

DE GLYKEMISCHE INDEX van dranken

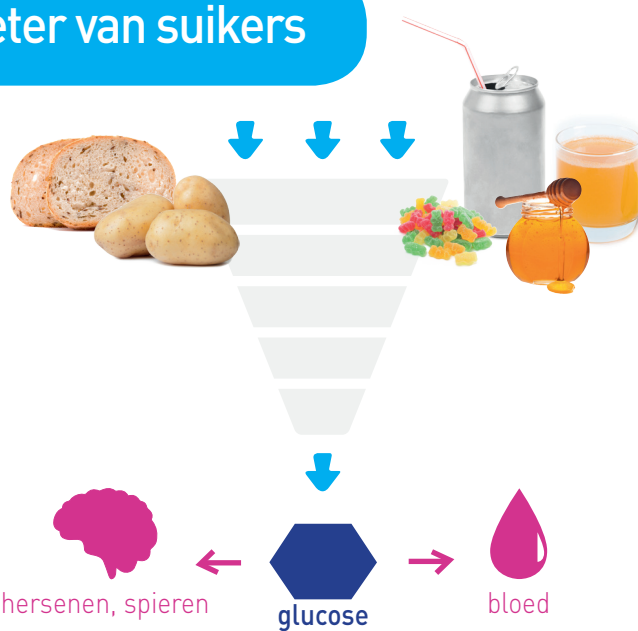
www.ZOETSTOFFEN.eu

SNELLE of TRAGE SUIKERS?

Het antwoord is grotendeels te vinden in de **glykemische index**. Ontdek de glykemische index van diverse dranken in deze nieuwe infografie.

De glykemische index, de snelheidsmeter van suikers

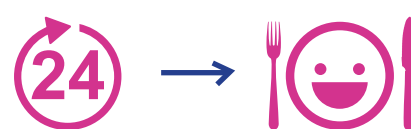
- **Complexe koolhydraten** (brood, granen, aard-appelen ...) en **suikers** worden in het lichaam omgezet in **glucose**, de enige suiker die in het bloed circuleert.
- Glucose fungeert als **energiebron**.



De glykemische index geeft aan hoe **snel** een voedingsproduct zal leiden tot een **stijging van de bloedsuikerspiegel**, het **glucosegehalte** in het bloed.

Waarom is een lage glykemische index beter?

- ✓ Betere spreiding van de **energie-inname** over de **DAG**
- ✓ Verlengt het gevoel van **VERZADIGING**, vermindert de zin in iets lekkers tussendoor
- ✓ **Minder insulineafscheiding** nodig (insuline = hormoon waaraan een tekort is bij diabetes)
- ✓ **Minder ophoping van vetreserves**



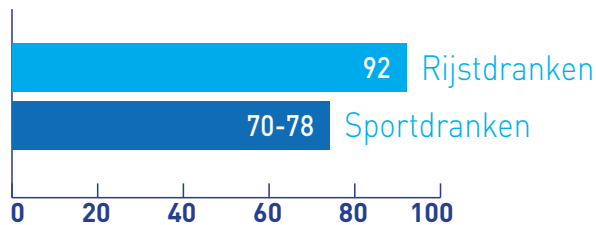
Wanneer is een hoge glykemische index beter?



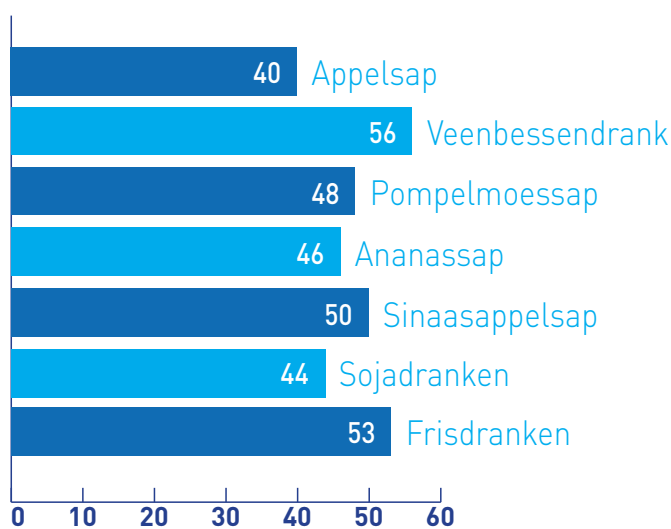
- Om een te laag **SUIKERGEHALTE** te doen **stijgen** ↑ **65**
- Om snel bruikbare **energie** te leveren tijdens het **SPORTEN**
- Om de **glycogeensynthese** te stimuleren vlak na het **sporten** (energiereserve voor de spieren)

De glykemische index (GI) van dranken

Dranken met een **hoge GI (> 60)**



Dranken met een **gemiddelde GI (40-60)**



Dranken met een **lage GI (< 40)**



Referenties:

Foster-Powell K et al. International table of glycaemic index and glycaemic load values: 2002. *Am J Clin Nutr* 2002;76:5-56
Atkinson FS, Foster-Powell K, Brand-Miller JC. International Tables of Glycemic Index and Glycemic Load Values: 2008. *Diab Care* 2008; 31(12).