

Glykemický index GI a glykemická zátěž potravin GL

Zdá se, že moderní doba má ráda indexy. Nejdřív si paušálně vypočítat BMI (index tělesné váhy), pak si vybrat jídlo podle **GI** čili **glykemického indexu** tedy **indexu rychlosti vstřebávání sacharidů do krve**. Sledovat GI bývá doporučované jako ukazatel vhodnosti potravin při diabetu i v rámci zdravého stravování a redukčních diet. Používání GI ale není mezi lidmi v Čechách tak rozšířené, a i přesto, že si někteří odborníci na tuto skutečnost stěžují, musíme podotknout, že v Čechách chybí zásadnější informace a vědomosti, než je zrovna GI. Je to totiž jen další módní, paušální a přeceňovaný index.

Glykemického indexu se chytají především lidé s konvenčními vědomostmi, kteří tím velice neobratně řeší problémy z přijímání nadměrného množství cukrů z potravy. Jenomže zdravá a vyvážená strava by rozhodně neměla obsahovat tolik sacharidů, aby v ní mohl GI hrát nějakou zásadnější roli.

Trocha teorie

GI 100 – 70 je vysoký, 69 – 56 je střední a 55 – 0 je nízký. Jeho základní hodnota vychází z rychlosti vstřebání 50g čisté glukózy do krve, to je GI 100. Glykemický index potravin je tedy **hodnota, která se vztahuje k váze 50g sacharidů nikoliv k váze konzumovaných potravin**. Je to hodnota, která může být relevantní, pakliže se bavíme o sladidlech nikoliv o kompletních potravinách. To je vlastně první mínus. Zásadní argument, který vám změní pohled na GI.

Jenom tak pro příklad - Pojd'me posoudit vhodnost dvou potravin

Například čistá dušená mrkev je zeleninou, s vysokým glykemickým indexem **70**. Teoreticky by to znamenalo, že byste se měli dušené mrkvi raději vyhnout. Jenomže na této planetě se nenajde člověk, který by byl obézní, dostal infarkt, nebo by onemocněl diabetem kvůli tomu, že jedl dušenou mrkev.

Zatím co například celozrnné pečivo, které je konvenčně doporučováno kvůli nižšímu až střednímu GI, způsobuje úplnou zdravotní katastrofu u obyvatel moderní civilizace. Abyste dosáhli maximální hranice příjmu sacharidů, která je doporučována, můžete sníst buď **3 malé celozrnné bagety**, nebo **3 kg mrkve**. Komu by stačily za den 3 menší bagety, nebo nějaký jiný obdobný výrobek a kdo sní za den víc než 3 kg mrkve?... **takže je to jasné 1:0 pro mrkev!**

Z výživového hlediska **bageta**: vysoké množství sacharidů způsobuje celou sérii civilizačních onemocnění, vysoké množství kyseliny fytinové vyplavuje minerály, nadměrné množství hrubé vlákniny zamezuje vstřebávání minerálů, nadýmá, pak také lepek a lektiny atd., vitamín B je chabý argument, když víme, že se vitamíny

horkem ničí a bagety i další pečivo se peče na víc než 240°C **versus mrkev**: draslík, fosfor, měď, mangan, trochu vápníku (uvařený se těžko vstřebává), hořčíku a zinku, vitamíny B1, B2, B3, B6, β-karoteny (provitamin A), zdravé množství správné vlákniny. Mrkev se používá v léčitelské terapii proti šerosleposti, při močových kamenech, při revmatických zánětech kloubů a při problémech se zažíváním. Zajímavostí také je, že mrkev je výjimečná surovina, která vám nechá některé živiny lépe vstřebat tepelně upravená, než syrová. O to lépe se hodí do našeho příkladu. **Zdá se, že je to už 2:0 pro mrkev!**

S tím souvisí také fakt, že nízký glykemický index je především vlastností potravin s vysokým množstvím fruktózy, nebo s množstvím vlákniny. Jenomže výsledkem nadměrného požívání některých těchto výrobků, jsou nakonec ztučnělá játra, kardiovaskulární choroby, nedostatek minerálů, nadýmání a jiné zdravotní problémy. **Že by 3:0 pro mrkev? Je jasné, že tuhle soutěž mrkev vyhrála.**

