



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[O výživě](#) 6. 5. 2013 | jra

# Co je inzulínový index?

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/Co-je-inzulinovy-index\\_s10010x7706.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/Co-je-inzulinovy-index_s10010x7706.html)

Z našich článků už určitě znáte glykemický index i glykemickou nálož. Občas se ale můžete setkat i s pojmem inzulínový index.



Potravina	Glykemické skóre	Inzulínové skóre
Těstoviny	46	40
Bílá rýže	110	79
Bílý chléb	100	100
Brambory	141	121
Vejce	42	31
Hovězí	21	51
Ryby	28	59
Jablko	50	59
Pomeranč	39	60
Banán	79	81
Chipsy	52	61
Zmrzlina	70	89
Kobliha	63	74

Pojem „inzulínový index“ byl poprvé použit v roce 1997 v článku amerického časopisu **Journal of Clinical Nutrition**. Autoři studie zkoumali inzulínovou reakci na 38 potravin, které byly rozděleny do šesti kategorií: ovoce, pečivo, zákusky, potraviny bohaté na sacharidy, potraviny bohaté na bílkoviny a snídaňové cereálie. Jako základní potravinou byl zvolen bílý chléb, inzulínová reakce po jeho konzumaci byla stanovena na 100 %

Jak se dalo čekat, vědci zjistili **vysokou korelaci mezi hodnotou glykemického indexu a hodnotou indexu inzulínu**, ale narazili

na zajímavou výjimku. Potraviny s vysokým obsahem bílkovin a naopak s nízkým či žádným obsahem sacharidů, jako jsou maso a vejce, měly **sice nízký glykemický index, ale inzulínový index byl vysoký.**

Jinými slovy, zatímco maso a vejce nezpůsobily strmý nárůst hladiny cukru v krvi, jako to dělá většina sacharidových jídel, jejich konzumace vedla k výraznému nárůstu inzulínu. Obdobně měly vysokou inzulínovou reakci pekárenské výrobky bohaté na tuky a rafinované sacharidy.

Tento jev nám ozřejmila dietoložka PhDr. Karolína Hlavatá, PhD.: „Buňky slinivky břišní, které produkují inzulín nejsou ovlivněny pouze hladinou krevního cukru, ale jsou ovlivněny i dalšími látkami, např. některými aminokyselinami nebo mastnými kyselinami. U zdravých osob je hlavním podnětem pro sekreci inzulínu vzestup krevního cukru, ale třeba u lidí s cukrovkou 2. typu bývá odpověď beta buněk na krevní cukr snižená a více se uplatňuje vliv aminokyselin a mastných kyselin. U diabetiků 2. typu, kteří mají inzulínovou rezistenci, může např. pečivo bohaté na arginin (klasicky bílé pečivo) zbytečně zvyšovat produkci inzulínu a zhoršovat stávající inzulínovou rezistenci.“

Jisté je, že **inzulínový index se v současné době v běžné nutriční praxi nevyužívá.** Nenajdete ho na etiketách potravin a ani výživový poradci s ním moc neoprují. Velmi dobře si totiž vystačíme právě s glykemickým indexem,

protože v naprosté většině případů je mají potraviny s vysokým GI také vysoký inzulínový index a naopak. Jak dále říká Karolína Hlavatá: „V praxi nemá inzulínový index větší význam, jelikož jeho hodnoty jsou obtížně stanovitelné a zároveň i složitě hodnotitelné.“

**V současné době nelze dobře říci, jaký vliv má poměr nízký GI versus vysoký II na dlouhodobé zdraví.** Na tuto otázku mohou odpovědět jen další **dlouhodobé výzkumné studie**, proto glykemický index zůstává hlavním a dobrým pomocníkem v našem zdravém stravování.

---

Copyright © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)