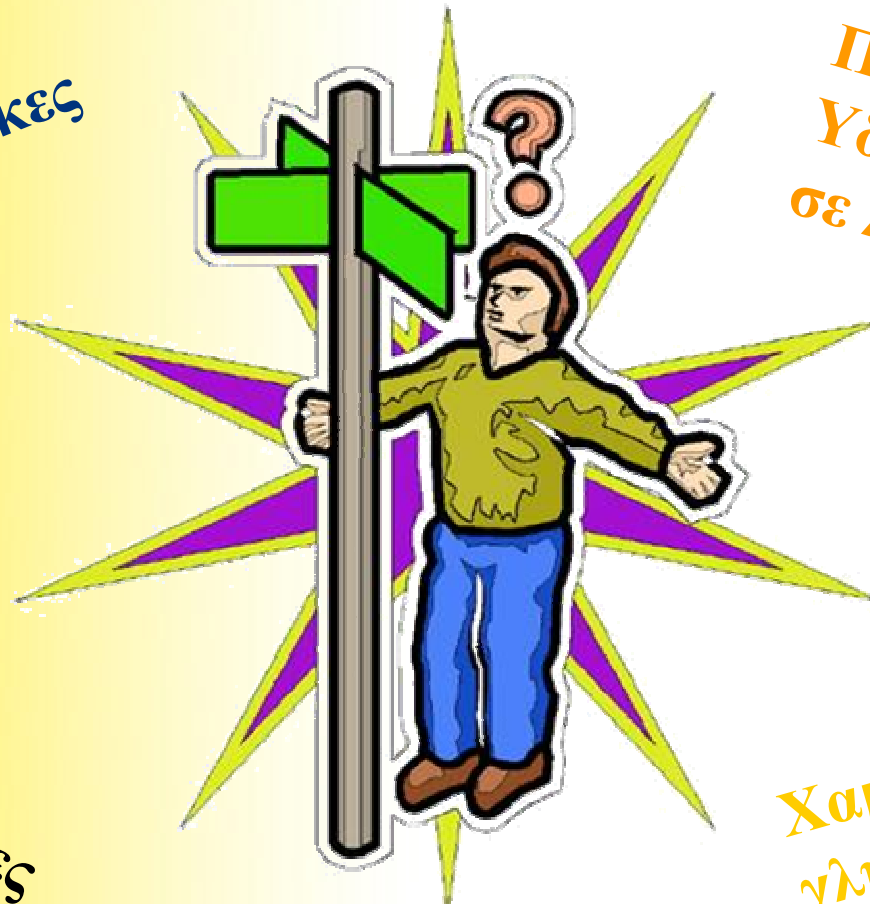


Υδατάνθρακες: σύνθετο και μπερδεμένο και στους καταναλωτές & επαγγελματίες υγείας

Σύνθετοι
υδατάνθρακες

Δίαιτες
χαμηλού
GI

Λίγοι
υδατ/πλούσιες
σε πρωτεΐνες
δίαιτες



Πλούσιες σε
Υδατ/χαμηλές
σε λίπη δίαιτες

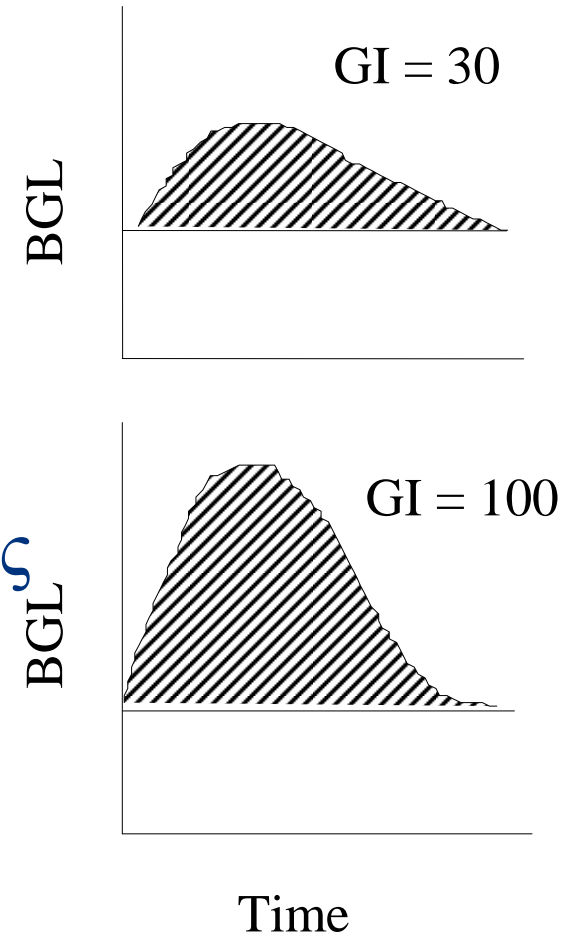
Απλές
ζάχαρες

Χαμηλής
γλυκαιμικής
δόσης δίαιτες

Γλυκαιμικός δείκτης

Εξ ορισμού ο γλυκαιμικός δείκτης(GI):