Další záležitostí, která zařazuje GI mezi paušální tabulky je i skutečnost, že **vstřebávání sacharidů do krve zpomalují tuky**. Takže je rozdíl, jestli si dáte vařenou mrkev samotnou, nebo si dáte jako přílohu dušenou mrkev ochucenou máslem. Zdravá a vyvážená strava by měla v každém případě obsahovat dostatek správných tuků. Na zpomalení vstřebávání sacharidů mají často vliv i významné látky obsažené v některém ovoci třeba v borůvkách, nebo dokonce i v některém koření například ve skořici. Jó, biochemie je složitá věc! A vy máte tu výhodu, že jí nemusíte rozumět, stačí, že máte správně biochemicky nastavený jídelní plán. A to metabolic balance umí velice dobře.

Proto existuje ještě malý, ale o to významnější dodatek v **podobě GL**, anglicky **glycemic load**, česky **glykemické zatížení**. To bere v úvahu mimo GI i množství přijímaného cukru, tedy reálnější zatížení sacharidy. Vypočítává se následující rovnicí: **GL = GI * %sacharidů v surovině/100**. Výsledky se pak dělí na: **0 – 10 je nízké GL, 10,1 – 20 střední, 20,1 a více je vysoké**. Ale tím se nemusíte zabývat, protože program metabolic balance toto velmi pečlivě zohledňuje při sestavování vašich plánů.

Jinak - z tohoto výpočtu zjistíte, že GL dušené mrkve je **3,5** a ta naše malá bageta, od počátku odsouzená prohrát, prohraje znovu. Její GL je totiž **23**.

Ovšem i na GL se musíte dívat realisticky očima. Podívejme se třeba na ovocný salát s borůvkami a vodním melounem. Meloun má GL 4,5, borůvky mají přibližně 2,3 a vlašské ořechy 1,5. Borůvky obsahují látky, které fungují jako inzulín, ořechy obsahují zdravý tuk. Ale i tak náš velký salát obsahuje celkově přibližně 35 – 40g sacharidů, které budou dřív nebo později vstřebané a to je to, co se počítá nejvíc.

Takže ***z hlediska množství přijímaného cukru vás může zajímat i množství přijímaných bílkovin***, i když jste zdravý člověk a o to víc jestli jste diabetik. Pokud bílkoviny neupotřebíte jako stavební látku a přijímáte jich nadbytek, část se jich v organismu přemění na cukry. To znamená, že i při konzumaci masa může vzniknout inzulínová reakce. Tento údaj se ale nenachází ani v tabulce GI ani v GL, je to pro změnu ***inzulínový index. Jedinou surovinou, na kterou inzulín nereaguje, jsou tuky***. Žádné drama, je to jen další důkaz toho, že si člověk nepotřebuje cukry do krve uměle doplňovat, a důvod, proč je určitě lepší nízkosacharidová strava s dostatečným množstvím zdravých tuků. To co je pro diabetiky nutností, je pro nás zdravé předností.

Na závěr se ale podívejme ještě na GI. Z pohledu redukční diety nebo zdravé stravy je GI pro zdravého člověka prakticky nepoužitelný nesmysl. Pro diabetiky s diabetem 2. typu je význam GI také stále ještě ne tak výrazný. Podstatné je tedy GL a celkové množství sacharidů, které se za celý den do těla dostanou a vstřebají. Nicméně slinivka diabetiků není tak pružná a nemusí zvládnout nějaký rychlý nával sacharidů do krve, tak jako slinivka zdravá. Proto je dobré na GI nekašlat úplně, pokud jste diabetik, občas se na jeho hodnoty podívat a dbát na dobrou kombinaci se zpomalujícími surovinami. Koho by mohl podle odborníků GI víc zajímat, jsou diabetici 1. typu, kterým může pomoci se správným načasováním inzulínových injekcí před jídlem.

