



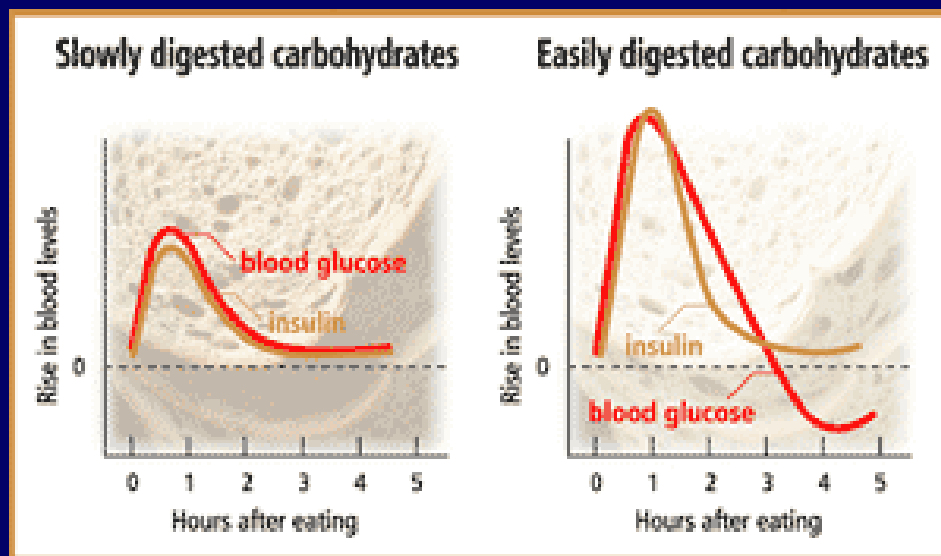
Γλυκαιμικός Δείκτης: Θεωρία και Πράξη

Αιμιλία Παπακωνσταντίνου
Κλινικός Διαιτολόγος/Διατροφολόγος
Επιστημονικός Συνεργάτης Χαροκοπείου Πανεπιστημίου



Γιατί Μας Ενδιαφέρει ο ΓΔ?

- Απότομη αύξηση στη γλυκόζη του αίματος προκαλεί αυξημένη απόκριση ινσουλίνης
 - Αντιδραστική υπογλυκαιμία (πείνα?)
 - Αυξημένη ινσουλίνη στην κυκλοφορία (ινσουλινοαντίσταση, αποθήκευση λίπους)



Ορισμός Γλυκαιμικού Δείκτη (ΓΔ)

$$\text{ΓΔ} = \frac{\text{Εμβαδόν Καμπύλης Σακχάρου Αίματος, άνωθεν βασικής τιμής του υπό εξέταση υδατανθρακούχου τροφίμου}}{\text{Εμβαδόν Καμπύλης Σακχάρου Αίματος, άνωθεν βασικής τιμής του τροφίμου αναφοράς (λευκό ψωμί, 50 γρ)}} \times 100$$

