

Het belang van de glycemische index (GI) en de glycemische lading (GL)

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 onze gezondheid ten gunste komt en dat voedingsmiddelen met een hoge GI en GL bijdragen tot tal van beschavingsziekten.



Glycemische index

De parameter “glycemische index” werd in het leven geroepen om de invloed van een koolhydratenbron op de bloedsuikerspiegel uit te drukken. Hierbij wordt – in een hiervoor uitgerust en erkend onderzoekscentrum – de invloed op de bloedsuikerspiegel van een te testen voedingsmiddel dat 50 g koolhydraten bevat, vergeleken met de invloed van 50 g glucose, dat dienst doet als referentiemiddel en waaraan de waarde 100 wordt toegerekend. 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 (50 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 50). 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”.

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 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

Geert's hoekje

Tot voor een paar jaar was **vitamine D** bijna uitsluitend gekend als het vitamine dat via de calciumopname belangrijk was voor sterke botten. Tegenwoordig zijn zoveel bijkomende functies van vitamine D opgehelderd, dat het door sommigen als een “wondervitamine” wordt beschouwd. Ook voor een sterke weerstand, een goede spierwerking, een normale bloeddruk en hartritme en een betere bescherming tegen auto-immuunziekten, diabetes, overgewicht en kanker, is vitamine D van belang. Het slechte nieuws is dat minstens de helft van de Belgen – en dit zeker tijdens de wintermaanden – een gebrek aan vitamine D vertoont en dus alle baat heeft bij een goed voedingssupplement. Een hoogwaardig vitamine D-preparaat is **Vitamine D PLATINUM** van Mannavit.