

Glycaemische index

Glycaemische index

De Glycaemische index is een maat hoe snel koolhydraten in darm worden verteerd. Deze is 100 → als glucose (suiker) in het bloed opgenomen. Het is een inschatting van de snelheid waarmee je bloedsuikerspiegel stijgt.

Koolhydraten die snel worden afgebroken, geven snel glucose af aan het bloed en hebben daarom een hoge glycaemische index en daarmee een snelle stijging bloedsuikerspiegel

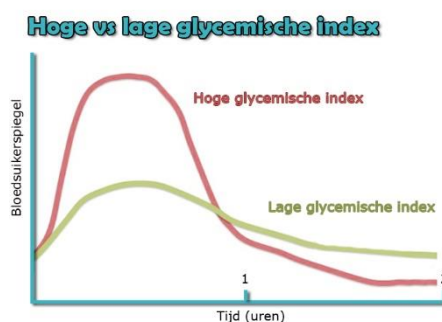
Koolhydraten die langzaam worden afgebroken, dan komt de glucose geleidelijk in het bloed en heeft dit een lage glycaemische index en daarmee blijft bloedsuikerspiegel stabiel.

Hoog glycaemische index

- Snelle opname
- Snelle verbranding
- Snelle stijging BS

Laag glycaemische index

- Trage opname
- Trage verbranding
- Langzame stijging BS



Bij de **glycaemische index** worden 'gemiddelde porties' genomen en wordt dan berekend wat het effect is van dat portie op je bloedsuikerspiegel. Het is natuurlijk altijd betwistbaar wat een gemiddeld portie is, maar het gewicht op basis waarvan de berekening is gemaakt, wordt erbij vermeld. Als je de dubbele hoeveelheid eet is de glycemische lading ook het dubbele. In de lijst is bij brood ook vermeld wat de glycemische lading is voor 1 en voor 2 boterhammen. De één eet altijd 3 sneetjes brood en een ander maar één; voor de glycemische lading levert dit stevige verschillen op.

De glycaemische lading wordt als volgt berekend:

Glycaemische index/ 100 x verteerbare koolhydraten (KH) per 100 gram x gewicht van het portie.

Bij het gewicht van het portie is 100 gram "1", 120 gram = 1,2 250 gram = 2,5 etc.

Voorbeeld berekening GL van 100 gram gekookte wortelen (GI= 85): $85/100 \times 7 \text{ gr.KH} \times 1 = 6$

- **hoge glycaemische index: rond de 70 of hoger**
- **gemiddelde glycaemische index: 56 tot 69**
- **lage glycaemische index: 55 of minder**

Lijst voedingsmiddelen:

	Glycaemische Index per portie	aantal gram per portie	Glycaemische lading per portie
zoetmiddelen			
glucose	100	10 gr	10
sucrose	70	10 gr	7
honing	70	10 gr	3
lactose	45	10 gr	5
fructose	20	10 gr	2
tussendoortjes			
Evergreen met krenten (Lu)	66 ± 12	38 gr	14
popcorn (zonder suiker)	65	20 gr	8
gebak	60	57 gr	15
chips	55	50 gr	11
chocoladereep (melk)	45	50 gr	12
chocoladereep (puur >70% cacao)	22	50 gr	6,5
pinda's	15	50 gr	1
dranken			

bier	110	250 gr	14
cola drinks	70	250 gr	19
sinaasappelsap (ongezoet)	50 ± 10	250 gr	13
grapefruitsap (ongezoet)	48	250 gr	11
appelsap (ongezoet)	40	250 gr	12
tomatensap	40	250 gr	4
graanproducten			
giert	70	150 gr	25
couscous (5 min. gekookt)	65	150 gr	23
rijst (bruin parboiled, 20 min. gekookt)	65	150 gr	23
rijst (basmati, 10 min. gekookt)	60	150 gr	23
boekweit	55	150 gr	16
rijst (wit, parboiled, gem. gekookt)	45	150 gr	17
bulghur	48	150 gr	12
spaghetti (wit, 10-15 min. gekookt)	45	180 gr	21
spaghetti (volkoren, gem. gekookt)	35	180 gr	16
quinoa	35	150 gr	9,5
stokbrood (wit)	95	30 / 60 gr	15 / 30
tarwebrood (wit)	70	30 / 60 gr	10 / 20

tarwebrood (volkoren)	70	30 / 60 gr	9 / 18
melkbrood (wit)	63	30 / 60 gr	10 / 20
roggebrood (volkoren)	60	30 / 60 gr	8 / 16
cornflakes	85	30 / 60 gr	21 / 42
melba toast	70	30 gr	16
cream cracker	65 ± 11	30 gr	13
muesli	55	30 / 60 gr	10 / 20
bindmiddelen			
maizena	70	15 gr	9,25
arrowroot	63	15 gr	8
peulvruchten			
bruine bonen	40	150 gr	6,5
bruine linzen	30	150 gr	8
kikkererwten	30	150 gr	10
groene linzen	22	150 gr	5,5
spliterwten	22	150 gr	7,5
aardappelen en groentes			
frietten	95	150 gr	22

aardappelen (gebakken)	85	150 gr	26
aardappelpuree	85	150 gr	15
aardappelen (gekookt)	60	150 gr	14
wortel gekookt	39 ± 7	100 gr	6
tuinboon	80	100 gr	5,5
pompoen	75	100 gr	5
meiknolletjes	70	100 gr	2
bieten	65	100 gr	5
bataat	50	100 gr	10
doperwt (vers)	40	100 gr	4
wortel rauw	35	100 gr	2,5
sperziebonen	30	100 gr	1,5
bladgroente, alle soorten sla, kool,	10	100 gr	1
champignons, ui, tomaten,	10	100 gr	1
aubergine, paprika, broccoli	10 of lager	100 gr	1 of minder
fruit, vers en ongekookt			
watermeloen	75	120 gr	6,5
ananas	59 ± 8	120 gr	7
abrikozen	57	120 gr	5

kiwi	53 ± 6	120 gr	6
banaan	52 ± 4	120 gr	12
mango	51 ± 5	120 gr	8
druiven	45	120 gr	8
grapefruit	45	120 gr	8
sinasappel	42 ± 3	120 gr	5
perzik	42 ± 14	120 gr	5
appel	40	120 gr	6
peer	40	120 gr	4
aardbei	40 ± 7	120 gr	1
pruimen	39 ± 15	120 gr	5
kersen	20	120 gr	3
gedroogd fruit			
dadels	103 ± 21	60 gr	42
rozijnen	64 ± 11	60 gr	28
vijgen	61	60 gr	16
abrikozen	31	60 gr	9
appeltjes	29	60 gr	10
pruimen	29	60 gr	10
jam ('klassiek')	65	20 gr	9

fruitbeleg (jam zonder toegevoegde suiker)	30	20 gr	2,5
zuivel			
volle yoghurt	35	200 gr	3
magere yoghurt	35	200 gr	4
magere melk	30	250 gr	4
volle melk	27	250 gr	3

Bronnen: R. Mendosa. Revised international table of glycemic index (GI) and glycemic load (GL) values – 2002 (voor meer gegevens, surf naar www.diabetes.about.com/library/mendosagi/ngilists.htm); gebaseerd op Foster-Powell K., Holt S.H.A., Brand-Miller J.C. International tables of glycemic index and glycemic load values. Am J Clin Nutr 2002; 76:5-56.