

Zastosowanie indeksu glikemicznego w profilaktyce i leczeniu chorób cywilizacyjnych

Powszechnie wiadomo, że otyłość i nadwaga stanowią zagrożenie dla zdrowia i życia. Otyłość brzuszna zwiększa znacznie ryzyko choroby niedokrwiennej serca, kardiomiopatii i niewydolności krążenia oraz udaru mózgu, a przede wszystkim cukrzycy typu 2. Wynika to z faktu istnienia wielu wspólnych mechanizmów warunkujących wystąpienie tych patologii. Wiele danych wskazuje również na zwiększoną podatność osób z nadwagą lub otyłością na rozwój nowotworów, w tym raka endometrium, jelita grubego oraz pomenopauzalnego raka sutka.

W ostatnich latach przeprowadzono szereg badań nad rolą węglowodanów i ich podziałem uwzględniającym indeks i ładunek glikemiczny oraz nad wpływem pokarmu na stężenie glukozy i insuliny w surowicy krwi. Znajomość indeksu glikemicznego (IG) ułatwia wybór odpowiednich produktów węglowodanowych, które korzystnie wpływają na organizm. Badania wskazują, że zarówno ilość, jak i rodzaj spożywanych w diecie węglowodanów ściśle wiążą się ze stanem zdrowia. Dlatego w ostatnim czasie uwaga specjalistów w dziedzinie żywienia skupia się coraz bardziej na przydatności IG w planowaniu diety. Uważa się, że w skład optymalnego modelu żywienia powinny wchodzić w odpowiednich proporcjach: białka i tłuszcz oraz węglowodany pochodzące głównie z produktów o niskim indeksie glikemicznym.

Wykazano, że ta sama ilość węglowodanów, spożyta w postaci różnych produktów, może wywołać różny wzrost stężenia glukozy we krwi. Opierając się na indeksie glikemicznym można dobrać odpowiedni rodzaj i ilość węglowodanów zawartych w diecie. Powszechnie panuje pogląd, że dieta o niskim IG może być stosowana w profilaktyce i dietoterapii takich chorób jak: otyłość, cukrzyca typu 1 i 2, choroby układu sercowo-naczyniowego oraz niektóre typy nowotworów.

W celu ułatwienia wyboru odpowiednich produktów przyjęto, że wartości IG poniżej 55 % są wartościami niskimi (produkty o niskim indeksie glikemicznym), od 55 do 70 % - średnimi, a powyżej 70 % - wysokimi. Spożycie produktu o wysokim IG powoduje gwałtowny wzrost stężenia cukru we krwi, prowadzący u osób z prawidłowo funkcjonującą trzustką do dużego wyrzutu insuliny, co szybko obniża stężenia glukozy we krwi, często nie tylko do wartości wyjściowej, lecz znacznie poniżej. Prowadzi to do hipoglikemii, której objawem jest uczucie głodu. Towarzyszy temu zwiększenie wydzielania insuliny, co sprzyja odkładaniu się tłuszczu w organizmie. Z kolei spożycie produktów o niskim IG powoduje powolny i relatywnie niewielki wzrost stężenia glukozy we krwi i niewielki wyrzut insuliny. Niskie lub średnie wartości IG ma większość: owoców, warzyw, nasion roślin strączkowych, pełnoziarniste pieczywo, natomiast wysokie - rafinowane produkty zbożowe (np. białe pieczywo), ziemniaki, ryż, słodzone napoje. W praktyce nie jest możliwe spożywanie wyłącznie produktów o niskim IG. Trudno jest bowiem całkowicie wykluczyć z jadłospisu produkty o wyższej wartości IG. Połączenie w posiłku produktów o niższej i wyższej wartości IG daje posiłek o średniej wartości IG.

Przyjmuje się obecnie, że indeks glikemiczny jest najlepszą metodą oceny jakości węglowodanów. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) oraz Organizacja ds. Żywności i Rolnictwa (FAO), działająca w ramach ONZ, zalecają umieszczanie na etykietach produktów informacji o całkowitej zawartości węglowodanów i o wartości IG.

Adres

źródła: <https://dieta.wum.edu.pl/artuku%C5%82/zastosowanie-indeksu-glikemicznego-w-profilaktyce-i-leczeniu-chorob-cywilizacyjnych#comment-0>

