

Δείτε τι πρέπει να γνωρίζετε για το γλυκαιμικό δείκτη των τροφίμων

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ο γλυκαιμικός δείκτης αποτελεί ένα εργαλείο κατάταξης των τροφίμων βάσει της επίδρασης που έχει η κατανάλωσή τους στα επίπεδα σακχάρου του αίματος.

Η δημιουργία του βασίζεται στο γεγονός ότι οι υδατάνθρακες που καταναλώνουμε, ανάλογα με την προέλευσή τους, επιδρούν διαφορετικά στη μεταγευματική απόκριση γλυκόζης. Σύμφωνα λοιπόν με τον εν λόγω δείκτη, τα τρόφιμα κατατάσσονται σε χαμηλού (τιμή δείκτη ≤ 55), μέτριου (τιμή δείκτη 56-69) και υψηλού (τιμή δείκτη ≥ 70) γλυκαιμικού δείκτη.

Η χρήση του γλυκαιμικού δείκτη είναι ιδιαίτερα σημαντική για άτομα που πάσχουν από σακχαρώδη διαβήτη, όπου ο έλεγχος και η ρύθμιση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα παίζουν βασικό ρόλο στην εξέλιξη της νόσου. Γενικά, έχει φανεί ότι σε διαβητικούς ασθενείς η επιλογή τροφίμων με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη μπορεί να βελτιώσει το γλυκαιμικό έλεγχο.

Πέραν όμως του σακχαρώδη διαβήτη, ο γλυκαιμικός δείκτης έχει προταθεί και ως «μέθοδος» απώλειας βάρους. Στην πραγματικότητα, τα αποτελέσματα των επιστημονικών μελετών που έχουν εξετάσει την επίδραση διαιτών χαμηλού γλυκαιμικού δείκτη στην απώλεια βάρους δεν είναι ξεκάθαρα, αν και φαίνεται ότι δεν επιφέρουν μεγαλύτερη απώλεια συγκριτικά με άλλα διατροφικά σχήματα. Εν τούτοις, έχει φανεί ότι η επιλογή τροφίμων χαμηλού γλυκαιμικού δείκτη πιθανόν να συμβάλλει στην καλύτερη διατήρηση της απώλειας βάρους, καθώς επίσης και στην πρόληψη της εμφάνισης παχυσαρκίας, καρδιαγγειακών νοσημάτων και διαβήτη.

Σε κάθε περίπτωση, ο γλυκαιμικός δείκτης αποτελεί ένα χρήσιμο εργαλείο, που μπορεί να συμβάλλει στη διαμόρφωση πιο «υγιεινών» επιλογών, όσον αφορά στην ποιότητα των υδατανθράκων που καταναλώνουμε. Ωστόσο, δεν είναι λίγες οι φορές που χρησιμοποιείται ως «δείκτης απαγόρευσης» για την κατανάλωση ορισμένων τροφίμων, χωρίς να λαμβάνονται υπόψη άλλες σημαντικές παράμετροι. Συνεπώς, είναι σημαντικό να γνωρίζουμε ότι ο γλυκαιμικός δείκτης έχει ορισμένα μειονεκτήματα και σε πολλές περιπτώσεις θα πρέπει να συνυπολογίζονται και άλλοι παράγοντες, πριν «καταδικάσουμε» ένα τρόφιμο, αφαιρώντας το από το διαιτολόγιό μας.

Ειδικότερα:

Ο γλυκαιμικός δείκτης αφορά την ποιότητα των σακχάρων που περιέχονται σε ένα τρόφιμο, χωρίς να λαμβάνεται υπόψη η μερίδα που καταναλώνεται. Βέβαια, η κατανάλωση δύο τροφίμων ίδιου γλυκαιμικού δείκτη σε διαφορετικές μερίδες, συνεπάγεται πρόσληψη διαφορετικής ποσότητας υδατανθράκων και συνεπώς διαφορετική γλυκαιμική απόκριση. Προκειμένου να αντιμετωπιστεί αυτό το πρόβλημα, έχει δημιουργηθεί κι ένας άλλος δείκτης, ο οποίος δεν αφορά μόνο το είδος του τροφίμου αλλά και την ποσότητα που καταναλώνεται. Ο δείκτης αυτός ονομάζεται γλυκαιμικό φορτίο και υπολογίζεται ως εξής: $\text{γλυκαιμικό φορτίο} = (\text{γλυκαιμικός δείκτης}/100) \times \text{την ποσότητα υδατανθράκων (σε γραμμάρια) του τροφίμου}$. Με βάση το γλυκαιμικό φορτίο, τα τρόφιμα κατατάσσονται σε χαμηλού (τιμή ≤ 10), μέτριου (τιμή 11-19) και υψηλού (τιμή ≥ 20) γλυκαιμικού φορτίου. Έτσι, το καρπούζι, για παράδειγμα, έχει γλυκαιμικό δείκτη 72, που το κατατάσσει στα τρόφιμα υψηλού γλυκαιμικού δείκτη. Δεδομένου όμως ότι η περιεκτικότητά του σε υδατάνθρακες είναι σχετικά χαμηλή, μια μερίδα 120 γραμμαρίων έχει γλυκαιμικό φορτίο 6, δηλαδή χαμηλό. Αντίστοιχα, εάν ένα τρόφιμο χαμηλού γλυκαιμικού δείκτη καταναλωθεί σε μεγάλη ποσότητα, τότε το σύνολο των υδατανθράκων και συνεπώς το γλυκαιμικό φορτίο θα είναι αυξημένο.

Στην καθημερινότητά, δε καταναλώνουμε μεμονωμένα τρόφιμα, αλλά ένα σύνολο

τροφίμων ή φαγητών με διαφορετική περιεκτικότητα σε θρεπτικά συστατικά. Η σύσταση του γεύματος, το σύνολο των θρεπτικών συστατικών που καταναλώνονται και οι αντίστοιχες αναλογίες επηρεάζουν τη μεταγευματική απόκριση γλυκόζης. Συνεπώς, ο γλυκαιμικός δείκτης κάθε τροφίμου ξεχωριστά μπορεί να διαφέρει σημαντικά από αυτόν ολόκληρου του γεύματος.

Ο γλυκαιμικός δείκτης ενός τροφίμου διαφοροποιείται ανάλογα με τον τρόπο μαγειρέματος. Για παράδειγμα μια ολόκληρη ψητή πατάτα έχει χαμηλότερο γλυκαιμικό δείκτη από την αντίστοιχη σε μορφή πουρέ ή τα ζυμαρικά που έχουν βράσει για λιγότερα λεπτά έχουν χαμηλότερο γλυκαιμικό δείκτη συγκριτικά με τα αντίστοιχα που είναι περισσότερο βρασμένα. Επιπλέον, όσο πιο ώριμα είναι τα φρούτα και τα λαχανικά, τόσο υψηλότερος είναι και ο γλυκαιμικός τους δείκτης.

Τέλος, ο γλυκαιμικός δείκτης δεν παρέχει πληροφορίες για τη συνολική σύσταση του τροφίμου. Για παράδειγμα ένα τρόφιμο χαμηλού γλυκαιμικού δείκτη μπορεί να θεωρείται «υγιεινή» επιλογή αλλά παράλληλα να είναι πλούσιο σε άλλα «μη-επιθυμητά» συστατικά, όπως κορεσμένα λιπαρά.

Από τη Χριστίνα Κατσαρού, επιστημονική συνεργάτη nadiatrofis.gr