



dobry
dietetyk®

INSULINOOPORNOŚĆ

Poradnik pacjenta



Insulinoopornością określa się zaburzenie gospodarki glukozy w organizmie, polegające na zmniejszeniu wrażliwości tkanek naszego organizmu na hormon insulinę. Insulina ma za zadanie obniżyć poziom glukozy we krwi, poprzez wprowadzenie glukozy do środka komórek organizmu, gdzie może ona zostać zużyta do wytwarzania energii lub zmagazynowana. Z roku na rok rośnie odsetek osób z zaburzeniami gospodarki węglowodanowej, a według statystyk zdiagnozowanych i leczonych jest nadal jedynie 60% przypadków.

Wśród czynników odgrywających istotną rolę w powstawaniu insulinooporności należy wyróżnić przede wszystkim wysokie spożycie produktów wysokoprzetworzonych bogatych w cukry proste i tłuszcze nasycone (słodzycze, fast-food), prowadzące do powstawania nadwagi lub otyłości, czyli przyczyn ściśle powiązanych z opornością tkanek na insulinę.

Kolejną przyczyną nadwagi i zaburzeń wrażliwości tkanek na insulinę jest zbyt niska aktywność fizyczna, która odgrywa ważną rolę w leczeniu insulinooporności, umożliwiając zrzucenie zbędnych kilogramów, a przede wszystkim przyczyniając się do poprawy insulinooporności. Nie bez znaczenia są także niedobory witaminy D i magnezu.

Wśród przyczyn zdrowotnych wymienia się zaburzenia gospodarki hormonalnej takie jak np. niedoczynność tarczycy, a także stres, nieodpowiednią ilość snu i związane z tym zaburzenia depresyjne. U kobiet jedną z najczęściej występujących przyczyn insulinooporności jest zespół policystycznych jajników, ujawniający się pod postacią długich cykli miesięczkowych lub okresowego braku miesiączki oraz zaburzeń androgenowych.

Zmiany stylu życia, takie jak: redukcja nadmiernej masy ciała, wprowadzenie odpowiednio zbilansowanej diety oraz aktywności ruchowej to kluczowe elementy prewencji i wspomaganie leczenia insulinooporności. Odpowiednio skomponowana dieta pomoże nie tylko zredukować masę ciała, ale także pozwoli poprawić wyniki badań i samopoczucie.

Czy wiesz, że..?



Spadek masy ciała o zaledwie 3-4 kg może zmniejszyć ryzyko rozwoju insulinooporności o niemalże 60%! Redukcja tkanki tłuszczowej pozwala także zwiększyć wrażliwość insulinową i obniżyć poziom glukozy we krwi.

Na co zwrócić uwagę?



Nie spożywaj nic pomiędzy posiłkami! Unikaj także popijania słodzonych napojów, kawy z mlekiem czy jakichkolwiek przekąsek.



Wybieraj przetwory z mąk razowych - im wyższy numer przemiału mąki w przetworach, tym lepiej.



Podczas komponowania posiłków bazuj na produktach z niskim indeksem glikemicznym. Przykłady produktów z niskim IG znajdziesz w tabeli.



Produkty skrobiowe gotuj krótko, al dente, unikaj rozgotowania i rozdrabniania np. do formy puree. Schłodź produkty skrobiowe (ryż, kaszę, makaron) na dzień przed spożyciem w lodówce - obniży to indeks produktów poprzez zamianę skrobi w nich zawartej na skrobię oporną.



Unikaj cukru zarówno w postaci czystej, jak i w składzie produktów.



Dbaj o prawidłowy poziom masy ciała i regularną aktywność fizyczną. To czynniki kluczowe do utrzymania dobrego stanu zdrowia i prewencji wielu schorzeń.



Zadbaj o sen i regenerację. 7-8 godzin snu na dobę wpływa pozytywnie na wrażliwość insulinową i kontrolę apetytu.



Staraj się unikać dodatkowych stresorów i redukuj przyczyny stresu. Zwiększony poziom hormonu stresu - kortyzolu zarówno w przypadku zaburzeń związanych ze snem, jak i przewlekłym stresem przyczynia się do zaburzeń gospodarki węglowodanowej.



Indeks glikemiczny (IG) – określa wpływ produktu na poziom glukozy we krwi po jego spożyciu. Odpowiednio skomponowana dieta oparta na produktach z niskim indeksem i ładunkiem glikemicznym wspomaga leczenie insulinooporności.



Spożywanie produktów z niskim IG pozwala bowiem utrzymać stabilny poziom glukozy we krwi, dając na dłużej uczucie sytości i lepsze samopoczucie oraz poprawić wyniki badań krwi.

