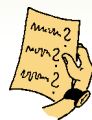


TEST – JSTE CITLIVÍ NA GI PŘÁVĚ VY?



Nikoho by nenapadlo koupit si oblečení, které by mu nepadlo na míru, s dietami je to kupodivu jinak. Diety si hubnoucí vybírají náhodně, bezmyšlenkovitě, bez ohledu na individuální zvláštnosti. Při hubnutí je nezbytně nutné, aby si obézní vybral takový způsob změny životního stylu, který je nejen rozumný, ale zároveň mu vyhovuje. Neznámá to tedy, že GI je pro každého při redukci a udržení váhy tím nejdůležitějším činitelem, ale mnohým může pomoci. Lidé se v reakci na konzumaci potravin mohou lišit, na tutéž potravinu může být metabolická odpověď u každého člověka odlišná. Potraviny s vysloveně vysokým GI zvýší hladinu cukru v krvi více oproti potravinám s nízkým GI u každého, ale rozsah výkyvů je individuální. Protože nelze u každého měřit glykemickou křivku, tedy výkyvy hladiny krevního cukru při konzumaci té které potraviny, můžete zjistit svoji reakci na potraviny s vysokým GI z následujícího dotazníku. Zjistíte orientačně, zda patříte mezi lidi citlivé na potraviny s vysokým GI nebo zda vás tato problematika nemusí až tak zajímat.

Zaškrtněte si, jaké příznaky pociťujete zhruba dvě až čtyři hodiny po jídle bohatém na potraviny s vysokým GI.

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> nerozhodnost | <input type="checkbox"/> neochota řešit problémy |
| <input type="checkbox"/> zvýšená potivost | <input type="checkbox"/> malátnost |
| <input type="checkbox"/> ospalost | <input type="checkbox"/> podrážděnost |
| <input type="checkbox"/> závratě | <input type="checkbox"/> zívání |
| <input type="checkbox"/> hádavost | <input type="checkbox"/> přerýkávání se |
| <input type="checkbox"/> vnitřní chvění | <input type="checkbox"/> zimomřivost |
| <input type="checkbox"/> neschopnost souvisle hovořit | <input type="checkbox"/> návaly krve do hlavy |
| <input type="checkbox"/> hlasité kručení v břiše | <input type="checkbox"/> probuzení ze spánku |
| <input type="checkbox"/> neschopnost usnout | <input type="checkbox"/> vznětlivost |
| <input type="checkbox"/> netrpělivost | <input type="checkbox"/> nesoustředěnost |
| <input type="checkbox"/> bušení srdce | <input type="checkbox"/> vtíravá potřeba něco pojmít |
| <input type="checkbox"/> pocit nejistoty sama sebou | <input type="checkbox"/> pocíty horka v obličeji |
| <input type="checkbox"/> bolest hlavy | <input type="checkbox"/> svírání žaludku a útrobu |
| <input type="checkbox"/> apatie | <input type="checkbox"/> nevolnost |
| <input type="checkbox"/> vlhké ruce | <input type="checkbox"/> váhavost |
| <input type="checkbox"/> zhoršená výslovnost | <input type="checkbox"/> svírání na hrudi |
| <input type="checkbox"/> třes rukou | <input type="checkbox"/> podlamování nohou |

Pokud po 2–4 hodinách po konzumaci sladkého, resp. potravin s vysokým GI, zažíváte **více než čtvrtinu příznaků**, lze soudit, že i vy patříte mezi lidi, kde se na problémech s váhou podílí rozhoupaná hladina cukru v krvi a pravděpodobně hůře snášíte hlad (fyzicky i psychicky). Zaměřte se tedy při sestavování jídelníčku na výběr potravin tak, aby převažovaly potraviny s nižším glykemickým indexem.

Pokud uvedenými příznaky trpíte bez ohledu na příjem potravy, může se jednat o příznaky neurózy.