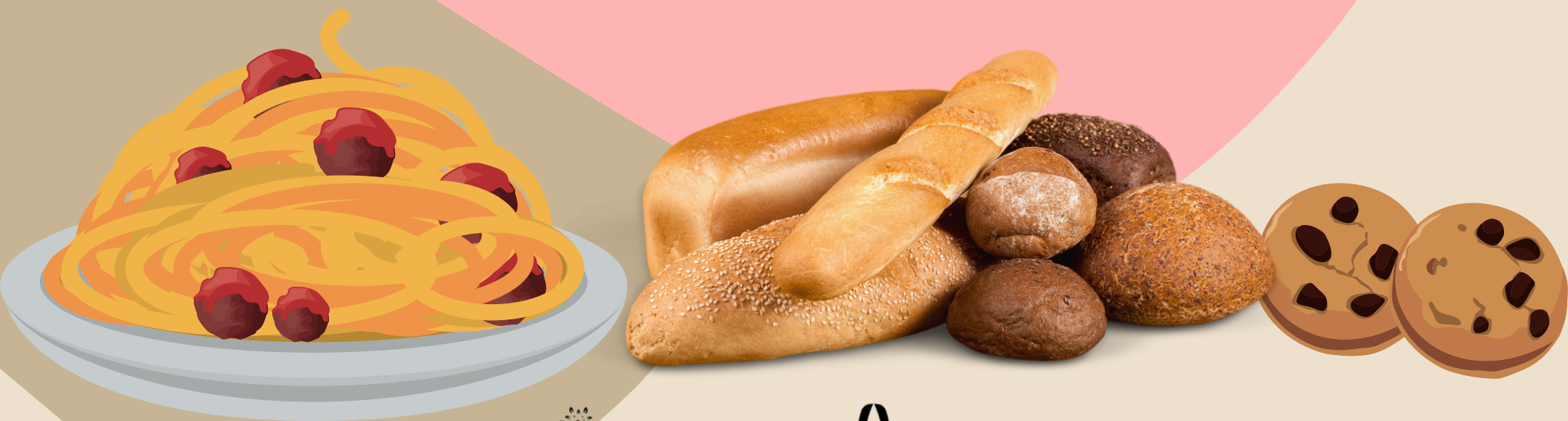


Índice Glicêmico e Carga Glicêmica

Você sabe o que é isso?



PROAF
Pró-Reitoria de Ações
Afirmativas

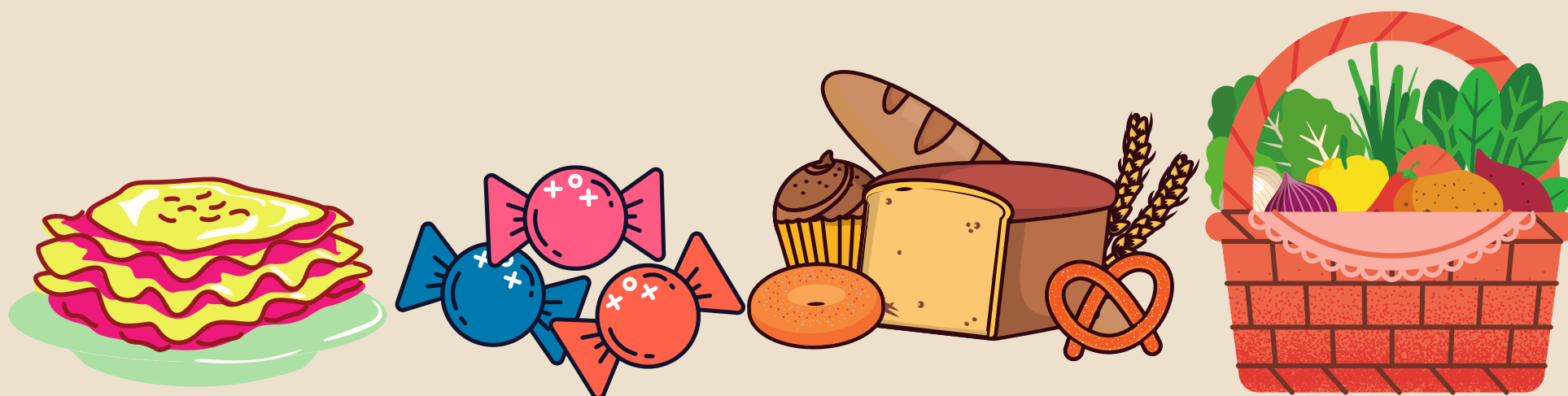


UFESB
UNIVERSIDADE FEDERAL
DO SUL DA BAHIA

Dentre os macronutrientes da dieta, os carboidratos são os principais responsáveis pela glicemia pós-prandial, ou seja, níveis de glicose no sangue após uma pessoa ter feito uma refeição.



Esses nutrientes são a base da alimentação usual e estão presentes em grande variedade de alimentos, como massas, doces, produtos de panificação, frutas, legumes e verduras.






Evidências apontam algumas fontes de carboidratos como benéficas, enquanto outras não são recomendadas, dependendo do seu Índice Glicêmico (IG), de sua Carga Glicêmica (CG).