Potraviny s vysokým GI jsou mrštnou kompenzací při příchodu hypoglykémie. Nicméně i diabetici, kteří na hypoglykémii trpěli, dokázali tento symptom potlačit nízkým přísunem sacharidů v rámci celého dne. A to je také důvod, proč diabetici tolik těžší z programu metabolic balance.

I když dokážeme najít pro tabulku GI alespoň nějaké uplatnění a tabulka GL se dá použít i podstatně praktičtěji, pořád ještě musíme zdůraznit jejich nekompletnost a nedokonalost.

Zprvé, obě tabulky neberou v úvahu fakt o surovinách, které sacharidy neobsahují, přitom v organismu cukry vytvářejí.

Zadruhé, i když si budete vybírat suroviny podle GL a nebudete sledovat celkové množství sacharidů, stejně se vám může stát, že některými potravinami hranici maximální DDD sacharidů překročíte.

A zatřetí, suma sumárum nebere vůbec v úvahu škodlivost surovin, které vám sice neškodí cukrem, zato jsou nebezpečné jiným způsobem. Takže na to pozor.

Pro vás tedy do budoucna platí doporučení – vybírejte si prioritně potraviny v jejich co nejpřirozenější podobě, s nízkou glykemickou zátěží GL – a tím pro své zdraví uděláte opravdu hodně.

A

Potravina	GL	GI	Sach/100g
Agáve sirup	11,6	15	77
Angrešt	2,5	25	10
Amarant	23,2	35	66,2
Amarant pražený	39,8	70	56,8
Ananas v konzervě	9,8	65	15
Ananas čerstvý	5,9	45	13
Ananasová šťáva neslazená	6,5	50	13
Arašídové máslo	4,9	40	12,2
Arašídy	1,3	15	8,3
Arašídová povidla neslazená	2,1	25	8,3
Artyčok	2,2	20	11
Avokádo	0,04	10	0,4

B

Potravina	GL	GI	Sach/100g
Bagel/preclík slaný	35,7	70	51
Bageta světlá	38,8	70	55,4
Baklažán lilek	0,5	20	2,5
Bambusové výhonky	0,2	15	1
Banány	11,8	55	21,4
Banány hodně zralé	12,8	60	21,4
Banány lehce zelené	9,6	45	21,4
Banány zeleninové syrové	12,6	45	28
Banány zeleninové vařené	20,3	70	29
Bez černý (bobule)	2,8	38	7,4
Boby (bob obecný)	4,4	40	11
Borůvky	2,3	25	9
Brambory smažené	10,9	70	15,5
Brambory sladké (druh hlíz)	12	50	24
Brambory slané	10,9	70	15,5
Brambory mladé "na loupačku"	11,1	65	17
Brambory steakové neloupané	10,8	60	18
Brambory zapečené	10,5	95	11



Bramborová kaše domácí	9,6	80	12
Bramborová kaše instantní	11,7	90	13
Bramborové hranolky	33,3	95	35
Bramborové chipsy	28,4	70	40,5
Bramborový škrob	78,9	95	83
Briošky	40,6	70	58
Brokolice	0,4	15	2,7
Broskve	3,7	42	8,9
Broskve čerstvé	3,3	35	9,4
Broskvový kompot slazený	11	55	20
Broskve konzervované neslazené	5,2	58	8,9
Brusinkovo-borůvková šťáva neslazená	6	50	12
Brusinky	5,4	45	12
Brusinky čerstvé	1,9	32	6
Bulgur vařený (předvařená lámaná pšenice)	38	55	69
Bulgur celozrnný vařený	31	45	68,9

C

Potravina	GL	GI	Sach/100g
Capellini (slabé špagety)	34,2	45	76
Cassoulet (franz. fezole-maso-hustá polévka)	15,8	35	45
Celer	0,3	14	2,2
Celer syrový	3,2	35	9
Celer vařený	6	85	7
Celer řapíkatý	1,4	15	9
Cereálie dětské od Kelloggs	24,5	50	49
Cereálie celozrnné bez cukru	33,8	45	75
Cerealie, rafinované, slazené	56	70	80
Cibule	0,8	15	5
Cibulky jarní	1,4	15	9
Citróny	1,1	12	9,3
Citrónová šťáva bez cukru	0,5	20	2,4
Cizrna	13,3	30	44,3
Cizrna konzervovaná	11,9	35	34
Cizrnová mouka	21,4	35	61
Cizrna sušená	14,3	30	47,8
Cola, Limonády, osvěžující nápoje	7,7	70	11
Cornflakes, kukuřičné vločky	72,3	85	85

