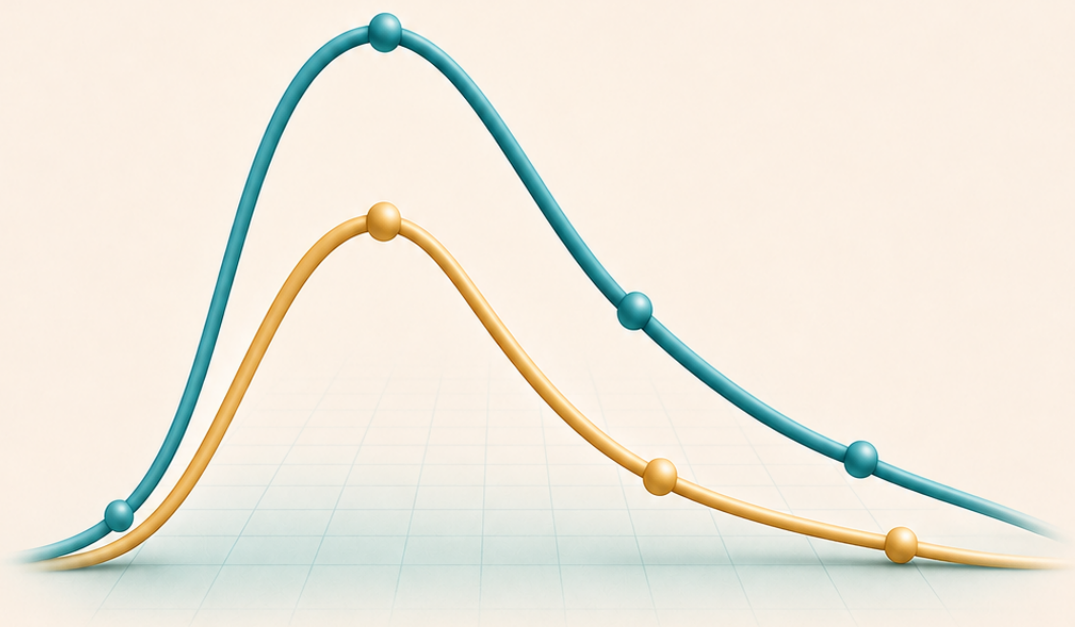


NEM FÉLEK TŐLE. TANULOK BELŐLE.

Érthető magyarázatok és gyakorlati tippek
az IR okozta kihívásokhoz



Dr. Al-Mohamed Ádám

Tartalom

Bevezetés.....	4
Mi történik a testedben ha inzulinrezisztenciád van – Egyszerűen. Érthetően.....	6
Miért nem működik jól az inzulinod?.....	8
Lássuk a diagnosztikát: mit is jelentenek a számok a leleten? 11 OGTT – orális glükóztolerancia teszt (a Magyar Diabetes Társaság ajánlása alapján).....	11
Hogyan kapcsolódik mindez az inzulinrezisztenciához?.....	12
Inzulinértékek OGTT során:.....	13
HOMA-index.....	14
Összegzés.....	15
Életmódváltás alapjai. Az inzulinrezisztencia kezelése diétával és mozgással.....	16
A diéta szerepe az inzulinrezisztenciában.....	16
Glikémiás index és glikémiás terhelés.....	18
A szénhidrátok szerepe és az étkezés felépítése.....	19
Példa 5-6 étkezésből álló szénhidrát-elosztásra.....	20

A fehérjék és zsírok fontossága.....	22
A mozgás szerepe az inzulinrezisztenciában.....	24
Összefoglalás.....	25
Ha az életmódváltás már nem elég – kezelési lehetőségek a diéta és mozgás mellett.....	26
IR útravaló, hogy mindig tudd mi a fontos.....	29
Zárszó.....	30

Bevezetés

Kedves Olvasó!

Ha ezt az e-bookot olvasod, valószínűleg épp most kaptad meg az inzulinrezisztencia (IR) diagnózisát, de az is lehet, hogy elakadtál, vagy épp aggódó családtag vagy és nem igazán tudod, mit is jelent pontosan ez az állapot. Lehet, hogy tele vagy kérdésekkel, aggodalommal, vagy csak azt érzed: „valamit most tennem kell, de mit?”

Először is: nem vagy egyedül. Az IR nagyon gyakori állapot, és a jó hír az, hogy időben felismerve nagyon jól kezelhető, életmódváltással pedig sok esetben vissza is fordítható.

Ebben az útmutatóban segítek neked megérteni, mi történik a testedben, miért fontos odafigyelned az étrendre, a mozgásra, és milyen praktikus lépésekkel tudsz már holnaptól tenni az egészségedért.

Nagyon fontos, hogy nem egy tipikus orvosi szakkönyvet tartasz a kezeden. Az volt a célom, hogy egy érthető, átlátható és biztató anyagot adjak a kezeden, amit bármikor elővehetsz, ha elbizonytalanodsz.

Szeretném, ha ez az anyag nem ijesztgetne, hanem inkább támogatna – ahogyan én is igyekszem minden páciensem mellett állni a mindennapokban.

Ha most úgy érzed, egy kicsit ijesztő vagy bonyolult ez az egész, semmi baj. Lépésről lépésre fogunk haladni, közösen.

Üdvözlettel,

Dr. Al-Mohamed Ádám

Diabetológus, háziorvos, foglalkozás-egészségügyi szakorvos

Mi történik a testedben ha inzulinrezisztenciád van – Egyszerűen. Érthetően.

