



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[O výživě](#) 28. 4. 2014 | beda

# Vyhnete se "hladovým" potravinám

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/Vyhnete-se-hladovym-potravinam\\_\\_s10010x8332.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/Vyhnete-se-hladovym-potravinam__s10010x8332.html)

Vysoký glykemický index znamená, že potravinu nezasytí na dlouho. Pokud nechcete mít po jídle zase brzo hlad, zaměřte se na ty potraviny a pokrmy, které mají glykemický index nízký. Vliv na jeho hladinu má i způsob přípravy jídla.



Glykemický index (**GI**) označuje rychlost vstřebávání sacharidů do krve. Čím rychleji se vstřebá molekula cukru do krve, tím hůře. Po konzumaci potravin s vysokým glykemickým indexem dojde k okamžitému vzestupu hladiny cukru v krvi neboli hyperglykemii. **Zvýšená hladina cukru v krvi není pro tělo příliš příznivá**, a proto se tělo snaží hodnotu cukru v krvi snížit. Vyplaví hormon inzulin. Ten může někdy způsobit nadměrný pokles hladiny cukru v krvi, tzv. hypoglykemii, která je doprovázena nepříjemnými pocity podrážděnosti, nervozity a hladu a vede k další konzumaci, nejčastěji něčeho sladkého.

„Sledování GI je proto prospěšné nejen lidem s cukrovkou, ale také těm, kteří se snaží o snížení své hmotnosti. **Nižší hladina inzulinu totiž znamená nižší riziko ukládání tuku v organizmu. Inzulin je totiž tukotvorný hormon.** Navíc se chronicky zvýšená hladina inzulinu v krvi (hyperinzulinémie) podílí na vzniku kardiovaskulárních nemocí,“ uvádí dietoložka Karolína Hlavatá.

**Glykemický index** jednotlivých potravin se zjišťuje experimentálně. Hodnota GI se stanovuje výhradně u potravin s vysokým obsahem sacharidů, proto hodnoty GI u masa nebo mléčných výrobků nebývají uváděny.

## **Hodnota GI není neměnná**

Roli hraje **obsah vlákniny, tuku, bílkovin a přítomnost kyselin** (např. vinný ocet, citrónová šťáva, kyselé ovoce). Tyto faktory ovlivňují rychlost vyprazdňování žaludku a tedy i rychlost trávení a vstřebávání sacharidů. V praxi to znamená, že **pokud si k pečivu přidáte např. sýr a zeleninu, významně snížíte výsledný GI**. "Ke změně glykemického indexu" by došlo i v případě, že přidáte tuk, ale pak již nelze mluvit o správné výživě. Vedle toho velmi **záleží na způsobu tepelné úpravy stravy**," dodává Hlavatá. Platí, že čím delší a „nešetrnější“ vaření, tím vyšší je i výsledný GI.

## **NE potravinám s vysokým GI**

(sladké pečivo, pečivo z bílé mouky, rozvařená rýže), které způsobí prudký vzestup hladiny krevního cukru, což vyžaduje rychlé zvýšení hladiny inzulínu. Účinkem inzulínu dojde k poklesu glykémie, což bývá spojeno s pocitem hladu.

## **ANO potravinám s nízkým GI**

protože nezpůsobují tak strmý vzestup hladin glykémie a inzulínu po jídle,

navozují delší pocit sytosti a jsou spojeny s menším pocitem hladu.

<b>Potraviny s vysokým GI</b>	<b>GI</b>	<b>Potraviny s nízkým GI</b>	<b>GI</b>
Hranolky smažené	90	Brambory vařené v páře	65
Brambory vařené bez slupky	87	Brambory vařené ve slupce	50
Rýže předvařená	85	Rýže tmavá Natural	50
Špagety vařené 20 minut	60	Špagety vařené al dente	44
Rohlík bílý	70	Chléb žitný (průměr)	44
Pšeničná mouka hladká	70	Pohanková mouka	50

## Jde to dělat lépe?

### **Jídla s vysokým GI**

**Bílý rohlík s džemem**

**Croissant**

**Těstoviny s kečupem**

**Hranolky s řízkem**

**Sladká limonáda**

### **Jídla s nízkým GI**

**Žitný chléb se sýrem, obložený zeleninou**

**Müsli s jogurtem a ovocem**

**Rizoto z rýže Natural se sýrem**

**Vařené brambory a opečené maso, zelenina**

**Džus z čerstvého ovoce**

---

Copyright © 2024

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