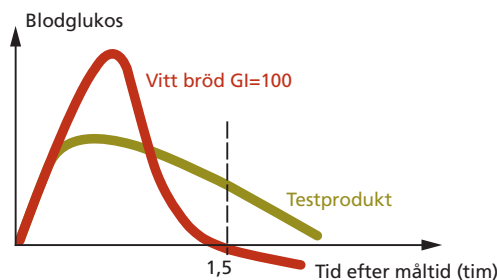




DOKUMENTATION AV GLYKEMISKT INDEX

GLYKEMISKT INDEX – ETT VIKTIGT MÅTT UR HÄLSOSYNPUNKT

Glykemiskt Index (GI) är ett mått på hur livsmedel som innehåller kolhydrater påverkar blodsockersvaret efter en måltid. Livsmedel som ger ett långsamt upptag av glukos i blodet (lågt GI) underlättar blodsockerregleringen vid diabetes, men tycks dessutom minska riskfaktorerna för åldersdiabetes och hjärt-kärlsjukdomar. Nya data från interventionsstudier visar vidare att en kost med lågt GI-värde ger större viktreduktion hos överviktiga än en energimatchad kost med högt GI-värde. Detta antyder även en potential i relation till viktreglering.



Glykemiskt Index, GI är ett mått på ökningen i ytan under blodsockerkurvan efter testprodukten (50 g kolhydrater) i procent av motsvarande yta efter vitt bröd. En tumregel är att livsmedel med GI-värden över 85 är snabba, medan de med GI-värden under 65 är långsamma.

Mot bakgrund av denna kunskap förordas ett ökat intag av livsmedel med låga GI-värde av en internationell expertgrupp inom FAO (FAO Food and Nutrition Paper 66, 1997). Expertgruppen uttalar sig också positivt för användning av GI som ett verktyg vid val av livsmedel.

BRIST PÅ LIVSMEDEL MED LÅGT GI

Rekommendationen att öka intaget av livsmedel med lågt GI är svår att följa, då det inom vissa livsmedelsgrupper finns få sådana produkter. Dessutom saknas fortfarande GI-data för många betydelsefulla och traditionella produkter.

GI-EXPERTLABORATORIUM

GI-Expertlaboratorium är en specialistfunktion knuten till en forskargrupp på avdelningen för Industriell Näringslära vid Lunds universitet.

Gruppen har sedan många år forskat kring GI-konceptet. En viktig nisch är identifiering av olika livsmedelsfaktorer som påverkar kolhydraternas upptagningshastighet, och därmed GI. Hög kompetens finns inom områdena kolhydratanalys samt beräkning, statistisk bearbetning och tolkning av blodglukos- och hormondata, som sker i enlighet med internationell praxis. Gruppen i Lund deltar som enda forskargrupp i Norden i en pågående internationell akrediteringsprocess avseende GI-bestämning, samt i den arbetsgrupp med experter från akademi och industri som tillsatts av ILSI (International Life Science Institute), med syfte att utarbeta en standardiserad metodik för GI-bestämning.

GI-Expertlaboratorium kan bistå med inventering, och optimering av kolhydratrika produkters GI. Vid önskemål kan GI-dokumentation förmedlas för registrering i internationella tabeller.

ARBETSGÅNG VID GI-BESTÄMNING

- Analys av potentiellt tillgängliga kolhydrater i testprodukter, för standardisering av kolhydratmängd i testmåltid
- Framtagning av standardiserat referensbröd
- Måltidstest på friska försökspersoner
- Beräkning av Glykemiskt Index respektive Insulinemiskt Index enligt internationell praxis
- Tolkning och utlåtande
- Förslag på åtgärder
- Inrapportering av GI-data till internationella GI-tabeller (endast vid önskemål)

KONTAKT:

Prof Inger Björck
tel 46+46-222 97 38,
inger.bjorck@inl.lth.se

Industriell Näringslära och
Livsmedelskemi, LTH,
Lunds Universitet,
Box 124, 221 00 Lund



LUNDS TEKNISKA HÖGSKOLA
Lunds universitet