Croissant	31, 5	70	45
Cuketa	0, 3	15	2, 2
Cukr (sacharóza)	70	70	100
Čekanka	0, 3	15	2
Čerimoja (tropické ovoce)	6, 2	35	17, 7
Černý kořen	4, 8	30	16
Česnek	8, 7	30	29
Čínské zelí	0, 1	12	1, 2
Čočka sušená	17, 3	29	59, 5
Čočka hnědá	12	30	40
Čočka žlutá	12	30	40
Čočka zelená	10	25	40
Čokoláda tmavá 70%	6, 9	25	27, 6
Čokoláda tmavá 85%	6	20	30
Čokoládový prášek slazený	47, 3	60	78, 9
Čokoládové tyčinky slazené	35, 5	70	50, 7

D

Potravina	GL	GI	Sach/100g
Datle	22, 4	70	32
Datle sušené	66, 1	100	66, 1
Drobenka	33	55	60
Drobenka z celozrnné mouky bez cukru	24	40	60
Dýně	0, 7	15	4, 6
Dýně obří	4, 5	75	6
Dýně různé	4, 5	75	6
Dýňová semínka	3, 6	25	14, 2
Džem slazený	42, 3	65	65
Džemy bez cukru	3	30	10

E

Potravina	GL	GI	Sach/100g
Endivie	0, 2	15	1, 1
Energy tyčinka neslazená	21	50	42

F

Potravina	GL	GI	Sach/100g
Falafel z cizrny	18	35	51, 4
Fazole adzuki	16, 8	35	48
Fazole černé	15, 2	35	43, 4
Fazole červené	21, 6	35	61, 6
Fazole červené v konzervě	24, 6	40	61, 6
Fazole lima sušené	4, 1	28	14, 6
Fazolky zelené	1, 5	30	5, 1
Fazolky zelené (uvnitř lusku)	3, 9	25	15, 5
Fazolky zelené velké vařené	8, 8	80	11
Fíky čerstvé	4, 5	35	12, 9
Fíky sušené	27, 6	40	69
Fenykl	0, 4	15	2, 8
Fruktóza (Ovocný cukr)	20	20	100

G

Potravina	GL	GI	Sach/100g
Glukóza (hroznový cukr)	100	100	100
Glukózový sirup	100	100	100
Gnocchi (italské knedlíčky)	23, 5	70	33, 6
Granátové jablko čerstvé	5, 6	35	16
Grep čerstvý	2, 3	30	7, 5
Grepová šťáva neslazená	4, 5	45	10

H

Potravina	GL	GI	Sach/100g
Hamburgrová žemle	46, 8	85	55
Hořčice ostrá	2, 1	35	6
Hořčice sladká	11, 6	55	21
Hrách	18, 6	30	60, 2
Hrášek čerstvý	4, 6	35	13
Hrášek v konzervě	4, 7	45	10, 4
Hrozný čerstvý	7, 7	45	17
Hroznová šťáva neslazená	9, 9	55	18
Hrušky	4, 7	38	12, 4

Hrušky čerstvé	4, 8	30	16
Hummus (vegetar. pomazánka z cizrny)	6, 5	25	26

CH

Potravina	GL	GI	Sach/100g
Chayote (tropické ovoce)	2, 5	50	5
Chléb arabský, Nan placky atd z celozrnné mouky	33, 3	40	83, 16
Chléb grahamový z pšeničné mouky	33, 6	65	51, 7
Chléb bílý	38, 8	70	55, 4
Chléb bílý bezlepkový	45	90	50
Chléb bílý toustový (neslazený)	42, 5	85	50
Chléb celozrnný kvašený	20, 4	40	51
Chléb celozrnný toustový (neslazený)	21, 2	45	47
Chléb konzumní	33, 7	65	51, 8
Chléb špaldový	19	50	38
Chléb švédský, Knäckebröt 24 % vlákniny	26, 3	35	75
Chléb vestfálský celozrnný žitný	15	40	37, 4
Chléb vícezrnný	32, 5	65	50
Chléb žitný 30 % žita	29, 3	65	45
Chléb žitný celozrnný 100 %	20, 3	45	45
Chřest	0, 3	15	2, 2