- Συγκρίνει ίδιες ποσότητες υδατανθράκων στα τρόφιμα
- Είναι μια μέτρηση της επίδρασής τους στο επίπεδο γλυκόζης στο αίμα σε υγιή άτομα για δυο ώρες
- Δίνει ένα μέτρο της ποιότητας των υδατανθράκων.
- Είναι ένα ποσοστό



‘Παραδοσιακά αμυλούχα τρόφιμα έχουν χαμηλό GI¹

- Κριθάρι 33
- Όσπρια/φασόλια 30's
- Ζυμαρικά 40's
- ‘Ειδικά’ ψωμιά 40's
- Μούσλι 50's
- Χυλός βρόμης 50's

“Ζαχαρούχα ” τρόφιμα έχουν μέσο GI¹

- Αναψυκτικά 60's
- Σοκολατούχο γάλα(low fat) 34
- Επιδόρπιο γιαουρτιού 33
- Παγωτό (low fat) 49

«Μοντέρνα» αμυλούχα τρόφιμα έχουν ψηλό GI¹

• Πατάτες	85
• Cornflakes	77
• Βάφλες ρυζιού	85
• Ψωμί	70
• Κουλούρια	81
• Ρύζι	83

Γλυκαιμική Φόρτιση

Η γλυκαιμική φόρτιση (GL), είναι μια λειτουργία του GI ενός τροφίμου και του συνολικού διαθέσιμου περιεχομένου σε υδατ. και ορίζεται ως:

$$GL = GI (\%) \times \text{Υδατάνθρακες (g)}.$$

- Πχ ένα μήλο:

GI τιμή = 38%; Υδατάνθρακες = 15 g

$$GL = 0.38 \times 15 = 6$$

Η GL ενός συνήθους μήλου είναι 6

Γλυκαιμική Φόρτιση

Από την εξίσωση μπορούμε να δούμε ότι η GL μπορεί να μειωθεί είτε με:

- Επιλογή υδατανθράκων με χαμηλότερο GI, ή
- Τρώγοντας λιγότερους υδατάνθρακες (άμυλο ή ζάχαρες) ή
- Και τα δυο

Γλυκαιμική φόρτιση

Παράδειγμα:

Τρόφιμο	GI (%)	Υδατ (g)	μερίδ (g)	GL
Χαμηλά σε υδατ ζυμαρικά	64	23.7	50	15.2
Κανονικά ζυμαρικά	46	34.1	50	15.7
Χαμηλά σε υδατ μούσλι	55	18.1	45	10.0
Κανονικό φυσικό μούσλι	40	28.5	45	11.4

Γλυκαιμική Φόρτιση

Ενώ η επίδραση στο επίπεδο γλυκόζης αίματος μπορεί να είναι η ίδια...

- Υπάρχουν ενδείξεις ότι οι δυο διαφορετικές προσεγγίσεις θα έχουν πολύ διαφορετικές μεταβολικές επιδράσεις στην αντίσταση ινσουλίνης, λίπη αίματος (χοληστερόλη, τριγλυκερίδια και ελεύθερα λιπαρά οξέα)*. Αυτό έχει σημαντικές συνέπειες στην υγεία ανθρώπων με διαβήτη ή με καρδιαγγειακά νοσήματα καθώς και αυτών που προσπαθούν να προλάβουν τέτοιες καταστάσεις.

