

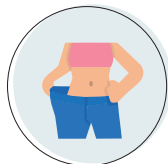


Insulinooporność i stan przedcukrzycowy to **poważne ostrzeżenia**. Jeśli nic się nie zmieni, najpewniej zachorujesz na **cukrzycę typu 2**.

Cukrzyca typu 2 = wysokie stężenia cukru we krwi + początkowo wysokie, a z czasem coraz mniejsze stężenie insuliny we krwi
(kiedy stężenie insuliny jest wysokie stosuje się leki, kiedy niskie – insulinę)



Możesz **uniknąć** rozwoju cukrzycy typu 2, warunkiem jest **redukcja masy ciała**, po której poprawia się wrażliwość na insulinę, a cukry często wracają do normy.



Redukcja masy ciała przy insulinooporności jest **trudna, ale możliwa!**



Poza odpowiednim żywieniem konieczna jest **większa aktywność fizyczna**, a niekiedy także **wsparcie farmakologiczne**, o którym możesz porozmawiać ze swoim lekarzem.

Zdrowe odżywianie – lekarstwo na stan przedcukrzycowy i insulinooporność



Zrezygnuj całkowicie z cukrów prostych



Stawiaj wyłącznie na węglowodany złożone zawarte w produktach z mąki z pełnego przemiału, ale spożywaj je w ograniczonej ilości



Spożywaj regularnie niewielkie porcje jedzenia, unikaj długich przerw między posiłkami



Spożywaj posiłki zróżnicowane, zawierające białko, zdrowe tłuszcze i węglowodany złożone, unikaj posiłków tylko na bazie węglowodanów



Do każdego posiłku spożywaj warzywa



Unikaj owoców i soków owocowych



Unikaj tłuszczów trans (utwardzonych tłuszczów roślinnych), sprzyjają przyrostowi tkanki tłuszczowej trzewnej



Unikaj produktów o wysokim indeksie glikemicznym



Zrezygnuj z alkoholu



Insulinooporność



Stan przedcukrzycowy



Cukrzyca typu 2



POLSKIE STOWARZYSZENIE DIABETYKÓW

Insulinooporność i stan przedcukrzycowy to etapy rozwoju cukrzycy typu 2.

Insulinooporność – obniżona wrażliwość tkanek (głównie komórek mięśniowych, tłuszczowych i wątroby) na działanie insuliny.

Nie jest to choroba, ale stan, który sprzyja rozwojowi schorzeń takich jak:

- cukrzyca typu 2,
- nadciśnienie tętnicze,
- dyslipidemia,
- choroby układu krążenia,
- otyłość,
- zespół policystycznych jajników.



Kiedy komórki są mało wrażliwe na działanie insuliny, trzustka wydziela jej coraz więcej, aby przezwyciężyć ten opór.

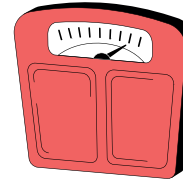
Insulinooporność =
prawidłowe cukry + wysokie
stężenie insuliny

Insulinooporność sprzyja gromadzeniu tkanki tłuszczowej

- Insulina jest hormonem anabolicznym (budulcowym)
- Jej wysokie stężenie w organizmie wzmacnia apetyt
- Wysokie stężenie insuliny oznacza niskie stężenia glukagonu, który jest potrzebny do spalania tłuszczów (spalanie tłuszczów jest utrudnione).

Objawy insulinooporności

- Łatwe przybieranie na wadze,
- w szczególności tycie w okolicy talii
- **Trudności ze schudnięciem** mimo ograniczeń dietetycznych oraz zwiększonej aktywności fizycznej,
- **Senność** pojawiająca się po posiłkach,
- Ciągłe **zmęczenie**,
- **Napady głodu**, szczególnie po posiłkach,
- Trudny do opanowania **apetyt na słodkie**,
- Wzmoczona **potliwość**.



Czym różni się insulinooporność od stanu przedcukrzycowego?

Nadprodukcja insuliny to dla trzustki duże obciążenie. Z czasem nie jest ona już w stanie wyprodukować tyle insuliny, by nadal utrzymać cukry w normie. W badaniach laboratoryjnych pojawiają się pierwsze nieprawidłowości odnośnie glikemii, określane jako **stan przedcukrzycowy**.

Stan przedcukrzycowy =
nieznacznie podwyższone
cukry + wysokie stężenia
insuliny.

Stan przedcukrzycowy – normy cukru

Stan przedcukrzycowy może być zdiagnozowany na podstawie badania glukozy na czczo lub doustnego testu obciążenia glukozą.

Badanie na czczo:

Cukier **poniżej 99 mg/dl** wynik prawidłowy

Cukier **w przedziale 100-125 mg/dl** stan przedcukrzycowy

Cukier **równy lub wyższy 126 mg/dl** cukrzyca

Test obciążenia glukozą OGTT

Polega na wykonaniu pomiaru cukru na czczo (interpretacja wyniku jak powyżej), a następnie po godzinie oraz po dwóch godzinach od momentu wypicia roztworu zawierającego 75 g glukozy. Kluczowe znaczenie dla rozpoznania stanu przedcukrzycowego ma oznaczenie glukozy po dwóch godzinach.

Badanie cukru w 120. minucie testu:

Cukier **poniżej 140 mg/dl** wynik prawidłowy

Cukier **w przedziale 140-199 mg/dl** stan przedcukrzycowy

Cukier **równy lub wyższy 200 mg/dl** cukrzyca