



Повна таблиця глікемічних індексів (ГІ) — SmartDiet

НИЗЬКИЙ ГІ (до 55) — Основа раціону

Продукти, які можна їсти щодня без остраху за різкі стрибки цукру.

Продукт	ГІ	Рекомендація
 Броколі та капуста	15	Ідеально для гарніру
 Огірки та кабачки	15	Без обмежень
 Листовий салат, шпинат	15	Джерело клітковини
 Гриби	15	Білковий додаток
 Томати (свіжі)	15	Можна в салати
 Баклажани	20	Краще запікати

 Вишня та черешня	25	Корисний десерт
 Волоські горіхи, мигдаль	15	Корисні жири (жменя на день)
 Ячна крупа (перловка)	30	Найкраща каша для діабетиків
 Сочевиця та нут	30	Рослинний білок
 Полуниця та малина	32	Найбезпечніші ягоди
 Яблука та груші	35	1-2 шт. на день
 Морква свіжа	35	У сирому вигляді
 Квасоля біла/червона	35	Повільні вуглеводи
 Апельсини та грейпфрут	40	Джерело вітаміну С
 Дикий (чорний) рис	45	Альтернатива білому рису

 Гречка (ядриця)	50	Класичний вибір
 Вівсянка (довгого варіння)	50	Ситний сніданок

 СЕРЕДНІЙ ГІ (56–69) — Вживати помірно

Ці продукти варто обмежувати за кількістю та поєднувати з білками.

Продукт	ГІ	Рекомендація
 Макарони (твердих сортів)	55	Варити до стану Al Dente
 Бурий рис	60	Краще, ніж білий
 Банани	60	Обирати трохи недозрілі
 Житній хліб з висівками	65	1-2 скибочки
 Картопля «в мундирі»	65	Тільки варена з шкіркою

 Родзинки та курага	65	Не більше 30г на день
 Ківі та ананас	60	У помірних кількостях

ВИСОКИЙ ГІ (70+) — Бажано уникати

Ці продукти викликають швидкий викид інсуліну та стрибки цукру.

Продукт	ГІ	Рекомендація
 Кавун	75	Дуже багато швидкого цукру
 Гарбуз (запечений)	75	Тільки маленькі порції
 Білий хліб та здоба	85	Категорично не рекомендовано
 Картопляне пюре	85	Крохмаль швидко засвоюється
 Білий рис	85	Швидко піднімає цукор

 Мед	90	Вживати лише при гіпоглікемії
 Цукор білий	100	Виключити з раціону
 Фініки	105	Рекордсмен за вмістом цукру

Важливе застереження

Інформація у цій таблиці має ознайомчий характер. Глікемічний індекс може змінюватися залежно від сорту продукту, терміну його зберігання та способу кулінарної обробки. Перед зміною раціону обов'язково проконсультуйтеся зі своїм лікарем-ендокринологом або дієтологом.

Бажаєте отримати більше користі?

Харчування при діабеті — це не про обмеження, а про правильний вибір. На нашому сайті ви знайдете:

-  **Персональний калькулятор калорій та БЖВ.**
-  **Готові меню на тиждень (Дієта №9).**
-  **Поради, як смачно готувати звичні страви без шкоди для здоров'я.**

Заходьте на наш сайт:  SmartDiet.com.ua