Az inzulinrezisztencia (röviden: IR) azt jelenti, hogy a tested sejtjei kevésbé reagálnak az inzulinra, mint kellene. Az inzulin egy hormon, amit a hasnyálmirigy termel, és fő feladata, hogy segítse a cukor (glükóz) bejutását a sejtekbe, ahol az energiaként hasznosul, a vércukor pedig csökken.

Amikor IR-ed van, a sejtek nem "hallgatnak" az inzulin jelzésére – mintha „süketek” lennének rá. A tested ezt úgy próbálja kompenzálni, hogy egyre több inzulint termel. Ez az állapot gyakran évekig rejtve marad, mert a vércukorszint még normális lehet – miközben a háttérben már keményen dolgozik a hasnyálmirigy.

Egy hasonlat:

Képzeld el, hogy az inzulin egy „kulcs”, ami ki akarja nyitni a sejtek „ajtáját”, hogy beengedje a cukrot. IR esetén a zár beragad, és a kulcs nem működik rendesen. A test erre úgy reagál, hogy egyre több kulcsot próbál bele, azaz nő az inzulinszint.

Ez az állapot fáradékonysághoz, hangulatingadozásokhoz, súlygyarapodáshoz, hirtelen éhségrohamokhoz vezethet – és hosszú távon növeli a 2-es típusú cukorbetegség és más betegségek kockázatát is.

Az inzulinrezisztencia nem betegség, hanem egy figyelmeztető állapot, ami azt jelzi: ideje változtatni.

Miért nem működik jól az inzulinod?

Az inzulinrezisztencia kialakulása ritkán vezethető vissza egyetlen okra. Sokkal inkább egy hosszú folyamat eredménye, amelyet különféle tényezők lassan, szinte észrevétlenül építenek fel a szervezetben. Fontos tudni, hogy az IR nem „hiba”, nem egy hirtelen elrontott döntés következménye, hanem egy összetett állapot, amit életmód, hormonális működés, genetikai adottságok és a mindennapi szokások együtt alakítanak ki.

A mai életmódunk – különösen a városi, ülőmunkát végző, állandóan rohanó embereké – kifejezetten kedvez az IR kialakulásának. A sok feldolgozott élelmiszer, finomított szénhidrát (például péksütemények, cukros italok, gyorsételek), a rendszertelen étkezés és a túlzott energiabevitel együtt hosszú távon állandó terhelést ró a hasnyálmirigyre, amely így egyre több inzulint kénytelen termelni. Ezt a helyzetet tovább rontja, ha mindezt mozgásszegény életmód kíséri. A rendszeres testmozgás ugyanis segítené a sejtek inzulinérzékenységét – ha ez kimarad, az inzulin kevésbé tud hatékonyan dolgozni.

Sokan nem is gondolnak rá, de a krónikus stressz is fontos szerepet játszhat. Amikor a test folyamatos stresszhatás alatt áll, megemelkedik a kortizolszint – ez egy olyan hormon, ami

hosszabb távon megzavarhatja a vércukor- és inzulin-háztartást. Ugyanígy jelentős hatással van az IR kialakulására a rendszertelen vagy kevés alvás is, mivel a regeneráció hiánya hormonális egyensúlyzavarokat eredményezhet.

A túlsúly, különösen a hasi típusú elhízás, szintén szoros összefüggésben áll az inzulinrezisztenciával. A has körül elraktározott zsírszövetek nem csupán „passzív raktárak” – gyulladásos anyagokat is kibocsátanak, amelyek rontják az inzulin hatását a sejtekben. Ezért fordul elő gyakran, hogy a normál testsúlyú embereknél is jelentkezhet IR, ha a zsír főként a has tájékán halmozódik fel.

Nők esetében az inzulinrezisztencia gyakran szorosan összefonódik hormonális eltérésekkel is, például a policisztás ovárium szindrómával (PCOS). Ez az állapot gyakran társul rendszertelen ciklussal, fokozott szőrnövekedéssel, illetve nehezített teherbeeséssel – és sokszor már a háttérben jelen van az IR, mielőtt bármelyik tünet jelentkezne.

Végül nem hagyható figyelmen kívül a genetikai háttér sem. Ha a családjában előfordult 2-es típusú cukorbetegség vagy inzulinrezisztencia, nálad is nagyobb a kockázat. Ez azonban

nem jelent végzetet: a genetikai hajlam csak „alapanyag”, de az, hogy mihez kezdünk vele, az életmódunkon múlik.

Az inzulinrezisztencia tehát nem egyik napról a másikra alakul ki, és nem is egyetlen dolog miatt. Inkább olyan, mint egy kirakós, aminek a darabjai lassan összeállnak – de a jó hír, hogy ezek a darabok visszafordíthatók, szétszedhetők, ha időben lépünk.



Folytasd a tanulást!

Az ingyenes ízelítő itt véget ér.

A teljes IR e-bookban többek között megtalálod:

- a laboreredmények és az OGTT közérthető magyarázatát;
- az étrendi alapelveket, a GI és GL jelentését;
- egy 160 grammos szénhidrátelosztási példát;
- a mozgás, a stressz és az alvás szerepét;
- a kezelési lehetőségek rövid összefoglalását;
- egy könnyen követhető IR útravalót.

Folytatnád?

A teljes e-book megvásárlásának részleteit keresd
a DiabDoktor Facebook-oldalán.