

# Tabela za glikemični indeks in glukozno obremenitev

## Glikemični indeks

Glikemični indeks odseva hitrost prebave in absorpcije živil, ki so bogata z ogljikovimi hidrati.

GI pomeni razvrščanje živil glede na to, kako hiter je porast glukoze v krvi po njihovem zaužitju.

Podatek o GI nam olajša odločitev, katero OH živilo je primerno oziroma neprimerno.

**GI pod 50 = nizek glikemični indeks**

**GI nad 50 = visok glikemični indeks**

## Glukozna obremenitev

Glikemična obremenitev ocenjuje vpliv zaužitja ogljikovih hidratov (OH) na podlagi glikemičnega indeksa (GI), vendar upošteva tudi dejansko količino zaužitih OH.

Na primer: Večja količina živila z določenim GI in nizko vsebnostjo OH ima enak učinke na krvni sladkor kot manjša količina živila z enakim GI, a z višjo vsebnostjo OH v 100 g živila.

V spodnji tabeli kliknite na eno izmed povezav in si preberite, katera živila imajo visoke, srednje in nizke vrednosti glikemičnega indeksa in glukozne obremenitve.

## Visoke vrednosti glikemičnega indeksa (100-50)

	Glikemični indeks – GI	Glukozna obremenitev – GO
<b>Ananas v pločevinki</b>	65	6
<b>Banana (prezrela)</b>	60	12
<b>Kruh</b>		
– bel	70	42
– bel mlečni	80	–
– bela žemlja	70	42
– brez glutena	90	76
– črn	65	32
– francoska štruca	70	42
– hamburger	85	75
– rižev	70	5
– rženi (30 % ržene moke)	65	23
– sadni	65	52
<b>Biskvitno pecivo</b>	70	29
<b>Brioš</b>	70	7
<b>Buča</b>		
– oranžna	75	8
– rumena	75	9
<b>Čokolada</b>		
– s sladkorjem	70	–
– Mars, Snickers, Nuts	65	–
<b>Datelj</b>	70	70

– indijski	65	10
<b>Francoski rogljiček</b>	70	29
<b>Gazirane pijače, cola</b>	70	–
<b>Glukoza</b>	100	100
<b>Ječmen (oluščen, očiščen)</b>	70	12
<b>Jušni rezanci</b>	70	29
<b>Kakav ovomaltina</b>	60	–
<b>Kaša</b>		
– ovsena (kosmiči)	60	–
– prosena	70	33
<b>Kokice – popcorn (brez sladkorja)</b>	85	32
<b>Koleraba</b>	70	0
<b>Korenje</b>	85	4
<b>Koruza</b>		
– kosmiči (corn flakes)	85	–
– moka	70	42
– polenta	70	23
– sirup	100	68
– škrob	85	85
<b>Kostanj</b>	65	–
<b>Krof</b>	75	–
<b>Krompir</b>		
– čips	70	24
– kuhan brez olupka	70	17

– kuhan v olupku (zmečkan)	65	13
– moka	90	–
– olupljen	95	27
– pečen	95	27
– prekuhan	95	13
– pire	80	–
– svaljki	70	23
<b>Kuskus (pšenični)</b>	65	33
<b>Lubenica</b>	75	5
<b>Majoneza (industrijska – sladkana)</b>	60	–
<b>Marelica v pločevinki</b>	60	5
<b>Marmelada</b>	65	33
– s sladkorjem	65	39
<b>Med</b>	85	–
<b>Melasa</b>	70	–
<b>Melona</b>	60	–
<b>Mleko</b>		
– čokoladno	60	–
– riževo	85	–
<b>Moka</b>		
– bela	85	–
– pšenična durum	60	16
– riževa	95	30
– tapioka	85	11

<b>Múslí s sladkorjem in medom</b>	65	43
<b>Pastinjak</b>	85	–
<b>Piškoti – masleni</b>	55	55
<b>Pizza</b>	60	13
<b>Ravioli</b>	70	3
– durum	60	–
– rdeča pesa – kuhana	65	5
<b>Rozine</b>	65	44
<b>Riž</b>		
– dolgozrnati	60	18
– instant parboiled	85	45
– jasminov	60	–
– napihnjén	85	85
– puding	85	10
<b>Sirup</b>		
– glukozni	100	100
– javorjev	65	–
– koruzni	100	68
– pšenični	100	100
– rižev	100	100
<b>Sladoled (mlečni navadni)</b>	60	17
<b>Sladkor</b>		
– beli (kristalni)	70	68
– nerafiniran rjavi	65	60
<b>Sorbet – navadni</b>	65	12

Škrob (modificiran)	100	55
Tacos	70	23
Testenine za lazanjo	60	16
Vafli	75	41
Zélena (korenina, kuhana)	85	–
Žita (prečiščena, s sladkorjem)	70	42