J

Potravina	GL	GI	Sach/100g
Jablečné víno suché	2, 9	40	7, 3
Jablka čerstvá	4	35	11, 4
Jablka sušená	25, 9	35	74
Jablková povidla, jablečkový kompot	8, 8	35	25
Jablková šťáva neslazená	6, 5	50	13
Jackfruit (chlebovník)	16, 5	65	25, 3
Jáhly	48, 3	70	69
Jahody čerstvé	1, 3	25	5, 5
Jamy (podobné sladkým bramborám)	14, 6	65	22, 4
Javorový sirup	43, 6	65	67



C O R D E U S

CENTRUM TRVALÉHO ZDRAVÍ

Ječmen celá zrna	28, 5	45	63, 3
Ječné kroupy jemné	51, 8	70	74
Ječné kroupy hrubé	44, 4	60	74
Jogurt nízkotučný 1.5%	1, 4	33	4, 1
Jogurt nízkotučný 0, 3%	1, 4	33	4, 2
Jogurt plnotučný	1, 8	36	5

K

Potravina	GL	GI	Sach/100g
Kakao neslazené (prášek)	2, 2	20	11
Kaki	8, 3	50	16, 5
Kapusta	0, 3	15	1, 7
Kapusta růžičková	1, 4	15	9
Kapusta zelená	0, 5	15	3
Karob (prášek)	7, 5	15	50
Karotková šťáva neslazená	2, 8	40	7
Karotky syrové	2, 7	30	9
Karotky vařené	7, 7	85	9
Kešu oříšky	4, 4	15	29
Kdoule čerstvé	2, 5	35	7, 3
Kdoulové želé s cukrem	37, 9	65	58, 3
Kečup	12, 8	55	23, 2
Kedlubny	0, 6	15	3, 7
Kiwi	5	50	10
Kiwi zlaté	5, 7	53	10, 8
Klementýnky/mandarinky	3, 2	36	9
Klíčky	0, 8	15	5
Kokosové mléko	2	40	5
Kokosový ořech	2, 3	45	5
Korýši (humr, krab, langusta)	0, 1	5	1
Krupice z tvrdé pšenice	44, 1	60	73, 5
Kukuřice mladá zelenina	14, 3	65	22
Kukuřičná zrna	36	56	64, 2
Kukuřičná kaše, Polenta neslazená	27, 3	70	39
Kukuřičná mouka	51, 8	70	74
Kukuřičný sirup	78, 8	115	68, 5
Kuskus	45, 5	65	70
Kuskus celozrnný	31, 5	45	70

Kvasnice	2, 5	35	7
Květák	0, 8	15	5

L

Potravina	GL	GI	Sach/100g
Lískové ořechy	1, 7	15	11
Lískoořechová povidla neslazená	2, 8	25	11
Lněné semínko, sezam, mák	1, 1	35	3
Liči v konzervě	17, 9	79	22, 7
Liči čerstvé	8	50	16

M

Potravina	GL	GI	Sach/100g
Maliny čerstvé	2	25	8
Makaróny z krupice tvrdé pšenice	38	50	76
Mandarinky/klementýnky	3, 3	30	11
Mandle	0, 8	15	5, 3
Mandlové mléko	2, 4	30	8
Mandlová povidla neslazená z celých mandlí	1, 3	25	5, 3
Mandlová povidla neslazená z loupaných mandlí	1, 9	35	5, 3
Mango	6, 5	50	13
Mangold	0, 1	15	0, 7
Mango šťáva neslazená	7, 2	55	13, 1
Maniok hořký	16, 5	55	30
Maniok sladký	16, 5	55	30
Maracuja (mučenka)	5, 4	30	18
Marmeláda bez cukru	4, 5	30	15
Marmeláda slazená	45, 5	65	70
Marony, jedlé kaštiny	26, 5	60	44, 1
Mars, Sneakers atd.	38, 4	65	59
Majonéza (kupovaná, přislazovaná)	6, 6	60	11
Med	49, 2	60	82
Melasa sirup	46, 9	70	67
Mloun medový	4, 8	60	8