Υψηλού ΓΔ ≥ 70
Μέτριου ΓΔ 56-69
Χαμηλού ΓΔ ≤ 55

Γλυκαιμικός Δείκτης Επιλεγμένων Τροφίμων

• **Λευκό ψωμί** **100**

• Μιαύρο ψωμί 89

• Ολικής αλέσεως ψωμί 68

• **Πολύσπορο ψωμί** **61**

• Λευκό ρύζι 98

• **Basmati** **82**

• Linguini 74

• **Spaghetti** **60**

• Cornflakes (Kellogg's) 116

• **All Bran δημητριακά** **60**

• Πατάτα ψητή 121

• Πατάτες τηγανητές 107

• **Βραστή πατάτα** **80**

• Καλαμπόκι 78

• **Αρακάς** **68**

• Φασόλια 40

• **Φακές** **36**

• Γιαούρτι 51

• Γάλα 0% 46

• **Γάλα πλήρες** **38**

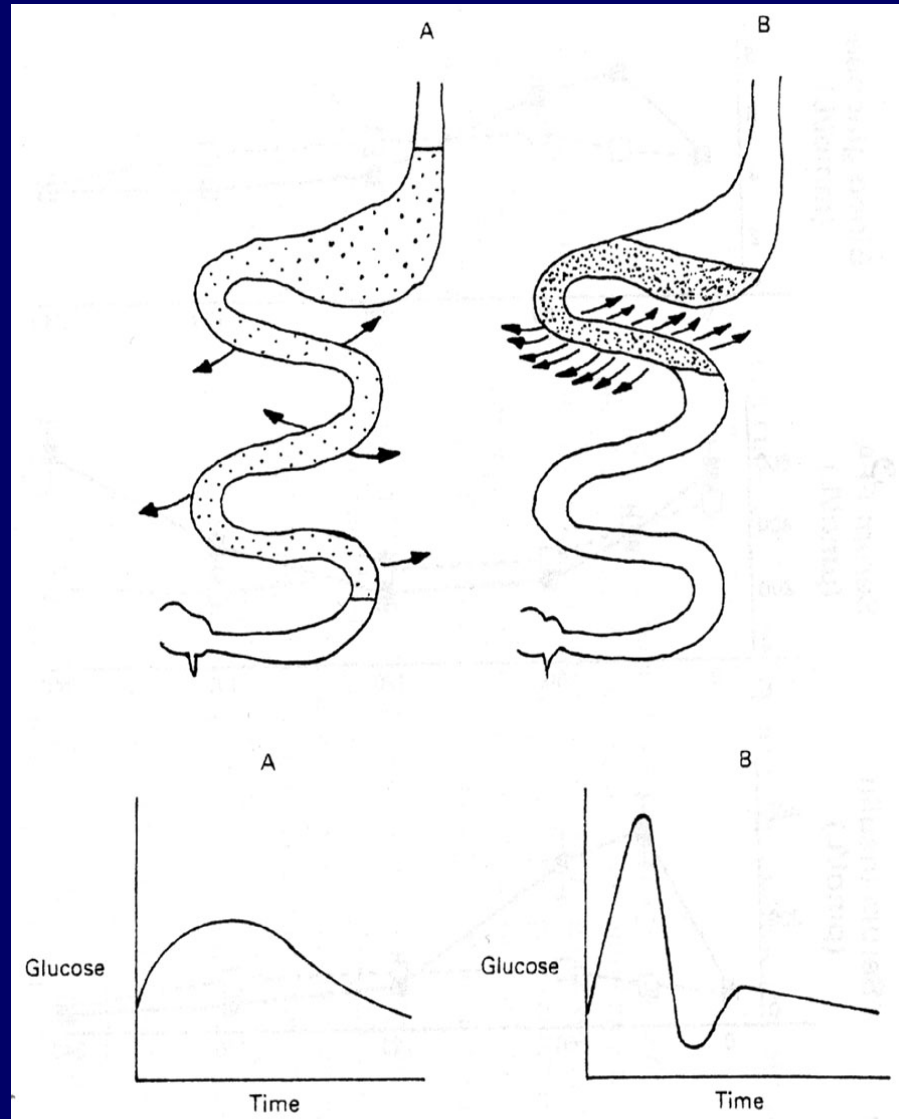
Κατανάλωση διαίτας χαμηλού ΓΔ μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης σακχαρώδη διαβήτη (ΣΔ)

- Υπεργλυκαιμία και υπερινσουλιαιμία => ινσουλινοαντίσταση (ΣΔ2 και καρδιαγγειακά).
- Schulze et al (2004)
 - Nurses' Health Study – Προοπτική μελέτη
 - 91,000 γυναίκες
 - Χωρίς ΣΔ στην αρχή της μελέτης
 - Ερωτηματολόγια συχνότητας τροφίμων (1 το 1991, 1 το 1995)
 - Ερωτηματολόγια υγείας κάθε 2 χρόνια (διάγνωση ΣΔ)

