

GI og GL

Glykæmisk indeks (GI)

Kulhydratrige fødevarer kan inddeles efter deres effekt på stigningen i blodsukkeret i timerne efter indtagelse. Hastigheden i stigningen af blodsukkeret er bestemt af hastigheden af mavetømning, fordøjelse og optagelse af kulhydrat i tarmen. Jo hurtigere stigning jo højere GI. Lavt glykæmisk indeks giver derfor stabilt blodsukker.

GI defineres som stigningen i blodets koncentration af sukker efter et måltid og som reference anvendes hvidt brød eller glukose.

Anvendeligheden af GI er dog begrænset, idet GI afhænger af tilberedning, modenhed, samt af om det spises alene eller sammen med andre fødevarer. Desuden tager GI ikke højde for mængden af kulhydrat i fødevarerne, da GI altid udregnes på baggrund af 50 gram kulhydrat.

Glykæmisk Load

På det sidste er man begyndt at tage mængden af kulhydrat med i betragtning og fremstillet begrebet "glykæmisk load" (GL) Det udregnes som $GI \times g. \text{ kulhydrat i varen} / 100$.

GL tager højde for, hvordan kulhydraterne i maden påvirker blodsukkeret, i forhold til hvor meget man har spist af den. Glykæmisk load beskriver derved, om de kulhydrater der findes i maden, er hurtigt eller langsomt optagelige, samt hvor meget kulhydrat der er i maden.

Dette kan illustreres med følgende eksempel.

Æbler har et GI på 52, men mængden af kulhydrat i 100 gram æbler er kun 13 gram omregnes dette til GL er tallet kun 5. Ligeledes har kogte kartofler et GI på 72, men et kulhydratindhold på 18 gram per 100 gram og derved et GL på 13. Der skal derfor spises store mængder for at opnå den samme stigning i blodsukkeret der angives ved brug af GI.

Et andet eksempel er gulerødder og rugbrød. GI for gulerødder er 72, mens GI for fuldkornsrugbrød er 64. Selvom GI for de to fødevarer er næsten ens, er GL er seks gange højere for rugbrød end for gulerødder. Dette skyldes, at indholdet af tilgængeligt kulhydrat er meget forskelligt i de to fødevarer, primært fordi gulerødderne indeholder forholdsmæssigt meget mere vand end rugbrød.