C O R D E U S

CENTRUM TRVALÉHO ZDRAVÍ



metabolic balance

komplexní program úpravy metabolismu

Meloun vodní	4, 5	75	6
Melouny tropické	6, 5	65	10
Meruňky v konzervě slazené	42, 6	60	71
Meruňky čerstvé	2, 6	30	8, 5
Meruňky sušené	19, 2	40	47, 9
Mléko	1, 4	30	4, 7
Mléko ovocné nízkotučné	12, 9	42	30, 8
Mléko z prášku (rozmíchané ve sklenici vody)	1, 5	30	5
Mléčný cukr (laktóza)	40	40	100
Mirabely	5, 9	42	14
Mispel (druh ovoce)	29, 2	55	53
Mouka bílá	62, 9	85	74
Mrkev vařená	3, 5	70	5
Mungo výhonky	1, 4	25	5, 4
Müsli slazené	43, 6	65	67
Müsli, neslazené	25	50	50

N

Potravina	GL	GI	Sach/100g
Nektarínky	4, 3	35	12, 4
Nutella	28, 6	55	52

O

Potravina	GL	GI	Sach/100g
Ocet	0, 2	5	3
Okurka	0, 3	15	1, 8
Okurky s octem (bez cukru)	0, 3	15	2
Olivy	0, 2	15	1
Ostružiny	1, 6	25	6, 2
Ořechy	1, 5	15	10
Otruby	6, 1	15	40, 5
Oves	26, 3	40	65, 7
Ovesné vločky	27, 3	40	68, 3
Ovocná dřeň slazená	15	65	23

P

Potravina	GL	GI	Sach/100g
Palmito (dřeň z palmových vršků)	0, 9	20	4, 7
Papaya	4, 4	55	8
Papričky	0, 4	15	2, 9
Paprika	0, 6	15	4
Pastyňák	10, 3	85	12, 1
Pečivo kakaové/čokoládové	26, 7	65	41, 1
Pečivo mléčné, vánočky, mazance atd.	36	60	60
Pečivo sladké Donuts (americké koblíhy) bez cukrové polevy	30	75	40
Pekařské koblíhy	39, 8	75	53
Pesto	2, 4	15	16
Petržel	0, 8	11	7, 4
Physalis	0, 9	15	5, 8
Piniová jádra	3, 2	15	21
Pistácie	2, 7	15	18
Piškot	55, 3	70	79
Pivo	4, 4	110	4
Pivovarské kvasnice	10, 9	35	31
Pizza	15	60	25
Podmáslí	1, 4	36	4
Pohanka loupaná	35	50	70
Polníček/Kozlíček polní	0, 1	15	0, 7
Pomeranče čerstvé	3, 5	35	10
Pomeranče	4	45	9, 2
Pomerančová šťáva neslazená	6, 3	45	14
Popcorn bez cukru	59, 5	85	70
Pórek	0, 8	12	6, 5
Pšenice tvrdá, sušená, 10 min. předvařená	31, 5	45	70