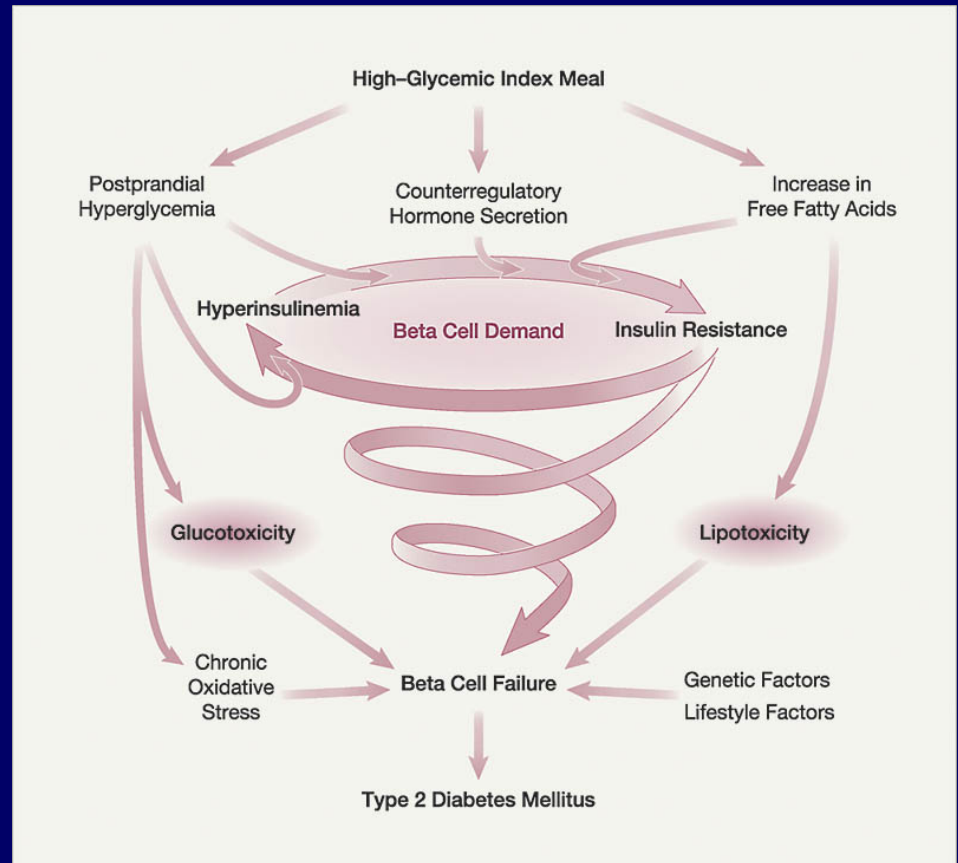
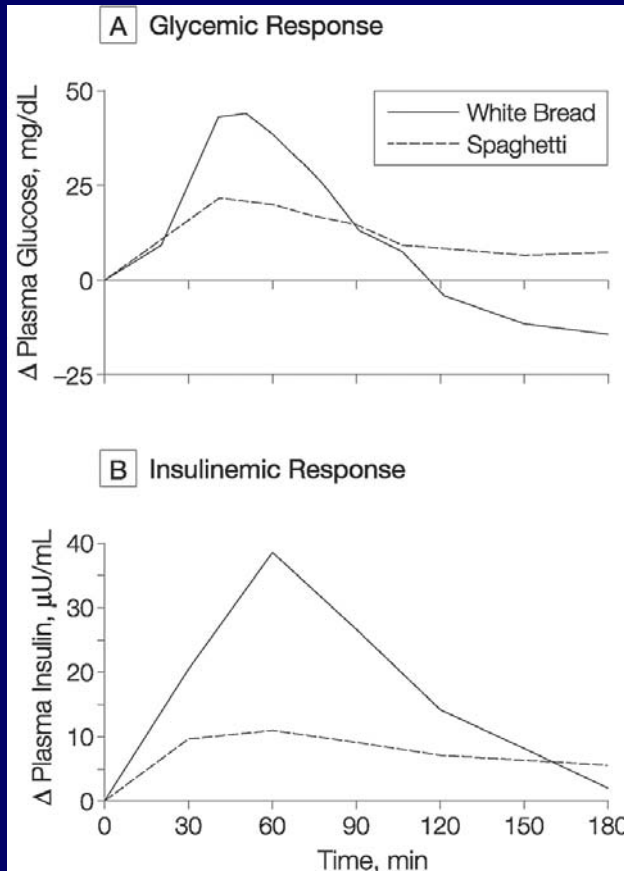
Αποτελέσματα

