

# Glycemische index (GI) en glycemische lading (GL) belangrijke voedingsparameters



Naast de eiwitten en vetten, vormen de koolhydraten of suikers de derde grote voedingsgroep in onze voeding. Na vertering en opname in de darm doen zij de bloedsuikerspiegel stijgen. De mate waarin ze de bloedsuikerspiegel doen stijgen, kan worden uitgedrukt in de glycemische index (GI) en – nog meer bruikbaar, want verrekend per portie – in de glycemische lading (GL). Deze parameters krijgen steeds meer een groter belang, want wetenschappelijk onderzoek toont aan dat kiezen voor koolhydratenbronnen met een lage GI en GL op verschillende manieren onze gezondheid bevordert en dat voedingsmiddelen met een hoge GI en GL bijdragen tot tal van beschavingsziekten.

⋮ *Naast de eiwitten en vetten, vormen de koolhydraten of suikers de derde grote voedingsgroep in onze voeding.*

## Glycemische index

De 'glycemische index' werd in het leven geroepen om de invloed van een koolhydratenbron op de bloedsuikerspiegel uit te drukken. Hierbij wordt in een erkend onderzoekscentrum de invloed op de bloedsuikerspiegel van een te testen voedingsmiddel dat 50 g koolhydraten aanvoert, vergeleken met de invloed van 50 g glucose, dat dienst doet als referentiemiddel en waaraan de waarde 100 wordt toegekend. Over het algemeen stelt men vast dat voedingsmiddelen met koolhydraten die na inname snel worden verteerd en/of snel worden opgenomen in de darm en die bijgevolg de bloedsuikerspiegel snel doen stijgen, een hoge glycemische index hebben (55 of meer). Voorbeelden hiervan zijn gebakken aardappelen (GI: 73 à 98), wit brood (GI: 72), baguette of Frans brood (GI: 95) en geraffineerde suiker of sucrose (GI: 63 à 72). Voedingsmiddelen met koolhydraten die minder snel verteerd of opgenomen worden en na hun inname de bloedsuikerspiegel dus trager doen oplopen, hebben een lage glycemische index (onder de 55). Voorbeelden hiervan zijn volkoren spaghetti (GI: 32 à 49), sojabonen (GI: 15 à 21) en appels (GI: 36 à 40). We zien hierbij dus duidelijk dat geraffineerde koolhydraten, arm aan vezels, neigen naar een hoge GI en dat meer natuurlijke, vezelrijke koolhydraten bronnen eerder een lage GI hebben. U kan tabellen van de GI van voedingsmiddelen vinden op betrouwbare internetsites of in een handboek zoals 'Suiker en zoetstoffen' van Dr Geert Verhelst.

## GI niet altijd even bruikbaar

Nu wordt het glucosegehalte in het bloed niet alleen bepaald door de aard van het gebruikte koolhydratenhoudende voedingsmiddel, ook de hoeveelheid van de koolhydraten die je per portie gebruikt, heeft uiteraard een wezenlijke bijdrage tot de glucosespiegel in het bloed. We kunnen dus begrip opbrengen voor de kritiek, die sommige instanties uiten op het gebruik van de glycemische index: de GI geeft ons wel informatie over de snelheid waarmee de koolhydraten uit een voedingsmiddel worden verteerd en opgenomen in het bloed, maar houdt geen rekening met de hoeveelheid beschikbare koolhydraten die er precies in een voedingsmiddel zitten. Een concreet voorbeeld: als je 100 g eet van een wit brood met een hoge glycemische index van 72, dan gebruik je wel een voedingsmiddel waarvan de helft of 50 g bestaat uit koolhydraten. Als je daarentegen 100 g watermeloen eet met een identieke, vrij hoge GI van 72, dan gebruik je een voedingsmiddel dat amper 5 g koolhydraten per 100 g koolhydraten bevat. Watermeloen in gelijke porties als wit brood zal dan ook een veel mindere impact op de bloedsuikerspiegel hebben en dat wordt niet weerspiegeld door de GI.

## Glycemische lading (GL): belang van de portie

Daarom werd een begrip geïntroduceerd, dat zowel rekening houdt met de aard van het koolhydratenhoudend voedsel als met de portie van de koolhydraten in een voedingsmiddel: de glycemische lading (GL). De glycemische lading per portie van een voedingsmiddel wordt als volgt berekend:

