

Λόγω μεγάλων διακυμάνσεων

Αναξιόπιστος ο γλυκαιμικός δείκτης για την επιρροή της διατροφής στον διαβήτη

Δημοσίευση: 09 Σεπ 2016, 10:37 | Τελευταία ενημέρωση: 09 Σεπ 2016, 10:37



Νέα Υόρκη

Ο γλυκαιμικός δείκτης των τροφίμων αποτελεί αναξιόπιστο εργαλείο για την επίδραση της διατροφής στην αύξηση της γλυκόζης του αίματος, σύμφωνα με αμερικανική μελέτη που δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό έντυπο [American Journal of Clinical Nutrition](#).

Η μελέτη δείχνει ότι ο γλυκαιμικός δείκτης του ίδιου τροφίμου μπορεί να ποικίλει κατά 20% στο ίδιο άτομο και κατά 25% μεταξύ διαφορετικών ατόμων.

Ερευνητές του Πανεπιστημίου Ταφτς, με επικεφαλής τη Νιρούπα Μάθαν, πραγματοποίησαν ελεγχόμενη τυχαίοποιημένη δοκιμή σε 63 υγιείς ανθρώπους και διαπίστωσαν ότι, μετά την κατανάλωση της ίδιας

ποσότητας λευκού ψωμιού σε αρκετές διαδοχικές φορές, ο γλυκαιμικός δείκτης μπορούσε να εμφανίζει σημαντικές αποκλίσεις στον ίδιο άτομο.

Το ύψος του δείκτη κάθε φορά επηρεάζεται, μεταξύ άλλων, από τις μεταβολικές αντιδράσεις του οργανισμού, οι οποίες δεν είναι σταθερές.

Στους 22 εθελοντές, ο εν λόγω δείκτης κυμαινόταν από 35 έως 55 (χαμηλός), σε 23 από 57 έως 67 (μεσαίος) και σε 18 από 70 έως 103 (υψηλός).

Ακόμα και στον ίδιο άνθρωπο, ο γλυκαιμικός δείκτης από μέρα σε μέρα μπορούσε να διαφέρει πάνω από 60 μονάδες.

«Αν κάποιος τρώει την ίδια ποσότητα του ίδιου τροφίμου τρεις φορές, κανονικά ο γλυκαιμικός δείκτης θα έπρεπε να είναι ο ίδιος κάθε φορά, όμως δεν παρατηρήσαμε αυτό στην μελέτη μας. Ένα τρόφιμο με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη τη μία φορά, το ίδιο τρόφιμο την επόμενη φορά μπορεί να έχει υψηλό δείκτη», εξηγεί η Δρ Μάθαν.

Το συμπέρασμα είναι ότι ο γλυκαιμικός δείκτης έχει περιορισμένη χρησιμότητα ως εργαλείο πρόβλεψης της επιρροής των τροφίμων στα επίπεδα τους σακχάρου. Και αυτό είναι σημαντικό για τους πάσχοντες από διαβήτη, οι οποίοι προσπαθούν με τη βοήθεια του γλυκαιμικού δείκτη των τροφών να ελέγξουν τη γλυκόζη στο αίμα τους.

Επιμέλεια: Μαίρη Μπιμπή
health.in.gr, ΑΠΕ-ΜΠΕ