- Όσοι κατανάλωναν διαίτα χαμηλού ΓΔ προσλαμβάνουν επίσης περισσότερες διαιτητικές ίνες και λιγότερα *trans* λιπαρά
- Δίαιτα χαμηλού ΓΔ συσχετίστηκε με μειωμένο κίνδυνο εμφάνισης ΣΔ
- Το γλυκαιμικό φορτίο δε σχετίστηκε με εμφάνιση ΣΔ

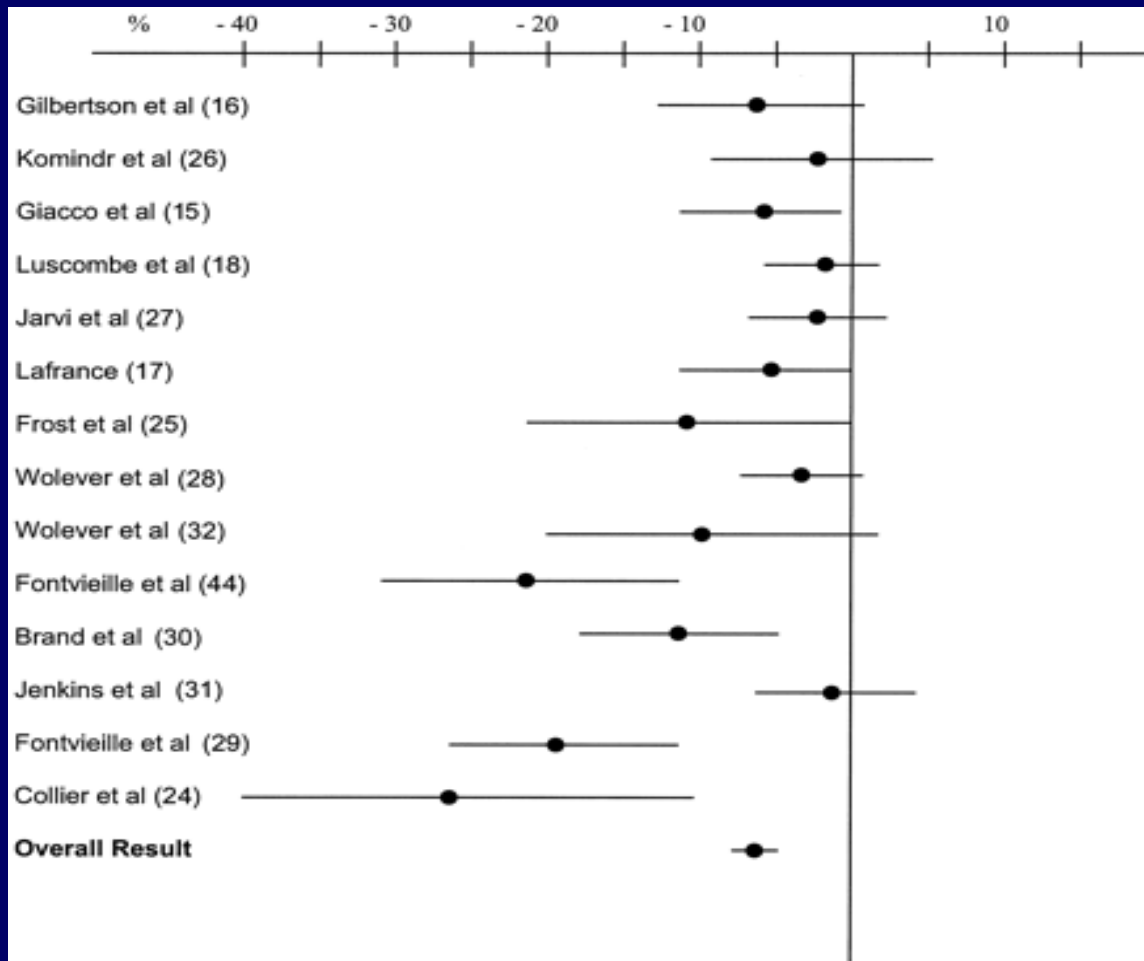
Γλυκόζη αίματος μετά την κατανάλωση γεύματος χαμηλού ΓΔ (A) έναντι υψηλού ΓΔ (B)



