
Jakie badania wykonać, by zdiagnozować insulinooporność?

Podstawowe badanie to **poziom glukozy i insuliny na czczo**.

Normy funkcjonalne wyglądają w ten sposób:

- glukoza na czczo: 70–90 mg/dl
- insulina na czczo: 3–9 μ U/ml

Insulinooporność jest wtedy, gdy widzimy, że poziom insuliny na czczo wynosi >10 U/ml, a glukoza może być w normie lub >100 mg/dl.

Z wyników tego badania możemy wyliczyć również **wskaźnik HOMA-IR**, który określa ryzyko insulinooporności. Kalkulator ten bez problemu znajdziesz w wyszukiwarce internetowej. Jeżeli wskaźnik HOMA-IR wynosi $\geq 2,5$, rozpoznajemy insulinooporność.





Zdarza się, że wynik glukozy i insuliny mierzonej na czczo mieści się w normie. Jednak taka sytuacja nie wyklucza insulinooporności. Dlatego bardziej miarodajnym testem jest **badanie krzywej glukozowo-insulinowej**, a więc pomiary wykonane nie tylko na czczo, ale również 1 i 2 godziny po spożyciu roztworu glukozy. Dopiero wtedy mamy pełny obraz, jak kształtuje się wydzielanie insuliny i tolerancja glukozy po posiłkach.

Powyższe badania są najważniejsze jeśli chodzi o zaburzenia cukrowe, ale nie jedyne, które należy wykonać. Poznaj historię Mateusza, który trafił do naszej poradni z wieloma problemami.

Sprawdź, jakie badania pomogły zdiagnozować u niego insulinooporność: <https://sports-med.pl/15-pytan-o-insulinoopornosc/>.

Niekiedy okazuje się, że insulinooporności towarzyszy hipoglikemia – wtedy po spożyciu glukozy insulina wzrasta, ale poziom cukru spada zbyt mocno, co daje uczucie głodu i podenerwowania. Mogą pojawić się dreszcze, poty, uczucie zimna, osłabienie. Takie badanie odzwierciedla to, co dzieje się w naszym organizmie na co dzień po spożyciu posiłków.

Aktywność fizyczna dostosowana do Twojego stanu zdrowia, efektywny sen, techniki radzenia sobie ze stresem są równie ważne jak dieta. Wartościowym dodatkiem do tych podstaw jest również suplementacja, która przyspieszy proces zdrowienia.

Dbaj o nawodnienie. Często zapominamy o picciu wody, co dodatkowo zwiększa apetyt na podjadanie, ponieważ żołądek nie jest wypełniony. Odwodnienie przekłada się na gorsze samopoczucie i stres.

Ile jeść posiłków i o jakich porach?

Zacznij śniadanie ok. 1-1,5 godziny po przebudzeniu. Następnie jedz co 3-4 godziny. Ostatni posiłek powinien być spożyty do 3 godzin przed snem, by nie obciążać na noc układu trawiennego i trzustki.





Jak obniżyć indeks glikemiczny produktów?

- schładzaj wcześniej ugotowane produkty węglowodanowe takie jak ryż, ziemniaki, makaron
- unikaj rozgotowywania warzyw i produktów skrobiowych, lepiej gotować na parze
- nie spożywaj samych węglowodanów w posiłku (dodawaj tłuszcz lub białko i sporo warzyw)
- nie rozdrabniaj nadmiernie warzyw i owoców – lepiej spożywać je w całości niż w formie zmiksowanej.
- unikaj dużych ilości węglowodanów w jednorazowej porcji.

Całkowicie wyeliminuj cukier. Należy pamiętać, że cukier może być ukryty w wielu produktach spożywczych i pod różnymi nazwami, np.: syrop glukozowo-fruktozowy, fruktoza, laktoza, maltoza, maltodekstryna, dekstroza, syrop kukurydziany, słód jęczmienny i inne.



Gdzie możesz spodziewać się cukru:

- w płatkach śniadaniowych (nawet tych „fit” typu musli)
- sosach, keczupach
- wędlinach
- w jogurtach i innych napojach mlecznych
- pastach do kanapek
- chipsach
- niestety także w wielu lekarstwach.

Czym mogę słodzić?

Jako bezpieczny do słodzenia dozwolony jest erytrytol oraz stevia. W mniejszych ilościach również ksylitol, jednak nie należy przesadzać z jego ilością, ponieważ efektem ubocznym może być biegunka i wzdęcia. Erytrytol nie zawiera kalorii, natomiast ksylitol ma ok. 40 % mniej kalorii niż cukier, więc w pewnym stopniu również będzie podwyższał glikemię.

Czy muszę zrezygnować ze słodczy?

Przy insulinooporności dobrze jest odzwyczaić się nieco od słodkiego smaku. Nie możemy się uzależniać od obecności słodkich posiłków. Ale nie oznacza to również, że musisz zrezygnować całkowicie ze wszystkich smakołyków. Na szczęście jest mnóstwo przepisów na zdrowsze słodczy, głównie niskowęglowodanowe, słodzone erytrytolem lub stewią, bądź na bazie owoców.

Mogą to być np. batony proteinowe na bazie masła orzechowego słodzone erytrytolem zamiast cukru, ciasta na mące kokosowej, owsianej, gryczanej – również bez cukru, różne puddingi i desery np. z nasion chia i mleczka kokosowego. Można wyczarować naprawdę mnóstwo pysznych i zdrowych słodkości bez użycia cukru.