Indeks glikemiczny (IG)

Określa wpływ produktu na poziom glukozy we krwi po jego spożyciu. Odpowiednio skomponowana dieta oparta na produktach z niskim indeksem i ładunkiem glikemicznym wspomaga leczenie insulinooporności. Spożywanie produktów z niskim IG pozwala bowiem utrzymać stabilny poziom glukozy we krwi, dając na dłużej uczucie sytości i lepsze samopoczucie oraz poprawić wyniki badań krwi.

Pamiętajmy jednak, że wartość IG to tylko jeden z czynników, na który należy zwrócić uwagę w komponowaniu posiłków i potraw dla osób z insulinoopornością. Wpływ na poziom glukozy i insuliny we krwi ma bowiem także sposób obróbki kulinarnej dania, skład posiłku, dojrzałości produktu, kolejności spożycia i zestawienia produktów w potrawie. Dietetyk podczas komponowania jadłospisu bierze pod uwagę wszystkie powyższe czynniki a także indywidualne preferencje, samopoczucie po wybranych produktach oraz wyniki badań laboratoryjnych.



Produkty z niskim IG



Kiwi, cytrusy, jabłko, owoce jagodowe, śliwki, pomidory, sałaty, papryka, kalafior, brokuł, grzyby, kapusta, sałaty



Pieczywo razowe i pełnoziarniste, kasza gryczana, płatki owsiane (niegotowane), otręby, soczewica, ciecierzycza



Orzechy, pestki, nasiona, mięso, ryby, jaja, niesłodzone naturalne produkty mleczne



Produkty z wysokim IG



Winogrona, suszone owoce, arbuzy, dynia, dojrzały banan



Pieczywo pszenne, wafle ryżowe, biszkopty, produkty ekspandowane, mąka ziemniaczana, gotowane ziemniaki, biały ryż, płatki kukurydziane



Chipsy, cukier, napoje gazowane słodzone, piwo, popcorn, żelki, galaretki

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS - 1500 KCAL

ŚNIADANIE

Jaja sadzone z awokado i papryką, pieczywo

Składniki:

Jajo	100 g	2 sztuki
Oliwa z oliwek	5 g	1 łyżeczka
Awokado	100 g	pół sztuki
Papryka czerwona	100 g	pół średniej sztuki
Chleb żytni razowy	60 g	2 kromki

Sposób przygotowania:

Jaja usmażyć na patelni posmarowanej oliwą. Awokado obrać i razem z papryką pokroić w plastry. Spożyć z pieczywem.

II ŚNIADANIE

Placki otrębowe na słodko z kokosem i musem z truskawek

Składniki:

Jajo	100 g	2 sztuki
Otręby owsiane	35 g	5 łyżek
Jogurt naturalny	75 g	pół kubka
Wiórki kokosowe	3 g	1 łyżeczka
Ksylitol/erytrol	5 g	1 łyżeczka
Truskawki świeże/mrożone	70 g	1 garść

Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki poza owocami wymieszać, smażyć na patelni bez tłuszczu. Truskawki zblendować lub ugnieść widelcem na mus. Połączyć placki.

OBIAD

Jednogarnkowa potrawa z indyka ze szpinakiem i serem feta

Składniki:

Filet z indyka	150 g	porcja
Ryż basmati	50 g	pół woreczka
Szpinak świeży/mrożony	100 g	4 garści
Ser Feta	60 g	porcja
Oliwa z oliwek	5 g	1 łyżeczka

Sposób przygotowania:

Filet opłukać i pokroić w kostkę. Do patelni lub garnka wlać na dno wody, dodać olej i wrzucić mięso. Podgrzewać do zagotowania i wyparowania wody. Dodać szpinak, podlać wodą i podsmażyć aż do wyparowania wody i zarumienienia mięsa. Wsypać ryż i chwilę podsmażyć, po czym zalać wodą i gotować pod przykryciem mieszając regularnie aż do zagotowania ryżu. Na koniec dodać pokruszony ser. Doprawić do smaku.

KOLACJA

Pieczyczo z guacamole i łososiem wędzonym

Składniki:

Chleb żytni razowy	60 g	2 kromki
Łosoś wędzony	50 g	1/2 sztuki
Awokado	100 g	1/2 sztuki
Cebula czerwona	25 g	1/2 małej sztuki
Sok z cytryny	10 g	1 łyżka

Sposób przygotowania:

Miękkie awokado rozgnieść widelcem w misce, dodać pokrojoną w drobną kostkę cebulę, i sok z cytryny. Doprawić do smaku solą. Dokładnie wymieszać. Pieczywo posmarować pastą a na wierzchu ułożyć kawałki wędzonego łososia.