Δίαιτες χαμηλού ΓΔ μειώνουν υπερινσουλαιμία, ινσουλινοαντίσταση και ΣΔ2

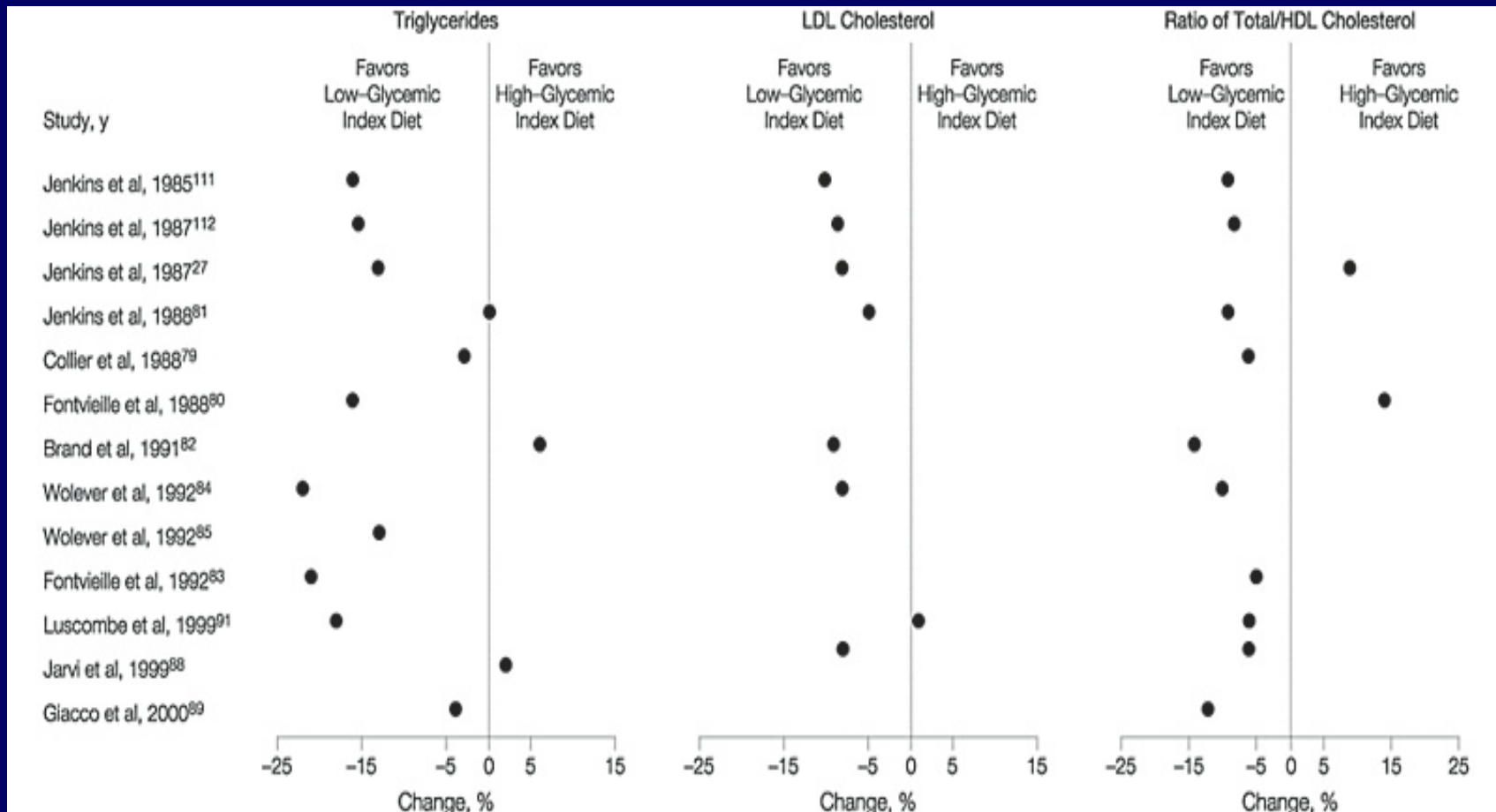


Κατανάλωση διαίτας χαμηλού ΓΔ μειώνει σημαντικά τη HbA1c σε άτομα με ΣΔ



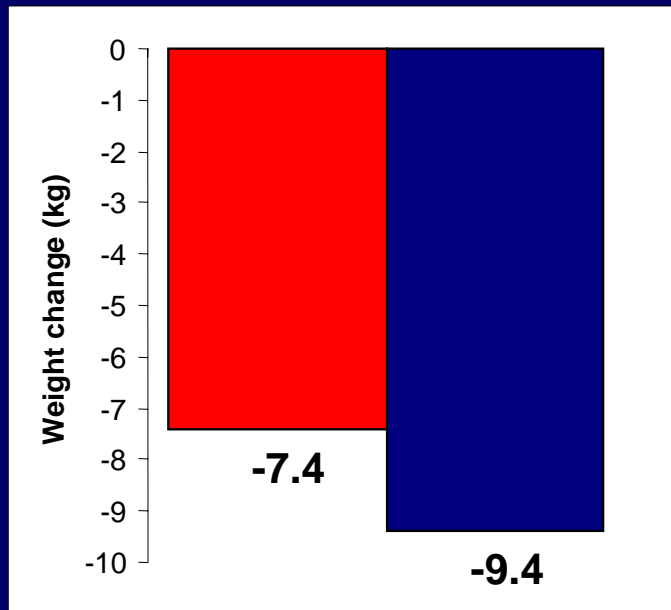
Η HbA1c μειώθηκε 0.43% επιπλέον (CI 0.72– 0.13)

Δίαιτες χαμηλού ΓΔ και μείωση υπερλιπιδαιμίας

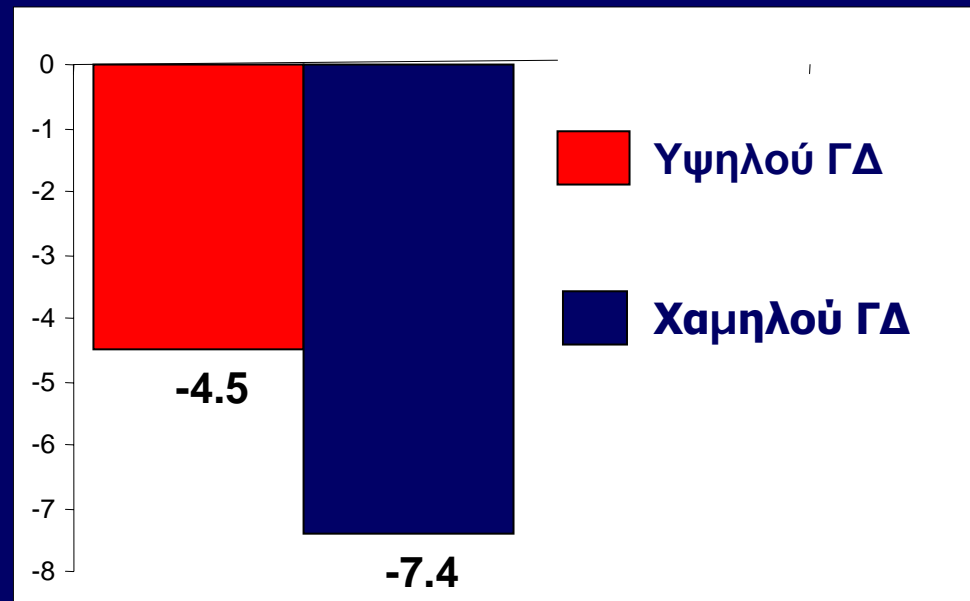


Δίαιτα χαμηλού ΓΔ προάγει την απώλεια βάρους

Παράλληλη μελέτη
(12 εβδομάδες)
 $n = 30, p = 0.14$



Διασταυρούμενη μελέτη
(12 εβδομάδες)
 $n = 16, p < 0.05$



Πρακτικές συμβουλές για το ΓΔ

- Επιλογές τροφίμων χαμηλού ΓΔ :
- Ψωμί → πολύσπορο ψωμί, ολικής αλέσεως
- Δημητριακά → κουάκερ, All Bran
- Ρύζι → basmati
- Αμυλούχα λαχανικά → καλαμπόκι, γλυκοπατάτα
- Όσπρια → φακές, φασόλια, ρεβύθια
- Ζυμαρικά → spaghetti
- Φρούτα → μήλα, πορτοκάλια, αχλάδια, ροδάκινα, βερίκοκα, κεράσια, σταφύλια, δαμάσκηνα σε ωμή μορφή
- Γαλακτοκομικά → γάλα, γιαούρτι