11 listopada 2026

Truskawka a indeks glikemiczny – co warto wiedzieć?

Czy truskawki to wróg cukrzycy, czy sprzymierzeniec? Właśnie to pytanie zadaje sobie wielu pacjentów, zwłaszcza w sezonie letnim, kiedy te soczyste owoce kuszą z każdej strony. Wiele osób ma obawy, że owoce – nawet te zdrowe – mogą szkodzić ze względu na cukier. Jaki jest rzeczywisty indeks glikemiczny truskawek i ile można ich zjeść, nie obawiając się o poziom cukru i wagę. Dlaczego nie wszystkie owoce „z cukrem" oznaczają problem.

Czy indeks glikemiczny truskawek powinien martwić?

Indeks glikemiczny (IG) to wskaźnik, który określa, jak szybko po spożyciu danego produktu wzrasta poziom glukozy we krwi. Produkty o wysokim IG (70 i więcej) powodują gwałtowny wzrost cukru, dlatego powinny być ograniczane przez osoby z cukrzycą typu 2 lub insulinoopornością. Z kolei produkty o niskim IG (poniżej 55) uwalniają glukozę powoli – są więc łagodniejsze dla gospodarki węglowodanowej. Indeks glikemiczny truskawek wynosi około 40, co klasyfikuje je jako produkt o niskim indeksie glikemicznym. To oznacza, że truskawki nie wpływają gwałtownie na stężenie cukru we krwi – pod warunkiem, że jemy je rozsądnie i bez dodatku cukru czy syropów. Truskawki są owocami o stosunkowo niskiej zawartości cukru – w 100 g znajduje się zaledwie około 5–6 g naturalnych cukrów. To mniej niż w jabłkach, winogronach czy bananach. Ponadto: zawierają dużo błonnika pokarmowego (ok. 2 g na 100 g), który spowalnia wchłanianie glukozy; są bogate w wodę (ponad 90% masy), co obniża tzw. „ładunek glikemiczny" – czyli jeszcze bardziej realny wpływ na poziom cukru; dostarczają antyoksydanty i polifenole, które mogą wspierać metabolizm glukozy

Ile truskawek można zjeść bez szkody dla glikemii i wagi? To zależy od aktualnego planu żywieniowego, poziomu aktywności fizycznej i ogólnej diety. Ale uśredniając: osoba z cukrzycą typu 2 może zazwyczaj pozwolić sobie na około 150–200 g świeżych truskawek dziennie (czyli 1–1,5 szklanki). Taka porcja dostarcza tylko ok. 60–80 kcal oraz 8–12 g węglowodanów przyswajalnych, czyli mniej więcej tyle, co jedna kromka chleba pełnoziarnistego. To nie tylko niewiele, ale także bezpiecznie, jeśli spożywasz truskawki jako część posiłku, a nie jako samodzielną przekąskę.
Sytuacje, które potencjalnie zmieniają „bezpieczną" truskawkę w zagrożenie:

- Dodawanie cukru – nawet łyżeczka może znacząco podnieść ładunek glikemiczny.
- Łączenie z bitą śmietaną lub lodami – podbija nie tylko IG, ale i kaloryczność posiłku.
- Picie soków truskawkowych – nawet naturalnych – pozbawionych błonnika, które mają znacznie wyższy IG.

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

- Spożywanie ich na czczo – brak innych składników opóźniających trawienie.

Najlepsze rozwiązania

Jedz truskawki jako dodatek do jogurtu naturalnego, pełnoziarnistych płatków owsianych lub koktajlu z mlekiem roślinnym. Takie połączenia stabilizują poziom glukozy i utrzymują sytość na dłużej.

Truskawki a waga – czy można jeść bez obaw o tycie?

Truskawki nie tylko nie tuczą – wręcz mogą wspomagać kontrolę masy ciała! Mają bardzo niski indeks sytości energetycznej – to znaczy, że szybko dają uczucie pełności przy małej liczbie kalorii. Ich niska zawartość energii (ok. 32 kcal na 100 g) oznacza, że można je chrupać bez obaw, o ile nie przesadzimy z ilością dodatków. Osoby spożywające więcej jagodowych owoców, w tym truskawek, łatwiej utrzymują lub redukują masę ciała w perspektywie 6–8 miesięcy.

Czy można jeść truskawki codziennie?

Z punktu widzenia metabolizmu glukozy i trawienia – tak. Jeśli tylko nie przekracza się swoich dziennych wymagań kalorycznych i nie ma się uczulenia lub nietolerancji, codzienna porcja truskawek może być źródłem błonnika, witaminy C, magnezu, potasu i antyoksydantów, które wspierają zdrowie. Należy pamiętać, że kluczowa jest różnorodność. Jedząc truskawki codziennie, należy je rotować z innymi owocami o niskim IG, takimi jak: maliny, jagody, borówki, porzeczki.

Powody, dla których osoby z cukrzycą nie powinny bać się truskawek

- Mają niski indeks glikemiczny (~40).
- Zawierają naturalny błonnik, który wspiera profil glikemii.
- Są niskokaloryczne – wspierają zarządzanie wagą.
- Zawierają polifenole i flawonoidy działające przeciwzapalnie.
- Mogą zmniejszyć stres oksydacyjny, który pogarsza cukrzycę.

Truskawki to jeden z tych wyjątkowych owoców, których nie musisz unikać, nawet jeśli masz cukrzycę typu 2. Ich niski indeks glikemiczny, niski ładunek glikemiczny i wysoka wartość odżywcza czynią z nich doskonały wybór na letni deser lub przekąskę – bez obaw o gwałtowny wzrost cukru we krwi. Kluczowe są jednak umiarkowanie i sposób podania – trzymaj się naturalnej wersji owocu, bez dodatku cukru, i łącz je z produktami stabilizującymi poziom glukozy.

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