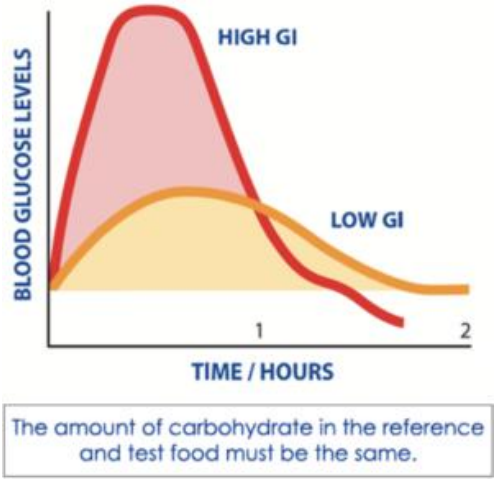
המשך קריאה: מתוק או מר? – עלייתו ונפילתו של האינדקס הגליקמי

מאת: ד"ר סיגל אילת אדר - רכזת קידום בריאות מכללתית, ושי וייס - דיאטן קליני וסטודנט לתואר שני במכללה - אחראי קידום בריאות מכללתי

האינדקס הגליקמי פותח אי שם בשנות ה80 ומטרתו הייתה לסייע לחולי סוכרת לאזן את רמות הסוכר בדם. מדד זה מתאר את עליית הסוכר בדם עד שעתיים אחרי אכילת מאכלים שונים בהשוואה לרמת הסוכר בתגובה לאכילת סוכר פשוט. מאכל המכיל פחמימות, שיתפרקו ויספגו מהר יהיה בעל ערך גליקמי גבוה ואילו מאכל שמכיל פחמימות שיתפרקו ויספגו לאט יהיה בעל ערך נמוך. האינדקס הגליקמי מחולק לשלושה: מתחת ל-55 נחשב לנמוך, בין 56 -69 נחשב לבינוני ומעל 70 נחשב לגבוה.

https://www.google.com/search?q=glycemic+index&rlz=1C1AZAA_enIL747IL747&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjyk_O8yJbiAhXEalAKHU4oAJwQ_AUIDigB&biw=1164&bih=526#imgrc=6PHFrENvLSxCHM:



מאז שהגדירו את המדד הזה, יוחסו לו סגולות רבות, בעיקר בהקשר של ירידה במשקל ובריאות לטווח ארוך. אנשים רבים, טוענים כי יש להימנע ככל הניתן ממאכלים בעל ערך גליקמי גבוה ולהרבות באלו עם ערך גליקמי נמוך בשביל בריאות מיטבית. ומכאן הדרך לספרים של "דיאטת האינדקס הגליקמי" היתה קצרה. מאידך, קיימות טענות, כי מדד זה אינו מספק מידע רב מדי לאוכלוסייה הכללית ומהווה חלק קטן ואולי אף זניח בהשוואה למכלול שהינו אורח חיים בריא

בסקירה ספרותית רחבה שפורסמה בכתב העת Nutrients ב-2018 ניסו החוקרים לענות על שאלות אלה. החוקרים בצעו חיפוש במאגר המידע PubMed במטרה לאתר מחקרים שפורסמו בנושא בין השנים 2006 -2018. מתוך 445 מחקרים שאותרו, 73 עמדו בקריטריוני ההכללה. מחקרים שנכללו בסקירה זו התייחסו לנושאים רבים כגון השפעתו של האינדקס הגליקמי על תחושת השובע, השפעתו של האינקדס הגליקמי על משקל הגוף והשפעתו של האינדקס הגליקמי על הסיכון לתחלואה קרדיווסקולרית.

מסקנת החוקרים הייתה כי <u>אין זה סביר</u> שהאינדקס הגליקמי של מאכלים מסוימים קשור לתחלואה ומצבים בריאותיים שונים וכי מתן המלצות תזונתיות על סמך מדד זה <u>עלול להטעות את</u>

<u>הציבור</u>. בנוסף ציינו החוקרים, כי מדדים שונים לאיכות התזונה כגון כמות הסיבים ו/או הדגנים המלאים הם מדדים טובים יותר להערכת השפעתו של דפוס תזונה מסוים על בריאות האדם.

כל זאת בהתייחס לבעייתיות שבספרות המדעית הקיימת. ראשית , שונות גדולה בין סוגי המחקרים, בנוסף נראה כי מחקרים אילו חשופים לגורמים מבלבלים רבים והטיות שנובעות ממבנה המחקר. נראה כי מרבית ההמלצות שניתנו אודות האינקדס הגליקמי הסתמכו על מחקרי תצפית בלבד. כך גם בהקשר של שובע, ירידה במשקל ותחלואה קרדיוואסקולרית. החוקרים ציינו כי ישנו חוסר עקביות בספרות המדעית ולא ניתן להסיק כי מדד זה תורם לאחד מגורמים אלו. ייתכן גם, שכל שילוב של פחמימה עם מזון אחר, יוצר אינדקס גליקמי שונה וכך לא נוכל לתת לכל פחמימה אינדקס גליקמי אחד.

מחקר זה מחזק את הדעה ההולכת ומתגבשת בקרב אנשי מקצוע רבים בשנים האחרונות הטוענים, כי יש לשקול שוב את השימוש בו כדרך להערכת דפוס התזונה של האדם. למדד זה מספר רב של מגבלות ולרוב הוא מפורש בצורה לא נכונה על ידי הציבור הרחב. הבדלים תוך אישיים ובין אישיים אשר נצפים בתגובה הגליקמית למאכלים מסוימים והשילובים ביניהם, מביאים לשונות בספרות גם בערכים גליקמיים של אותם מאכלים. חשוב לזכור גם, כי ערך גליקמי נמוך אינו בהכרח הופך את המאכל לבעל ערך תזונתי גבוה וערך גליקמי גבוה לא בהכרח פוסל את המאכל. כך למשל הערך הגליקמי של גלידת שמנת נמוך בהרבה מזה של אבטיח.

לסיכום נראה שוב, שבמקום להתמקד במדדים/מאכלים ככלי להערכת דפוסי התזונה שלנו עלינו להסתכל על התמונה הכללית ודפוסי אכילה כאשר אנו בוחנים את איכות התזונה שלנו.

קישור למחקר : https://www.mdpi.com/2072-6643/10/10/1361/htm