## Srednje vrednosti glikemičnega indeksa (50-40)

	Glikemični indeks – GI	Glukozna obremenitev – GO
Ananas (sveži)	45	3
Arašidovo maslo brez sladkorja	40	0
Artičoka (jeruzalemska)	50	0
Banana (manj zreła)	45	12
Biskvitno pecivo polnozrnato	50	29
Brusnice	45	1
Buča chayote	50	2
Figa (suha)	40	12
Fižol rjavi v pločevinki	40	7
Fižol, bob sušen	40	6
Grozdje belo, rdeče	45	8
Hruška viljamovka	40	4
Jabolčnik	40	5

<b>Ješprenj neoluščen</b>	45	12
<b>Kamut kus kus</b>	40	33
<b>Kaša</b>		
– ajdova	40	33
– pirina	40	30
<b>Kokos sveži</b>	45	–
<b>Kosmiči</b>		
– ovseni surovi	40	9
– polnozrnati brez sladkorja	45	15
<b>Krompir sladki (batata)</b>	50	9
<b>Kruh</b>		
– ajdov polnozrnat	40	35
– iz moke kamut	45	33
– polnozrnat	40	34
– rižev (65% kvinoja riž)	50	29
– toast polnozrnat	45	13
<b>Kruhki rženi lahki (Wasa)</b>	50	15
<b>Kus kus polnozrnati pšenični</b>	45	33
<b>Laktoza</b>	40	3
<b>Liči</b>	50	14
<b>Mango</b>	50	7
<b>Marelica suha</b>	40	13
<b>Mleko kokosovo</b>	40	0
<b>Moka</b>		
– kamut	45	–

– polnozrnata	45	–
– riževa kvinoja	40	29
– ržena polnozrnata	45	–
<b>Múslí brez sladkorja</b>	50	40
<b>Oves</b>	40	27
<b>Riž</b>		
– basmati	50	18
– basmati neoluščen	45	13
– rjavi neoluščen	50	22
<b>Sliva suha</b>	40	13
<b>Sok</b>		
– ananasov 100%	50	7
– brusnični nesladkan	50	6
– grenivke 100%	45	4
– jabolčni 100%	50	5
– korenčkov 100%	40	4
– pomarančni 100%	45	3
<b>Sorbet brez sladkorja</b>	40	11
<b>Testenine</b>		
– makaroni (durum)	50	9
– makaroni polnozrnati »al dente«	40	9
– polnozrnaté	50	9
– špageti »al dente«	40	9
<b>Žitna »bar« rezina brez sladkorja</b>	50	–

## Nizke vrednosti glikemičnega indeksa (35-15)

	Glikemični indeks – GI	Glukozna obremenitev – GO
<b>Arašidi</b>	15	0
– arašidovo maslo brez sladkorja	25	2
<b>Artičoka</b>	20	0
<b>Avokado</b>	10	0
<b>Bambusovi vršički</b>	20	0
<b>Bela mandljeva krema brez sladkorja</b>	35	2
<b>Beluši</b>	15	0
<b>Blitva</b>	15	0
<b>Borovnica</b>	25	5
<b>Breskev</b>	35	4
<b>Brokoli</b>	15	0
<b>Brstični ohrovt</b>	15	0
<b>Bučke</b>	15	0
<b>Cvetača</b>	15	0
<b>Čebula</b>	15	0
<b>Česen</b>	30	0
– svež	15	0
<b>Češnja</b>	25	10
<b>Čokolada</b>		
– temna 70 % kakava	25	7
– temna 85% kakava	20	6

<b>Dišavnice (cimet, bazilika ...)</b>	5	0
<b>Drobnjak</b>	15	0
<b>Fige sveže</b>	35	4
<b>Fižol</b>		
– beli	35	6
– črni	35	6
– rdeči	35	6
– stročji	30	6
<b>Fruktoza</b>	20	0
<b>Gobe</b>	15	0
<b>Gorčica brez sladkorja</b>	35	0
<b>Grah</b>		
– sušen	35	5
– sveži	35	5
– v pločevinki	35	5
<b>Granatno jabolko</b>	35	4
<b>Grenivka – pomelo</b>	30	4
<b>Hruška zimska</b>	30	4
<b>Indijski oreščki</b>	15	0
<b>Ingver</b>	15	0
<b>Jabolko</b>		
– kaša	35	8
– krhlji	35	23
– sveže	35	4
<b>Jagoda</b>	25	2

<b>Jajčevец</b>	20	0
<b>Janež</b>	15	0
<b>Jogurt</b>		
– navadni	35	4
– sojin sadni	35	6
– sojin navadni	20	4
<b>Kakav v prahu brez sladkorja</b>	20	5
<b>Kis</b>	5	0
<b>Kompot mešan brez sladkorja</b>	35	12
<b>Korenje surovo</b>	30	4
<b>Kosmulja</b>	25	2
<b>Kreša</b>	15	0
<b>Kumare</b>	15	0
– kisle	15	0
<b>Kutina</b>	35	5
<b>Kvas</b>	35	–
<b>Leča</b>		
– rjava	30	5
– rumena	30	4
– zelena	25	0
<b>Lešniki</b>	15	0
<b>Lešnikov namaz brez sladkorja</b>	25	0
<b>Malina</b>	25	7
<b>Mandarina</b>	30	3
<b>Mandlji</b>	15	0