- Γι' αυτό το σημαντικό είναι ο χαμηλός γλυκαιμικός δείκτης και όχι η ποσότητα των υδατανθράκων για μέγιστα οφέλη στην υγεία

*. Wolever TMS and Mehling C.. Am J Clin Nutr. 2002; 76 (1): 5-56

Γλυκαιμική Φόρτιση

- Άλλες πιθανές βραχυπρόθεσμες επιδράσεις διαίτων με χαμηλούς υδατάνθρακες και ψηλό ΓΔ περιλαμβάνουν:

Λήθαργο, δυσκοιλιότητα, αφυδάτωση και κακή αναπνοή

- Πιθανές μακροχρόνιες συνέπειες περιλαμβάνουν:

Οστεοπόρωση, νεφροπάθειες και πιθανά καρκίνο

Γλυκαιμική Φόρτιση

- Σε τέσσερις δημοσιεύσεις που δείχνουν μια σχέση μεταξύ ΓΔ και τύπο 2 διαβήτη, ο χαμηλότερος κίνδυνος ήταν σε αυτούς που έτρωγαν:

Μια μέση προς ψηλή σε υδατάνθρακες δίαιτα

Ψηλή σε φυτικές ίνες (>20 g/μέρα),

Με χαμηλό Γλυκαιμικό Δείκτη.

Γλυκαιμική Φόρτιση

Ο πιο απλός τρόπος για μια καθημερινή διατροφή με μέτριους προς υψηλούς υδατάνθρακες αλλά με χαμηλό ΓΔ είναι:

Να ακολουθούμε τις διατροφικές οδηγίες* και

Να υιοθετήσουμε τις συμβουλές του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας/Οργανισμός τροφίμων και Γεωργίας**.

*. National Health & Medical Research Council. Dietary Guidelines for Australian Adults. Commonwealth of Australia, 2003.

** . Carbohydrates in human nutrition. 1998. Report of a Joint FAO/WHO Expert Consultation. FAO Food and Nutrition Paper – 66.

Διατροφικές Οδηγίες

- Ευχαριστήσου μια ποικιλία από θρεπτικά τρόφιμα
 - Τρώγε πολλά λαχανικά, όσπρια και φρούτα
 - Τρώγε πολλά δημητριακά και τα πλήρη παράγωγά τους
 - Επέλεγε άπαχο κρέας, ψάρι ή κοτόπουλο
 - Περίκλειε γάλα, γιαούρτι και τυριά με προτίμηση σε αυτά με χαμηλά λιπαρά
 - Πίνε άφθονο νερό.

Διατροφικές Οδηγίες

- Φρόντισε να
- Περιορίσεις τα κορεσμένα λίπη και μείωσε τις συνολικές ποσότητες λήψης λιπαρών
 - Επέλεγε τρόφιμα χαμηλά σε αλάτι
 - Περιορίσε το αλκοόλ αν πίνεις
 - Κατανάλωνε πολύ περιορισμένες ποσότητες τροφίμων με πρόσθετες ζάχαρες.

Οργανισμός τροφίμων & Γεωργίας/ Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας

- *Όταν διαλέγουμε τρόφιμα που περιέχουν υδατάνθρακες θα πρέπει να μας ενδιαφέρει και ο γλυκαιμικός Δείκτης και η σύσταση του τροφίμου.*
- *“Ο γλυκαιμικός δείκτης μπορεί να χρησιμοποιείται για να συγκρίνει ομοειδή τρόφιμα”*









Get the healthy glow

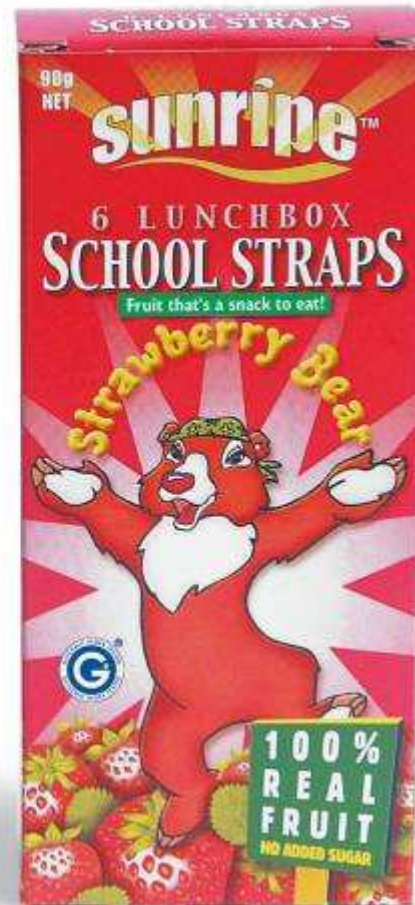
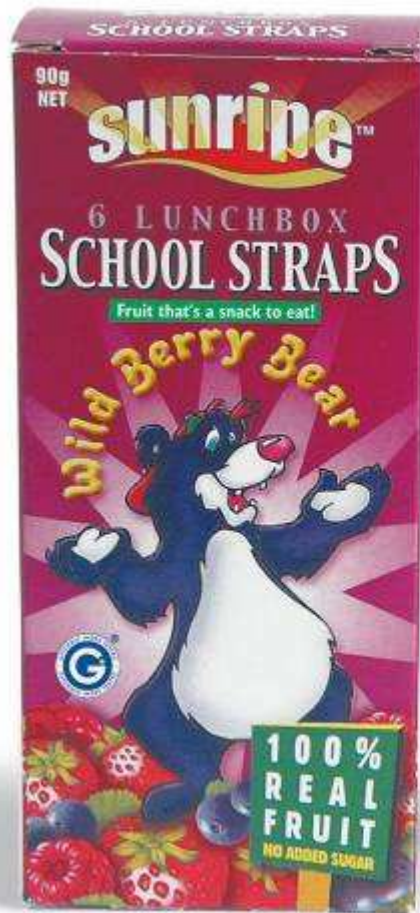


