



Tabela wartości IG (indeksu glikemicznego)

PAMIĘTAJ:

- Indeks glikemiczny (IG) – to wskaźnik określający siłę, z jaką węglowodany („cukry”) zawarte w pożywieniu wpływają na wzrost stężenia glukozy we krwi. IG nie określa, o jaką konkretną wartość wzrośnie Twój „cukier”.
- Wysoki IG, powyżej 70 – produkty niezalecane
Średni IG, 56-69 – te produkty spożywaj ostrożnie
Niski IG, poniżej 55 – te produkty są dla Ciebie
- Na wartość IG wpływa sposób przygotowania produktu. Im bardziej przetworzymy produkt (rozdrobnimy, ugotujemy, oczyścimy z błonnika) tym wyższy IG.

WARZYWA

Awokado 10
Bakłazan 20
Bób gotowany 80
Brukselka 15
Burak gotowany 65
Buraki z puszki 65
Cebula 15
Ciecierzycy gotowana 30
Cukinia 15
Dyń 75
Fasola biała, czarna, czerwona, gotowana 35
Fasola czerwona z puszki 40
Fasolka szparagowa żółta, zielona 15
Groch gotowany 25
Groszek z puszki 45
Groszek zielony 35
Kabaczek 75
Kalafior 15
Kapusta biała i kiszona 15
Kukurydza 65
Kukurydza prażona 85
Marchew gotowana 80
Marchew surowa 30
Ogórek świeży 15
Oliwki 15
Papryka 15
Pomidor 30
Szparagi 15
Szpinak 15
Ziemniak pieczony, w postaci frytek 95
Ziemniak gotowany 70
Ziemniak puree 80
Ziemniaki w mundurkach 65
Por 15
Rzepa 30

Rzodkiewka 15
Sałata 15
Seler gotowany 85
Seler naciowy 15
Seler surowy korzeń 35
Kiełki 15
Rzodkiewka 15
Rabarbar 15

PRODUKTY ZBOŻOWE

Bagietka 90
Biszkopt 70
Bułeczka drożdżowa 95
Bułka pszenna 90
Chleb bezglutenowy 90
Chleb orkiszowy 50
Chleb owsiany z otrębami 45
Chleb pełnoziarnisty 65
Chleb pszenny (z białej mąki) 90
Chleb pumpernikiel 45
Chleb ryżowy 70
Chleb żytni z białej mąki 65
Chleb żytni z mąki z pełnego przemiału 45
Ciasto francuskie 60
Kasza gryczana 40
Kasza jaglana 70
Kasza jęczmienna 70
Kasza kuskus 65
Kasza manna 60
Kasza perłowa 25
Makaron z mąki pszennej 70
Makaron z mąki razowej al dente 40
Makaron z pszenicy durum 50
Musli niesłodzone 50
Naleśniki 85
Otręby owsiane 40

Pączek 70
Placek z owocami 75
Płatki kukurydziane 85
Płatki owsiane niegotowane 40
Płatki owsiane gotowane 60
Rogalik 70
Ryż biały ugotowany na miękko 100
Ryż biały ugotowany na półtwardo 64
Ryż brązowy ugotowany 50
Ryż dmuchany 85
Sucharki 70
Ryż dziki 35
Ryż basmati 50

OWOCE

Agrest niebieski / brązowy 35
Agrest zielony 15
Ananas świeży 45
Ananas z puszki 65
Arbuz 75
Banan mocno dojrzały 60
Banan niedojrzały 45
Borówki 25
Brzoskwinie 35
Brzoskwinie z puszki 55
Czereśnie 20
Daktyle suszone 70
Figi suszone 40
Grejpfrut 30
Gruszki 30
Jabłko surowe 35
Jabłko suszone 35
Jeżyna 25
Kiwi 50
Malina 25
Mandarynki 30

Mango 50
Melon 60
Morele 30
Pomarańcze 35
Porzeczka czarna 15
Porzeczka czerwona 25
Rodzynki 65
Śliwki 35
Śliwki suszone 40
Truskawki 25
Winogrona zielone / czerwone 45
Wiśnie 25
Żurawina 45

NABIAŁ

Jogurt 0% 35
Jogurt naturalny 40
Mleko 2% 35
Mleko skondensowane 60
Mleko sojowe 30
Mleko zsiadłe 30
Twaróg odtłuszczony 30

SŁODYCZE, PRZEKĄSKI

Baton Mars 65
Budyń 45
Chipsy 70
Czekolada gorzka 25
Gofry 75
Napoje słodzone typu cola 65
Orzechy włoskie, laskowe, nerkowce, pistacje 15
Fistaszki 15
Płatki czekoladowe 75
Popcorn 85
Żelki 75
Lody śmietankowe 60
Piwo 110

Przedstawione zestawienie podaje IG w porcji produktu zawierającej 50 gram przyswajalnych węglowodanów

autor: dr n. med. Olga Kolcowa

Informacje zawarte w niniejszym materiale nie stanowią porady lekarskiej, która może być udzielona wyłącznie przez lekarza. Pomimo iż Abbott Diabetes Care dokłada wszelkich starań, aby w zamieszczonych materiałach nie pojawiły się żadne informacje, opinie ani oświadczenia, które mogą wprowadzać w błąd, podkreślamy, że informacje zawarte w zamieszczonym materiale, stanowią streszczenie niezależnych ocen i opinii autorów oraz osób z nimi współpracujących. Zważywszy na powyższe, Abbott Diabetes Care nie bierze żadnej odpowiedzialności za skutki jakiegokolwiek niedokładnych lub wprowadzających w błąd informacji lub oświadczeń. Abbott Diabetes Care nie zatwierdza również zawartości ani nie zachęca do zastosowania jakiegokolwiek produktu leczniczego, ani wyrobu medycznego w sposób wykraczający poza bieżące zastosowanie objęte rejestracją na jakimkolwiek terytorium. Szczegółowe informacje dotyczące produktów leczniczych lub wyrobów medycznych omawianych w przedmiotowych materiałach znajdują się odpowiednio w Charakterystyce Produktu Leczniczego lub Instrukcji Użytkownika dostarczonych wraz z produktem leczniczym lub wyrobem medycznym. Charakterystyka produktu leczniczego oraz Instrukcja Użytkownika zawierają wskazania, przeciwwskazania, skutki uboczne, zalecane procedury, ostrzeżenia oraz środki ostrożności.