

Glykæmisk indeks

Hjá persónum við CTD er tað týðningarmikið at eta góðan mat, tvs. at eta mat við **lágum** glykæmiskum indeksi (GI). GI sigur nakað um hvussu skjótt kolhydratini í matinum sodnast og upptakast í blóðið. Høgt GI viðførur skjóta hækking í blóðsukrinum, meðan lágt GI vil siga, at tað gongur long tíð til kolhydratini eru upptikin í blóðinum.

Glykæmisk indeks - tabel

Vejledende værdier:

Lavt GI: under 55

Medium GI: 55-70

Højt GI: over 70

Fødevarer	Glukose (GI = 100)
Brød	
Brød med bygkerner	27
Flerkornsbrød	45
Fransk baguette	95
brød med havreklið	44
Franskbrød, lyst	70
Pitabrød	57
Rugbrød	64
Cerealier	
All-Bran	40
Cheerios	74*
Cocopops	77
Cornflakes	84
Havregrød	49
Mysli	56
Rice Krispies	82
Special K	54
Korn, kerner, ris	
Boghvede	54
Byg	25
Bulgur	48
Couscous	65
Hirse	71*
Hvedekerner	41

Majs	55
Ris, hvide	58
Ris, brune	55
Ris, parboiled	48
Rugkerner	34
Kiks og småkager	
Digestive kiks	59
Havrekager	55
Riskager	77*
Rugkiks	65
Mælkeprodukter	
Is	61
Is, fedtfattig	50
Kakaomælk, kunstigt sødet	24
Kakaomælk, sødet med sukker	34
Mælk, sød-	27
Mælk, skummet-	32
Yoghurt, lavt fedtindhold, kunstigt sødet	14
Yoghurt, lavt fedtindhold, sødet med frugtsukker	33
Frugt	
Abrikoser, friske	57
Abrikoser, tørrede	31
Ananas	66
Appelsin	44
Banan, moden	54
Banan, umoden	30
Blommer	39
Druer	46
Fersken	42
Grapefrugt	25
Juice, ananas	46
Juice, appelsin	52
Juice, grape	48
Juice, æble	41
Kirsebær	22
Kiwi	53
Mango	56
Pære	37
Rosiner	64
Æble	38

Vandmelon	72*
Grøntsager	
Gulerødder	72*
Gulerodsjuice	45
Græskar	75
Kartofler, kogte	56
Kartofler, nye	57
Kartofler, bagte	85*
Kartoffelmos	70
Majs	55
Pommes frites	75
Suppe	
Tomatsuppe	38
Bælgfrugter	
Baked Beans	48
Bønner, kidney	27
Linser	29
Soyabønner	18
Ærter	33
Pasta	
Fettuccine	32
Linguine	46
Macaroni	45
Nudler	47
Spaghetti, hvid, kogt 5 min	36
Spaghetti, hvid	41
Spaghetti, durum	55
Spaghetti, fuldkorns-	37
Snacks og søde sager	
Chokolade	49*
Druesukker	96
Druesukker, tabletter	102
Frugtsukker	22
Honning	73
Kartoffelchips	54*
Marmelade	49
Mars bar	64
Mælkesukker	46
Peanuts	14
Popcorn	55

Sukker	65
Drikkevarer	
Sodavand (Fanta)	68
Soyamælk	30
Kager	
Banankage uden sukker	55
Banankage med sukker	47
Croissant	67
Donut	76

* Visse fødevarer har højt GI, men må alligevel betragtes som sunde. Det er ikke nødvendigt at undgå f.eks. gulerødder, kartofler og vandmeloner. Omvendt bør man ikke spise ukritisk af alle fødevarer med lavt GI - f.eks. chokolade.

Kilde:

Harvard Health Online <http://www.health.harvard.edu/hhp/index.jsp> og www.mendoza.com

Desværre er det næsten umuligt at finde nedskrevne værdier for helt almindelige danske fødevarer. Derfor er de fleste GI-tabeller baserede på udenlandske (Amerikanske) målinger. Vær opmærksom på, at bl.a. klimaforskelle og dyrkningsmetoder kan have indflydelse på fødevarers GI. Vær også opmærksom på, at GI-værdier kan variere afhængigt af, om fødevareren er testet på raske personer eller personer med sukkersyge.