PACKHAM
PEARS
Sustained ENERGY!



© 2011 Packham Horticulture Pty Ltd. All rights reserved.





OPEN

USE BY



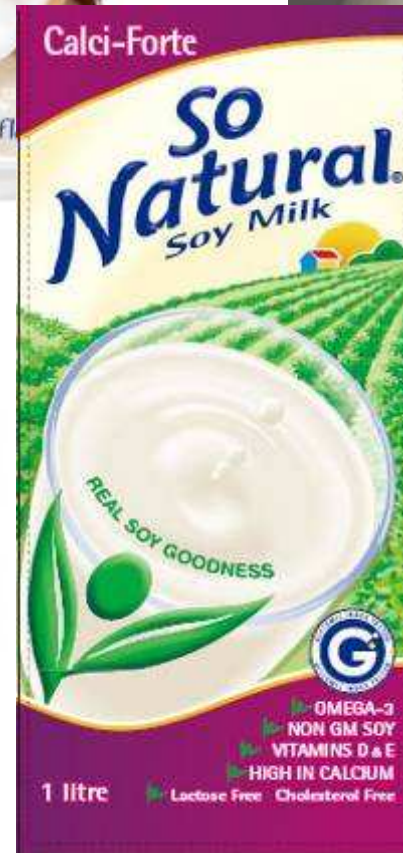
No Fat Skim

The Fresh Taste of Country Goodness



Fresh from your local Dairy Farmers' farmer

1 Litre



Θα πρέπει να βλέπουμε την ποσότητα των ζαχάρων που γράφουν οι ετικέτες τροφίμων;

- Όχι. Δεν υπάρχει μαγικό νούμερο που είναι ασφαλές για να το φας ή το πεις
- Δεν λένε τι είδους ζαχάρων είναι αυτά (πχ τρόφιμα βασισμένα σε φρούτα θα έχουν πολλά ζάχαρα αλλά θα είναι και πολύ θρεπτικά)
- Δεν δίνουν καμιά πληροφορία για το πώς το τρόφιμο θα επιδράσει στη γλυκόζη αίματος

Θα πρέπει να βλέπουμε για τη συνολική ποσότητα υδατανθράκων στην ετικέτα των τροφίμων

- Ναι, είναι σημαντικό να γνωρίζουμε την συνολική ποσότητα υδατανθράκων
- Αλλά ακόμη και έτσι δεν έχουμε ακριβή ένδειξη για το πώς το τρόφιμο θα επιδράσει στο επίπεδο γλυκόζης αίματος, στα λιπίδια αίματος, στο αίσθημα πείνας

Τι πρέπει να γίνει λοιπόν;

- Μήπως θα έπρεπε η νομοθεσία σε εθνικό αλλά και Ευρωπαϊκό επίπεδο να υποχρεώνει τις εταιρίες τροφίμων να αναγράφουν πλέον πληροφορίες και για το γλυκαιμικό δείκτη;!



Μια έρευνα στην Αυστραλία το 2006 έδειξε:

- Το 84% των αγοραστών σε μάρκετ τροφίμων λένε ότι έχουν ακούσει για τον GI.
- Από αυτούς που απάντησαν ότι άκουσαν για το GI πάνω από το 75% καταλαβαίνουν ότι ο GI έχει να κάνει με την ενέργεια και τη ζάχαρη.
- **Επιλογές βασισμένες στο GI**
Από αυτούς που απάντησαν ότι άκουσαν για το GI, το 70% αναφέρει ότι δεν θα έκαναν κάποια επιλογή τροφίμου βασισμένη μόνο στο GI.