

Glykæmisk indeks (GI) af www.alun.dk



Glykæmisk indeks (GI) er et system der beskriver, hvorledes forskellige madvarer påvirker dit blodsukker.

Dette koncept kan hjælpe mod sukkersyge eller til vægttab eller bedre sportspræstationer.

Undersøgelser viser, at mad med lavt glykæmisk index kan have stor betydning for din sundhed og dit velvære.

Madvarer med højt glykæmisk indeks ($GI > 70$) som fx hvidt brød, corn flakes, slik og sodavand bevirker en meget kraftig stigning i blodsukkeret, og dermed højt insulinniveau.

Ved højt blodsukker forbrænder du mindre fedt, derfor er det især vigtigt at kontrollere blodsukkeret for mennesker, der gerne vil tabe sig.

For bedre at kunne kontrollere dit blodsukker (= få stabil energi) og din appetit samt optimere fedtforbrændningen, er det vigtigt at spise madvarer med et lavt glykæmisk indeks ($GI < 56$), som fx kød, rugbrød, havregryn, æbler og yoghurt.

Mennesker med sukkersyge bør rådføre sig med deres læge om, hvordan de bedst bruger GI.

For sportsfolk er de lavglykæmiske fødevarer (stabil energi) bedst før hård og langvarig træning, mens de højglykæmiske fødevarer sammen med et proteintilskud er bedst til at genfylde musklernes kulhydratlagre og restituere hurtigere i timerne efter træning.

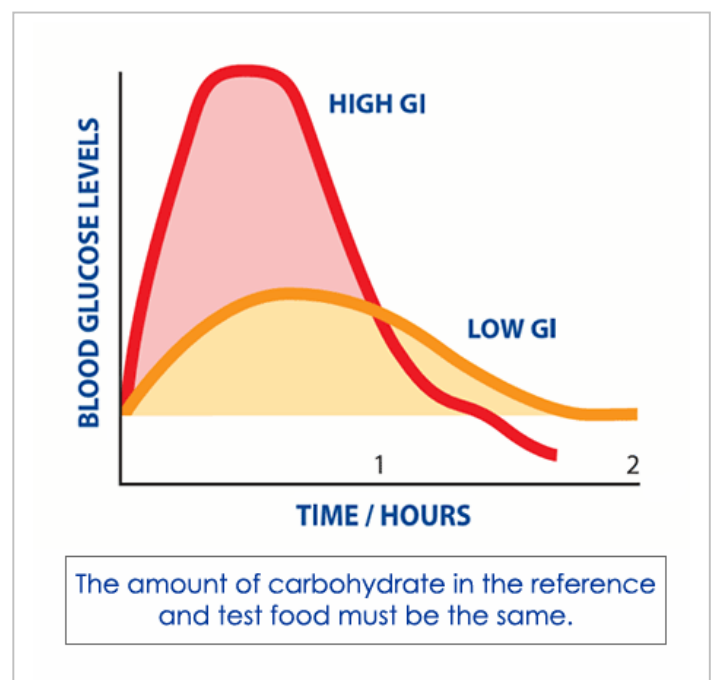
Ønsker man fødevarer med lavt GI, skal man gå efter fødevarer med højt protein- og fedtindhold, men sørg for, at de er af god kvalitet!

Her følger en liste med eksempler på fødevarer og hvordan 100 g af den pågældende vare påvirker blodsukkeret. GI for eksempelvis grøntsager og frugt kan variere kraftigt alt efter årstid, sort og klima.

(Fødevarerreference: glukose = 100)

God fornøjelse!

Alun Biggart
www.alun.dk



Høj GI-værdi (>69)	GI	Middel GI-værdi (56-69)	GI	Lav GI-værdi (< 56)	GI
Kage					
Wienerbrød*	76	Croissant*	67	Banankage	47
Vafler	76	Blåbærmuffin*	59		
Brød					
Franskbrød	95	Knækbrød	64	Flerkornsbrød	46
Riskager	72	Havrekiks	57	Rugbrød	30-40
Brød af fuldkornshvede	71				
Morgenmadsprodukter					
Cheerios	83	Müsli	66	Special K	54
Rice Krispies	82			Boghvedegrød på vand	54
Cornflakes	81			Müsli, natur	49
Majsgrød på vand	74			Havregrød på vand	49
Hirsegrød på vand	71			All Bran	42
Kartofler, ris m.m.					
Pulverkartoffelmos	85	Taco skaller	68		
Bagt kartoffel	85	Couscous	65		
Pommes Frites*	75	Kartofler, skrællede, kogte	65	Gnocci, kogt	52
Kartoffelmos	70	Hvide ris, kogt	64	Brune ris, kogt	50
Hvide ris	88	Risnudler, tørrede, kogte	61	Bulgur, kogt	48
		Basmati ris, kogt	58	Risnudler, friske, kogte	40
		Nye kartofler m skræl, kogt	57	Rugkerner	34
Pasta, kogt					
		Hvid pasta	57	Fuldkornspasta	37
				Fettucini m æg	32

Snacks og slik mm.

Vingummi	80	Mars Bar™*	68	Mælkechokolade*	50
Chips*	73	Müsli bar	61	Chokolade*	45
Popcorn	72	Hønning	60	Snickers Bar™*	41
		Digestive kiks*	59	M&Ms (peanut)™*	33
				Nutella	33
				Cashew nødder, saltede	22
				Peanuts	14
				Peanut butter	14

Frukt

Tørrede dadler	103	Ananas	66	Kiwi	53
Vandmelon	72	Rosiner	64	Grønne druer	46
		Tørrede figner	61	Appelsin	42
		Blå druer	59	Banan	41
		Sultanas	56	Æble	36
				Pære	36
				Fersken	28
				Grapefrugt	25
				Kirsebær	22

Grøntsager

Pastinak	92			Majs	55
Græskar	75			Gulerod, skrællet, kogt	32-50
				Gulerod, rå m skræl	15-20

Bælgfrugter (kogte)

		Ærter	48
		Linser	48
		Kikærter	28

Kidney bønner	28
Brune bønner	24
Sorte bønner	20
Soyabønner	18

Mælkeprodukter

Flødeis*	61	Cacaomælk	34
		Fedtfattig frugtyoghurt	33
		Skummetmælk	32
		Sødmælk*	27
		Tykmælk, 3% fedt	11

Drikkevarer

Gatorade™	78	Fanta, Coca Cola	68	Appelsin juice	46
				Æble juice	40
				Tomatjuice	38

*Nogle madvarer har pga. deres høje fedtindhold et lavt glykæmisk indeks, fx snacks og slik og i disse tilfælde bør man være opmærksom på, hvilke fedtstoffer, der er tale om.

Man bør undgå forarbejdede fødevarer indeholdende vegetabiliske fedtstoffer. Undgå for alt i verden transfedtsyrer, der kan gemme sig under betegnelsen ”delvist hærde / hydrogenet vegetabilisk fedt” og i pannerede og friturestegte fødevarer.

Eksempler på GI ved forskellige sammensætninger af fødevarer

Hvide ris med Lynstegte grøntsager og kylling	73
Ærtesuppe	66
Hvidt brød med smør og light-ost	62
Hvidt brød med smør	59
Hvidt brød med peanut butter	59
Sushi m tang	55
Hvidt brød med smør, ost og agurk sm. m. letmælk	55
Spaghetti m kødsovs	52
Sushi m laks	48
Tomatsuppe	38
Fyldte vinblade (m lammekød, ris og tomatsovs)	30
All-Bran med sødmælk	27
Hummus	6