

[indeks.glikemiczny.pl](http://indeks.glikemiczny.pl)

tabele



## Indeks glikemiczny

**Indeks glikemiczny** (IG), zwany także **wskaźnikiem glikemicznym**, jest to tabela zawierająca informację o tym, w jakim stopniu wzrosnie stężenie glukozy we krwi po spożyciu określonego produktu żywnościowego.

Według definicji z 1998 roku, stworzonej przez Światową Organizację Zdrowia, indeks glikemiczny jest to "pole pod krzywą glikemii po spożyciu 50 g węglowodanów posiłku testowego w porównaniu do efektu posiłku standardowego (glukozy lub białego chleba)".

W tej definicji jako punkt odniesienia obok glukozy pojawia się białe pieczywo. Wartość indeksu glikemicznego przy użyciu standardu białego pieczywa jest około 40 procent wyższa, niż przy obliczaniu IG w odniesieniu do glukozy. Znacznie częściej stosowany jest indeks glikemiczny obliczany na podstawie standardu glukozy.

Pierwszy indeks glikemiczny został opracowany w 1981 roku przez Davida Jenkinsa i jego współpracowników z uniwersytetu w Toronto. Zawierał on jedynie 62 produkty spożywcze. Aktualny indeks glikemiczny powstał w 2002 roku. Opracował go Foster-Powell i jego współpracownicy. Jest o wiele dokładniejszy, niż pierwowzór z lat osiemdziesiątych, ponieważ zawiera ponad 750 produktów.

### [Kup paski i glukometr](#)

Z listy refundacyjnej szeroki wybór glukometrów oraz pasków testowych  
[www.diabetyk24.pl](http://www.diabetyk24.pl)

### [Cierpisz na zaparcia?](#)

Przyczyny, objawy i sposoby leczenia. Wejźdź, dowiedz się więcej  
[usp.pl/xenna](http://usp.pl/xenna)

### [Dieta indywidualna - 75%](#)

Indywidualny jadłospis już od 24,99  
Odczudzenie, trening - Twój Dietetyk  
[silecro.pl](http://silecro.pl)

### [Handel Indeksami: Bonus](#)

Indeksy, Forex, Towary, Akcje.  
WIG20, WIG40, FTSE100, S&P500, ...  
[www.Plus500.pl/Indeksy](http://www.Plus500.pl/Indeksy) Informacja ▶

**Refluks?  
Jak łagodzić?**

Sprawdź jakie efekty daje włączenie do diety Miodu Manuka MGO

[więcej informacji](#)