ÍNDICE GLICÊMICO E CARGA GLICÊMICA: EXEMPLIFIQUE PARA O SEU PACIENTE

Valor de 0 a 100 que expressa o aumento da glicose sanguínea em até 2 horas após a ingestão de um determinado alimento. O IG se baseia numa quantidade fixa do alimento, comparando-o com um alimento de referência (glicose ou pão branco) e é expresso em 1%.

CLASSIFICAÇÃO:

Alimentos de baixo IG: ≤ 55 ;
Alimentos com IG médio: 56 a 69;
Alimentos de alto IG: ≥ 70 .

FATORES QUE INFLUENCIAM O IG:

- 1- Método de cocção
- 2- Grau de maturação das frutas
- 3- Fibras solúveis
- 4- Interação

Medida que expressa tanto a rapidez com que a glicemia se eleva (índice glicêmico) quanto a quantidade de carboidrato por porção que um alimento pode fornecer.

A carga glicêmica é dada pela fórmula: $CG = \frac{\%IG \times \text{porção de carboidrato disponível (g)}}{100}$

CLASSIFICAÇÃO:

Baixa CG ≤ 10 ;
CG média: 11 a 19;
Alta CG: ≥ 20 .

PÃO BRANCO

IG = 70 (alto)
CG = 10 (baixo)

BANANA - NANICA

IG = 61 (médio)
CG = 14 (médio)

BATATA-INGLESA

IG = 81 (alto)
CG = 12 (médio)

EXEMPLOS