

Tabela 1. Czynniki zmniejszające oraz zwiększające IG produktów [10]

Zwiększają IG	Zmniejszają IG
<ul style="list-style-type: none"> - dojrzałość (np. owoców) - wysoki stopień przetworzenia produktu - wysoki stopień rozdrobnienia produktu - mała zawartość błonnika pokarmowego - potrawa głównie zawierająca węglowodany - mniejsza zawartość amylozy w stosunku do amylopektyny w produkcie - brak glutenu 	<ul style="list-style-type: none"> - krótki czas obróbki termicznej produktów - mniejsza dojrzałość owoców - nisko przetworzone produkty - produkty „w całości” - obecność błonnika pokarmowego - obecność białka i tłuszczu - większa zawartość amylozy w stosunku do amylopektyny w produkcie - guma guar w produktach bezglutenowych jako substytut błonnika

Tabela 2. Produkty bezglutenowe o niskim i wysokim IG [6,7]

Grupy produktów	Produkty bezglutenowe o niskim IG – zalecane	Produkty bezglutenowe o wysokim IG - przeciwwskazane
Warzywa	Wszystkie warzywa świeże i mrożone – nierozgotowane, nasiona roślin strączkowych (soczewica, ciecierzycza, fasola, soja)	Warzywa rozgotowane, surówki z dodatkiem cukru
Owoce	Owoce jagodowe, świeże i mrożone, nieprzejrzałe owoce, np. brzoskwinie, wiśnie, grejpfrut, papaja, zielone jabłka, twarde gruszki, jagody, porzeczki czarne i czerwone (banany i winogrona w ograniczonej ilości).	Suszone owoce, owoce przejrzałe, suszone, kandyzowane, w syropach, kompoty owocowe z cukrem, dżemy wysokosłodzone, z puszek
Mąki	Gryczana, owsiana, sojowa, z ciecierzycy, z amarantusa	Kukurydziana, ryżowa, jaglana, ziemniaczana, z kasztanów, skrobia kukurydziana, z tapioki, amarantus ekspandowany
Chleby	Chleb gryczany, chleb z nasion, chleb z soczewicy, chleb owsiany (z mąki owsianej BG), chleb z mieszanek mąk o niskim IG lub zbilansowany z mąk o średnim IG z dodatkiem nasion. Skład mąki powinien być jak najprostsz, bez dodatku substancji słodzących (podane wcześniej), substancji zagęszczających (skrobi, płatków ziemniaczanych). Najbardziej pożądanym składem chleba jest jak najprostsz: dowolna mąka bezglutenowa o niskim lub średnim IG, woda, sól.	Chleb kukurydziany, chleb z mąki ryżowej, chleb jaglany
Makarony	Gryczany, z fasoli, soczewicy, fasoli mung, konjac, z zielonego groszku	Ryżowy, kukurydziany
Kasze i ryż	Ryż brązowy, ryż basmati, komosa ryżowa, ryż dziki, ryż czerwony, ryż czarny, kasza gryczana palona i niepalona	Ryż biały, kasza jaglana
Płatki	Owsiane, gryczane	Chrupki kukurydziane, płatki jaglane
Warzywa jako źródło węglowodanów	Bataty, dynia, warzywa korzeniowe	Ziemniaki, rozgotowana marchew
Produkty mleczne	Mleko 0,5-2%, jogurt naturalny, napoje fermentowane naturalne, np. kefir, maślanka, serek ziarnisty,	Smakowe jogurty, pełnotłuste produkty mleczne – mleko, śmietana, mleko skondensowane, sery, np. pleśniowy, topiony, żółte, typu feta, oscypki.

	twaróg chudy/półtłusty. Uważać na produkty smakowe – zawierają dużo cukru oraz mogą zawierać gluten.	
Orzechy i nasiona	Orzechy (np. włoskie, laskowe), migdały, nasiona słonecznika, pestki dyni, sezam, siemię lniane	Orzechy lub nasiona solone, w karmelu lub w czekoladzie
Źródła białka	Chude mięsa: indyk, kurczak, królik, cielęcina. W mniejszych ilościach, maksymalnie 2 razy w tygodniu – chude mięso wołowe oraz wieprzowe (np. szynka, schab). Świeże ryby na zmianę morskie ze słodkowodnymi. Jaja w formie jajecznicy, jaj sadzonych, gotowanych oraz pieczonych.	Ryby długożyjące i drapieżne, wędzone, przetworzone w postaci, np. paluszków rybnych, smażone w głębokim tłuszczu, sushi, ostrygi, ryby łowne z zanieczyszczonych wód. Tatar, krwisty befszyk, surowe wędliny, np. szynka parmeńska, surowe jaja.
Napoje, słodczyce i inne	Woda mineralna, chude mleko, mleko, herbaty ziołowe, czerwona herbata, herbaty owocowe (bez dodatku suszonych i kandyzowanych owoców), soki warzywne, naturalne napoje fermentowane	Alkohol! Soki owocowe, napoje gazowane typu cola, napoje energetyzujące, pitna czekolada, jogurty słodzone. Żywność wysokoprzetworzona, która zawiera dodatek soli, konserwantów, sztucznych barwników czy aromatów: koncentraty zup i sosów, konserwy, produkty typu fast-food, głęboko mrożone wyroby mięsne i warzywno-mięsne.

Tabela 3. Indeks glikemiczny (IG) produktów bezglutenowych

Produkt spożywczy	IG produktu spożywczego
Makaron Konjac	10
Ziarna soi	16
Makaron z soczewicy	21
Makaron z ciecierzycy	23
Ciecierzycza	28
Makaron z fasoli mung	30
Soczewica	32
Quinoa	35
Amarantus w ziarnach	35
Fasola	37
Mąka z ziaren amarantusa	39
Kasza gryczana	40
Gryka prażona	45
Makaron gryczany	45
Ryż basmati brązowy	45
Ryż basmati	50
Ryż brązowy	50
Tortilla kukurydziana	52
Makaron z zielonego groszku	53
Gryka natywna	54
Owies	55
Płatki owsiane	55
Kukurydza	59
Bataty	61
Makaron ryżowy	61
Dynia gotowana	64
Ziemniaki w mundurkach	65
Kasza jaglana	67
Amarantus ekspandowany	70
Makaron kukurydziany	70
Mąka kukurydziana	70
Ryż biały	70
Ziemniaki gotowane	70
Płatki jaglane	71
Mąka z tapioki	80
Płatki kukurydziane	81
Ryż paraboiled	85
Tapioka	85
Ziemniaki pieczone	95
Skrobia modyfikowana	100
Ziemniak (gotowany)	101

Autor: Dietetyk kliniczny Joanna Bazydło