Q

Potravina	GL	GI	Sach/100g
Quinoa	20, 5	35	58, 5
Quinoa (mouka)	23, 4	40	58, 5

R

Potravina	GL	GI	Sach/100g
Rajčata	0, 8	30	2, 6
Rajčata sušená	4, 2	35	12
Rajčatová šťáva	1, 4	35	4
Rajčatová omáčka neslazená	1, 4	35	4
Rajčatová omáčka slazená	2, 8	45	6, 3
Ratatouille (francouzské zeleninové jídlo)	0, 6	20	3
Ravioli (z tvrdé pšenice)	36	60	60
Ravioli (z měkké pšenice)	42	70	60
Rebarbora	0, 2	15	1, 4
Rozinky	50	65	77
Rybíz červený	1, 2	25	4, 9
Rybíz černý	0, 9	15	6, 1
Rýže basmati přírodní	32	45	71
Rýže dlouhozrnná basmati	38, 7	50	77, 3
Rýže divoká	24, 9	35	71
Rýže dlouhozrnná klasická	45	60	75
Rýže instantní	67, 2	85	79
Rýže jasmínová	45	60	75
Rýže klasická bílá	55, 3	70	79
Rýže lepící (s lepkem)	67, 5	90	75
Rýže mléčná slazená	17, 3	75	23
Rýže natural	39	50	78
Rýže pražená	72, 3	85	85
Rýžová mouka	80, 8	95	85
Rýžové chlebičky	32, 9	70	47
Rýžový puding, rýžový koláč	80, 8	85	95
Ředkev	0, 3	15	1, 9
Ředkvičky	0, 3	15	2
Řepa bílá syrová	1, 4	30	4, 66
Řepa bílá vařená	3	85	3, 48
Řepa červená syrová	2, 5	30	8, 4
Řepa červená vařená	3, 3	65	5

S

Potravina	GL	GI	Sach/100g
Salát listový	0, 3	15	2
Satsumy (podobné mandarinkám)	2, 8	30	9, 4
Sirup pšeničný, rýžový	98	100	98
Sójová smetana	2, 4	20	12
Sójové boby sušené	5,1	15	33, 9
Sójové mléko	0, 2	30	0, 7
Sójový jogurt ochucený	1, 7	35	4, 8
Sójový jogurt přírodní	1	20	4, 8
Slunečnicová semínka	7	35	20
Suchary	55, 3	70	79
Surimi (krabí tyčinky)	9, 5	50	19
Sushi	20, 4	55	37
Sušenky celozrnné neslazené	27, 5	50	55
Šalotky	1, 3	15	8, 5
Škrob modifikovaný	100	100	100
Špagety nedovařené	30	40	75
Špagety uvařené	41, 3	55	75
Špalda celozrnná	25, 6	40	64
Špenát	0, 4	15	2, 7
Šťovík	0, 3	15	2
Švestky črstvé	3, 5	35	10
Švestky sušené	26, 8	40	67

T

Potravina	GL	GI	Sach/100g
Tagliatelly vařené	38, 5	55	70
Tahin, sezamová povidla	4	40	10
Tamarind	6, 1	65	9, 35
Tamarind slazený	24, 4	65	37, 6
Tapioka (škrob z manioku)	72, 2	85	84, 9
Těstoviny celozrnné al dente	26	40	65
Těstoviny celozrnné hodně uvařené	32, 5	50	65
Těstoviny polévkové z tvrdé pšenice (nerozvařené)	26, 3	35	75

Těstoviny z měké pšenice	52, 5	70	75
Tofu	0, 3	15	1, 9
Topinambur	2	50	4
Třešně	2, 5	25	10
Třešeň antilská	1, 5	20	7, 7
Třešeň barbadoská	1, 4	39	3, 7
Tuřín vařený	4, 9	70	7
Tvaroh (neodkapaný)	1, 2	30	4

V

Potravina	GL	GI	Sach/100g
Vafle s cukrem	52, 5	75	70
Vafle oplatkové	61	75	82

Z

Potravina	GL	GI	Sach/100g
Zázvor	1, 1	15	7
Zelí bílé	0, 6	15	4, 2
Zelí červené	0, 4	15	2, 8
Zelí kyselé	0, 6	15	4
Zmrzlina s fruktózou	5, 3	35	15
Zmrzlina slazená	16, 8	60	28
Žampiony, houby	0, 1	15	0, 6

Vybírejte si prioritně potraviny v jejich co nejpřirozenější podobě, s nízkou glykemickou zátěží GL (zeleně označené | 0 - 10).

Potraviny se střední glykemickou zátěží zařazujte občas a spíše výjimečně (označeny oranžově | 10,1 - 20).

Potravinám s vysokou glykemickou zátěží se vyhýbejte (označeny červeně | 20,1 a více). Přetěžují slinivku, zvyšují hladinu krevního cukru a inzulínu, působí prozánětlivě, a navíc po nich budete mít hlad a chutě na nezdravé potraviny!