcia
	Fasola
	fasolka szparagowa
	groch
	kalafior
	kapusta
	kukurydza
	marchewka
	ogórek
	papryka
	por
rzodkiewka	
sałata	
seler	
naciowy	
szparagi	
szpinak	
Produkty zbożowe	chleb o niskim IG,
	chleb pumpernikiel
	kasza gryczana*
	kasza jęczmienna*
	makaron pełnoziarnisty*
płatki jęczmienne*	
płatki owsiane*	
ryż brązowy*	
ryż dziki*	

*nierozgotowane

	agrest
	awokado
	grejpfrut
	jabłko
	jagody
	kiwi
	maliny
Owoce	
	mandarynki
	morele suszone
	pomarańcze
	porzeczki
	śliwki
	truskawki
	winogrona
	jogurt naturalny
	kefir
	mleko
Produkty mleczne	
	mleko zsiadłe
	ser biały
	nasiona słonecznika
	orzechy
Orzechy, pestki	
	pestki dyni
	jogurt sojowy naturalny
	napoje sojowe
Produkty sojowe	
	tofu sojowe

Średni IG 56-69

	bataty
	buraki
	groszek zielony
	kukurydza gotowana
	kukurydza z puszki
	ziemniaki**
Warzywa	

**gotowane na parze

Produkty zbożowe
chleb pita
chrupki kukurydziane

kasza kuskus
ryż biały

Owoce
ananas
daktyle
figi suszone

melon
morele
rodzynki

Wysoki IG \geq 70

Warzywa
dynia gotowana
frytki
popcorn

ziemniaki gotowane, purée
ziemniaki gotowane w mundurkach

Produkty zbożowe
białe bułki
biały chleb
kasza jaglana
kasza kukurydziana***

maca
płatki kukurydziane
wafle ryżowe

*** rozgotowana

Owoce
arbuz
banan dojrzały

daktyle suszone

Cukier
ciastka ryżowe
cukier
herbatniki
pączki

precle
wafle
želki