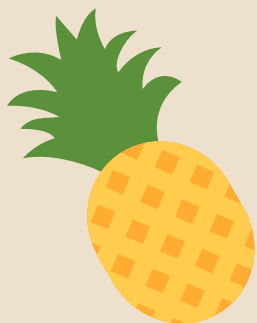
Mas o que são Índice Glicêmico (IG) e Carga Glicêmica (CG)?



O IG é calculado a partir da glicemia encontrada no sangue em até duas horas após a ingestão de um determinado alimento fonte de carboidrato. É, portanto, um índice qualitativo.

Valores de referência para Índice Glicêmico (IG)*	
 Alto IG	IG > 70
 Médio IG	IG 56-69
 Baixo IG	IG < 55
*padrão glicose	

Índice Glicêmico de alguns alimentos*



Abacaxi

● 67



Maçã

● 25



Farelo de Aveia

● 28



Feijão carioca

● 38



Pão francês

● 70




Batata inglesa
cozida

● 81

*IG Médio (%) (Glicose 100)

A carga glicêmica (CG) relaciona a qualidade do carboidrato do alimento e a quantidade consumida desse alimento.



Valores de referência para Carga Glicêmica (CG)*	
Baixa	CG < 10
Médio	CG 11-19
Alta	CG > 20
*padrão glicose	

Carga Glicêmica de alguns alimentos*



Abacaxi
● 1
(porção 10g)



Maçã
● 2,6
(porção 100g)



Farelo de Aveia
● 1,2
(porção 10g)



Feijão carioca
● 5,32
(porção 200g)



Pão francês
● 14,32
(porção 50g)



Batata inglesa
cozida
● 12,66
(porção 150g)



Geralmente, os alimentos com carboidratos não disponíveis, como cereais integrais, feijão e outros grãos, ricos em fibra alimentar, amido resistente e/ou frutanos proporcionam um aumento **reduzido de glicose** (baixos IG e CG) e da insulina na corrente sanguínea, mesmo após uma refeição rica em carboidratos.



Esse tipo de carboidrato tem sido relacionado com:

- Diminuição do apetite**
- Níveis mais adequados de glicose, insulina e lipídios no sangue.**



O mesmo não acontece com os carboidratos disponíveis, açúcares e amido, presentes nos doces, batata, refrigerantes e alguns tipos de pães **(altos IG e CG).**

Como eu posso alterar a a resposta glicêmica da minha refeição?

Para reduzir a resposta glicêmica de sua refeição você pode modificar os componentes da refeição, da seguinte maneira:

- ✦ Substituir ou Reduzir o alimento com alto índice glicêmico;
- ✦ Aumentar o teor de fibras da refeição;
- ✦ Aumentar o teor de gorduras da refeição;
- ✦ Aumentar o teor de proteínas da refeição.

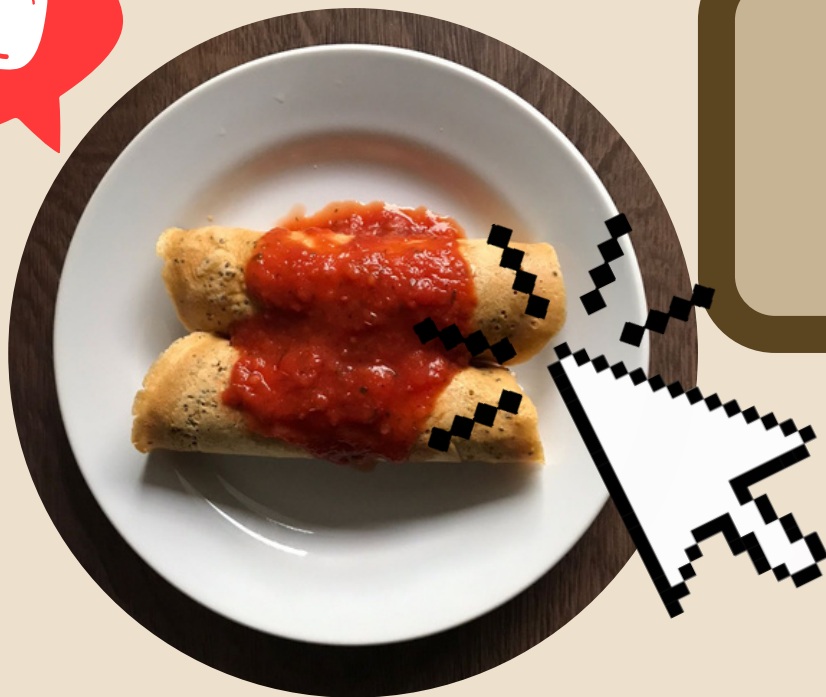
Referências:

LEMOS, K.H.; PATEK, T.C.; MEZZOMO, T.R. Determinação do índice glicêmico e da carga glicêmica de dietas hospitalares servidas para diabéticos. *Scientia Medica*, v.27, n.4, ID28114, 2017.

Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TBCA). Tabelas Complementares – Resposta glicêmica. Universidade de São Paulo (USP). Food Research Center (FoRC). Versão 7.0. São Paulo, 2019. Disponível em: <http://www.fcf.usp.br/tbca/>

CUPPARI, L. Guia de nutrição: clínica no adulto. 3. ed. Barueri: Manole, 2014.

Vamos aprender mais uma receita ?



PANQUECA DE AVEIA

Veja como é fácil reduzir a resposta glicêmica de uma preparação, substituindo a farinha de trigo.

Confira nossa próxima postagem!