<b>Marakuja</b>	30	5
<b>Marelisa</b>	30	4
<b>Marmelada brez sladkorja</b>	30	0
<b>Mleko</b>		
– kravje	30	1
– mandljevo	30	0
– ovseno brez sladkorja	30	0
– sojino brez sladkorja	30	0
<b>Moka</b>		
– rožičeva	15	0
– sojina	25	1
<b>Nektarina</b>	35	4
<b>Olive</b>	15	0
<b>Omaka</b>	15	0
– pesto	15	0
– tamari	20	0
<b>Orehi</b>	15	0
<b>Otrobi</b>		
– ovseni	15	3
– pšenični	15	3
<b>Paprika</b>		
– rdeča	15	0
– rumena	15	0
– zelena	15	0
<b>Paradižnik</b>	30	0

– omaka brez sladkorja	35	0
– sok	35	0
– sušeni	35	2
<b>Pasijonka</b>	30	5
<b>Pasulj (meso in fižol)</b>	35	7
<b>Pesa surova</b>	30	5
<b>Peteršilj</b>	15	0
<b>Pinjole</b>	15	0
<b>Pistacija</b>	15	3
<b>Pivo svetlo</b>	35	2
<b>Polnozrnatih kruhki (24 %, Wasa)</b>	35	9
<b>Pomaranča</b>	35	4
<b>Por</b>	15	0
<b>Rabarbara</b>	15	0
<b>Repa</b>	30	12
<b>Rezanci</b>		
– kitajski pšenični durum	35	21
– sojini kitajski	30	9
<b>Ribez</b>		
– črni	25	4
– rdeči	25	2
<b>Riž</b>		
– divji	35	18
– kvinoja	35	29
<b>Robidnice</b>	25	4

<b>Seme</b>		
– bučno	25	0
– laneno	35	0
– sezamovo	35	0
– sončnično	35	0
<b>Sirup agave</b>	15	0
<b>Sliva</b>	35	6
<b>Soja – zrnje</b>	15	
<b>Sok limonin 100%</b>	20	0
<b>Solata</b>		
– radič rdeč	15	0
– radič zelen	15	0
– zelena	15	0
<b>Šalotka</b>	15	0
<b>Špinača</b>	15	0
<b>Tofu</b>	15	0
<b>Zélena listi in surova korenina</b>	35	4
<b>Zelje</b>	20	0
– kisló	15	0
– kitajsko	15	0

# Pomanjkljivosti glikemičnega indeksa

Kljub temu, da ima upoštevanje glikemičnega indeksa velik pomen pri načrtovanju jedilnika, še posebej, če je cilj izguba odvečne maščobe, pa glikemični indeks ni brez pomanjkljivosti.

## 1. Velika odstopanja pri meritvah

Glikemični indeks določenega živila je običajno povprečen rezultat večih testiranj in zato dokaj natančen. Kljub temu pa se rezultati različnih testiranj enakega živila včasih močno razlikujejo. Najbolj očitno je to pri sadju, kjer se glikemični indeks zorenjem izrazito zvišuje in se rezultati lahko razlikujejo tudi za 50%.

## 2. Vpliv priprave živil

Kakšen glikemični indeks ima jabolko? In kakšen glikemični indeks ima isto jabolko, ki smo ga zmelili v čežano? Oba GI se močno razlikujeta, saj na glikemični indeks vpliva vsaka predelava živila, naj bo to mletje ali kuhanje. Razkuhane testenine imajo npr. nekoliko večji glikemični indeks kot kuhane »al dente«.

## 3. Vpliv kombiniranja živil

Glikemični indeksi se določajo za posamezna živila, obrok pa običajno sestavlja več živil. Skupni glikemični indeks obroka je tako povprečje glikemičnih indeksov vseh živil. Glikemični indeks obroka se lahko zniža z dodajanjem maščob, beljakovin in balastnih snovi.

## 4. Pomanjkanje podatkov

Zaradi prej opisanega zahtevnega postopka meritev, je glikemični indeks določen le za približno 5% vseh živil. Žal se iz sestave živila GI ne da predvideti dovolj natančno, zato je za vsako živilo potrebno opraviti meritve.

## 5. Individualne razlike

Ljudje se med seboj razlikujemo tudi po tem, kako hitro in učinkovito prebavljamo ogljikove hidrate, zato prihaja do individualnih razlik pri dvigu krvnega sladkorja po zaužitju istega živila. Že določeni glikemični indeksi so sicer povprečne vrednosti za zdravo populacijo, a kaj lahko se zgodi, da je odziv telesa bistveno močnejši ali šibkejši od povprečja. Lahko rečemo, da ima vsako živilo le nam lasten glikemični indeks.