

Vplyv jednotlivých potravín na glykémiu závisí aj od ich **glykemického indexu** (GI) – je to ukazovateľ, ktorý hovorí o tom, ako rýchlo a intenzívne potravinu ovplyvňuje hladinu krvného cukru. Čím je číslo vyššie, tým horšia je potravinu pre glykémiu – konkrétne príklady sú uvedené v tabuľke:

Glykemický index	Vplyv na glykémiu	Príklady konkrétnych potravín
70 – 100 %	Výrazný - glykémia po konzumácii potraviny stúpa rýchlo	- pivo - biele a krehké pečivo - pečené zemiaky, hranolky - a zemiakové pokrmy - predvarená ryža - cukrom sladené nápoje
50 – 70 %	Menej výrazný - glykémia po konzumácii potraviny stúpa pomalšie	- celozrnné chleboviny - cestoviny - varená ryža, varené zemiaky - nesladené ovocné šťavy
30 – 50 %	Málo výrazný - glykémia po konzumácii potraviny stúpa pomaly	- mlieko a mliečne výrobky - ovocie - müsli
0 – 30 %	Nevýrazný – glykémia po konzumácii potraviny stúpa veľmi pomaly	- strukoviny - zelenina - orechy

Glykemický index jednotlivých potravín je možné ovplyvniť rôznymi faktormi, ako sú napr.:

- » **„tvrdosť“ potraviny:** čím je potravinu tvrdšia, tým nižší ma glykemický index (Ako konkrétny príklad môžeme uviesť špagety: Organizmu by trvalo dosť dlho, kým by spracoval 100 g surových špagiet a zmenil na energiu (sacharidy). Surové špagety by preto mali veľmi nízky glykemický index. Rovnaké množstvo špagiet uvarených stredne už má stredný glykemický index, lebo sú mäkkšie a organizmus ich môže spracovať rýchlejšie. Rozvarené špagety majú vysoký glykemický index, pretože sú rozvarené a celkom mäkké. Organizmus nemusí „bojovať“ s ich štruktúrou, ale hneď dostáva energiu.),
- » **vláknina:** ideálny spôsob, ako dosiahnuť spomalenie uvoľňovania sacharidov, je doplniť každé jedlo o potraviny obsahujúce vlákninu, najmä o čerstvú zeleninu,
- » **kyseliny:** pri príprave zeleninových šalátov je vhodné použiť napr. jablčný ocot alebo citrón, nakoľko kyseliny taktiež znižujú glykemický index,
- » **bielkoviny a tuky:** rovnako znižujú glykemický index (napr. po zjedení samotného bieleho rožka sa glykémia prudko zvýši, nakoľko biely rožok má vysoký glykemický index, ak k nemu však pridáme syr, šunku a zeleninu, glykémia bude stúpať podstatne pomalšie).