11 listopada 2026

Ananas a indeks glikemiczny – co warto wiedzieć?

Indeks glikemiczny (IG) mierzy tempo, w jakim węglowodany z pożywienia podnoszą poziom glukozy we krwi. Produkty z niskim IG (<55) uwalniają glukozę stopniowo, produkty o średnim IG (56-69) powodują umiarkowany wzrost cukru, a produkty o wysokim IG (>70) wywołują szybki skok glikemii.

Dane źródłowe wskazują, że świeży ananas o intensywnym słodkim smaku (choć w zależności od odmiany, stopnia dojrzałości można spotkać niewielkie różnice) ma średni indeks glikemiczny, wynoszący zazwyczaj od 59 do 66, co oznacza umiarkowany wpływ na poziom glukozy we krwi. Jednocześnie jego ładunek glikemiczny dla typowej porcji jest zwykle umiarkowany lub niski, co oznacza, że wielkość porcji ma duże znaczenie. W praktyce oznacza to, że ananas nie działa tak łagodnie jak owoce o niskim IG, np. jabłka, gruszki, pomarańcze, owoce jagodowe i cytrusy, co jest istotne dla osób z cukrzycą, insulinoopornością, dla utrzymania stabilnej energii w ciągu dnia, ale też nie należy do produktów o najwyższym wpływie na cukier. Z tego powodu ananas może być włączony do racjonalnej diety, pod warunkiem, że uwzględnimy porcję, kontekst posiłku i formę produktu.

Należy pamiętać, że porcja ananasa zwykle nie wywołuje tak gwałtownego wzrostu glukozy jak produkt wysoko przetworzony, mała porcja ananasa może być znacznie mniej obciążająca dla gospodarki węglowodanowej niż duża miska owocu zjedzona samodzielnie. Ananas zachwyca słodyczą i egzotycznym smakiem, to owoc tropikalny, który uchodzi za zdrowy, a jego konsystencja i smak sprawiają, że chętnie sięgamy po niego jako zamiennik słodyczy. Jednak osoby z cukrzycą powinny dokładnie przyglądać się nie tylko zawartości cukrów, ale również wskaźnikowi IG. Im bardziej dojrzały ananas, tym więcej zawiera cukrów prostych, a więc ma wyższy IG. Ananas świeży różni się od: ananasa z puszki (często w syropie) soku ananasowego (IG sięga nawet 66–70), suszonego ananasa (skoncentrowane cukry, bardzo wysoki IG)

Czy ananas może być wartościowym elementem jadłospisu?

Ananas może być wartościowym elementem jadłospisu, jeśli traktujemy go jako owoc o średnim indeksie glikemicznym, a nie jako produkt do nieograniczonego spożycia. Dostarcza cennych składników odżywczych, jest niskokaloryczny i świetnie sprawdza się w daniach na słodko i wytrawnie. Najlepszy efekt daje podejście oparte na umiarze, wyborze świeżej formy i świadomym komponowaniu posiłku, dzięki czemu ananas może pozostać smacznym elementem diety bez niepotrzebnego obciążania glikemii. Świeży ananas dostarcza około 50 kcal w 100 g, około 13,1 g węglowodanów, 1,4 g błonnika, bardzo mało tłuszczu i niewielką ilość białka. Dzięki temu jest owocem lekkim energetycznie, choć jego słodycz może sprawiać wrażenie bardziej „cukrowego” niż

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie” dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

wskazywałaby na to kaloryczność. W praktyce oznacza to, że ananas może pasować do diety odchudzającej, ale wymaga rozsądnego dozowania, zwłaszcza jeśli celem jest kontrola glikemii. Osoby z cukrzycą i insulinoopornością powinny traktować ananasa jako owoc, który może pojawić się w diecie, ale nie jako produkt do jedzenia bez ograniczeń. Ponieważ świeży ananas ma średni indeks glikemiczny, zjedzony samodzielnie może szybciej podnieść poziom glukozy niż owoce o niższym IG. Z drugiej strony, odpowiednio dobrana porcja i połączenie z białkiem lub tłuszczem mogą wyraźnie złagodzić odpowiedź glikemiczną całego posiłku. Ananas jest ceniony nie tylko za smak, lecz także za obecność witaminy C i manganu, a także za enzymatyczny składnik zwany bromelainą. Witamina C wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego i ochronę komórek przed stresem oksydacyjnym, natomiast mangan uczestniczy w wielu procesach metabolicznych. Bromelaina jest natomiast najczęściej kojarzona z właściwościami wspierającymi trawienie i komfort po posiłku, dlatego ananas bywa chętnie wybierany jako owoc „po obiedzie".

Jak jeść ananasa, aby łagodniej wpływał na cukier?

Najlepszym rozwiązaniem jest łączenie ananasa z produktami, które spowalniają wchłanianie cukrów. Świeży ananas podany z jogurtem naturalnym, twarogiem, skyr'em, orzechami lub nasionami zwykle będzie lepszym wyborem niż ananas zjedzony samodzielnie na pusty żołądek. W ten sposób zmniejszamy tempo wzrostu glukozy i uzyskujemy bardziej stabilny profil posiłku, co ma znaczenie zarówno w diecie redukcyjnej, jak i w diecie osób z zaburzeniami gospodarki węglowodanowej.

Czy ananas jest dobry na odchudzanie?

Ananas bywa chętnie wybierany w dietach redukcyjnych, ponieważ ma stosunkowo niewiele kalorii i bardzo soczystą strukturę, co zwiększa uczucie objętości posiłku. Nie należy jednak przypisywać mu cech cudownego spalacza tłuszczu, lecz traktować go jako smaczny, lekki owoc, który może uzupełniać dobrze zbilansowaną dietę. W praktyce najlepiej sprawdza się jako element śniadania, drugiego śniadania lub deseru, zwłaszcza gdy kontrolujemy wielkość porcji.

Świeży ananas, ananas z puszki i sok ananasowy

Forma podania ma ogromne znaczenie. Świeży ananas zachowuje więcej struktury i błonnika niż produkty przetworzone, dlatego zwykle stanowi lepszy wybór niż ananas w syropie czy sok ananasowy. W przypadku ananasa z puszki, zwłaszcza w słodzonym zalewie, indeks glikemiczny oraz wpływ na glikemię mogą być wyraźnie mniej korzystne niż w przypadku owocu świeżego. Jeszcze bardziej problematyczny bywa sok, ponieważ pozbawienie miąższu i błonnika sprawia, że cukry wchłaniają się szybciej.

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

Praktyczne wskazówki przy wyborze ananasa

Wybierając ananasa, warto szukać owocu dojrzałego, lecz nieprzejrzałego, ponieważ dojrzałość wpływa na słodycz i odczuwalny poziom cukru. Im bardziej miękki i słodki owoc, tym łatwiej zjeść większą porcję, a to już zwiększa ładunek glikemiczny posiłku. Najbardziej rozsądnym wyborem z perspektywy zdrowia metabolicznego pozostaje świeży ananas w umiarkowanej porcji, najlepiej wkomponowany w pełnowartościowy posiłek.

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT