

ZROZUMIEĆ INSULINOOPORNOŚĆ

Prosty przewodnik – czym jest i jak sobie z nią radzić



Czym jest insulinooporność?

Insulinooporność występuje wtedy, gdy komórki Twojego organizmu przestają prawidłowo reagować na insulinę – hormon regulujący poziom cukru we krwi. W odpowiedzi trzustka produkuje coraz więcej insuliny, co prowadzi do podwyższonego stężenia insuliny we krwi (hiperinsulinemia) i, z czasem, do wysokiego poziomu cukru.

Jak to działa?

1. Kiedy jesz, węglowodany są rozkładane do glukozy (cukru).
2. Insulina jest uwalniana, aby pomóc glukozie wnikać do komórek i dostarczyć energię.
3. Przy insulinooporności komórki stają się mniej wrażliwe na insulinę, pozostawiając nadmiar glukozy we krwi.

Główne skutki dla organizmu

- Zwiększone odkładanie tkanki tłuszczowej, szczególnie w okolicach brzucha.
- Stopniowo rosnący poziom cukru we krwi.
- Zwiększone ryzyko cukrzycy typu 2, chorób sercowo-naczyniowych, stłuszczeniowej choroby wątroby (MASLD), nowotworów i innych zaburzeń metabolicznych.

Objawy insulinooporności

Wiele osób z insulinoopornością nie zdaje sobie z niej sprawy, dopóki nie pojawią się poważniejsze dolegliwości. Objawy, które mogą sugerować insulinooporność to:

- Zmęczenie, zwłaszcza po posiłkach.
- Silna ochota na słodkie lub produkty bogate w węglowodany.
- Trudności z utratą wagi, szczególnie w okolicach talii.
- Ciemniejsze przebarwienia skóry (acanthosis nigricans) na szyi lub w pachach.
- Podwyższone trójglicerydy lub niskie stężenie cholesterolu HDL w badaniach krwi.
- uczucie „zjazdu” energii w ciągu dnia
- rozdrażnienie, mgła mózgowa, problemy z koncentracją

- częste podjadanie, zwłaszcza wieczorem
- zmęczenie mimo snu
- nadciśnienie tętnicze
- PMOS/PCOS, nieregularne miesiączki, problemy z owulacją
- trądzik, przetłuszczanie skóry

Jak poprawić wrażliwość na insulinę?

Poprawę wrażliwości na insulinę można osiągnąć poprzez ukierunkowane zmiany stylu życia. Oto, jak możesz działać:

1. Zoptymalizuj odżywianie

Dieta bogata w składniki odżywcze i uboga w węglowodany jest najskuteczniejszym sposobem na walkę z insulinoopornością.

Wybieraj:

- Tłuste mięsa, jaja i owoce morza jako źródło białka.
- Zdrowe tłuszcze: masło, ghee, oliwa z oliwek.
- Warzywa nieskrobiowe: szpinak, brokuły, cukinia.

Unikaj:

- Słodkich przekąsek i napojów.
- Rafinowanych węglowodanów: chleb, makaron, ryż.
- Wysoko przetworzonej żywności ze ukrytymi cukrami i dodatkami.

Ograniczenie spożycia węglowodanów minimalizuje skoki insuliny, pozwalając organizmowi przywrócić wrażliwość na ten hormon.

2. Regularna aktywność fizyczna

Ćwiczenia zwiększają zdolność organizmu do efektywnego wykorzystywania insuliny.

- Trening siłowy: buduje masę mięśniową, która poprawia wchłanianie glukozy.
- Ćwiczenia aerobowe: spacer, jazda na rowerze – obniżają poziom cukru we krwi.

- Ruch w ciągu dnia: unikaj długiego siedzenia – rób przerwy na rozciąganie lub krótki spacer.

Wskazówka: dąż do co najmniej 30 minut umiarkowanej aktywności przez większość dni tygodnia.

4. Zadbaj o sen i radzenie sobie ze stresem

Skuteczne leczenie insulinooporności wykracza daleko poza interwencje czysto biomedyczne — coraz więcej dowodów wskazuje, że wymiar psychologiczny jest tu równie istotny co dieta czy aktywność fizyczna, a sam stres jest czynnikiem ryzyka rozwoju nawet T2DM.

- **Sen:** dąż do 7–9 godzin dobrej jakości snu każdej nocy. Ustal wieczorną rutynę i unikaj ekranów przed snem.
- **Stres:** Metod redukcji stresu jest wiele - znajdź ulubioną aktywność fizyczną, stosuj techniki relaksacyjne, mogą być to chociażby techniki mindfulness, kontakt z naturą, a w razie potrzeby także psychoterapia, która pomaga lepiej zrozumieć źródła napięcia i nauczyć się skuteczniej regulować emocje.

5. Nawodnienie i równowaga elektrolitowa

Odwodnienie może zaburzać regulację poziomu cukru we krwi.

- Pij wodę regularnie przez cały dzień.
- Zadbaj o elektrolity: sód, potas i magnez – znajdziesz je w solach mineralnych, awokado i zielonych warzywach liściastych.

CZĘSTE MITY O INSULINOOPORNOŚCI

MIT 1

Insulinooporność dotyczy tylko osoby z nadwagą lub otyłością

Rzeczywistość: Insulinooporność może się rozwijać nawet 15 lat przed rozpoznaniem cukrzycy typu 2 i dotyczy wielu pozornie zdrowych osób.

Wiele osób dowiaduje się o insulinooporności dopiero wtedy, gdy zmagają się z nadmierną masą ciała – i stąd bierze się to przekonanie. Tymczasem związek między IO a otyłością jest odwrotny, niż się powszechnie sądzi.

To nie nadwaga powoduje insulinooporność – to insulinooporność i towarzysząca jej hiperinsulinemia tworzą środowisko metaboliczne, które sprzyja odkładaniu tkanki tłuszczowej.

MIT 2

Insulinooporność to stan przewlekły, z którym trzeba żyć do końca życia.

To przekonanie jest nie tylko nieprawdziwe - jest szkodliwe, bo odbiera pacjentom motywację do działania. Insulinooporność jest jednym z niewielu zaburzeń metabolicznych, które przy odpowiednim postępowaniu można całkowicie odwrócić.

Odwrocenie insulinooporności oznacza rzeczywistą normalizację profilu insulinowego - trzustka wraca do fizjologicznego poziomu produkcji insuliny, komórki odzyskują prawidłową wrażliwość, a hiperinsulinemia ustępuje.

MIT 3

Żeby wyleczyć insulinooporność, wystarczy jeść mniej i więcej się ruszać.

Rzeczywistość: Zmiany stylu życia – przede wszystkim odżywianie niskowęglowodanowe, ćwiczenia i redukcja stresu,

Badania kliniczne wielokrotnie pokazały, że dwie osoby spożywające tę samą liczbę kalorii, ale o różnym rozkładzie makroskładników, reagują zupełnie inaczej metabolicznie – ta z wyższym udziałem węglowodanów utrzymuje wyższy poziom insuliny, odkłada więcej tłuszczu trzewnego i trudniej wychodzi z insulinooporności.

Skuteczne leczenie insulinooporności zaczyna się od zmiany tego, co kładziemy na talerzu - przede wszystkim redukcji węglowodanów, które najbardziej stymulują wydzielanie insuliny.

Niniejszy materiał ma charakter edukacyjny i nie zastępuje porady lekarskiej. W przypadku pytań dotyczących Twojego zdrowia skonsultuj się z lekarzem lub specjalistą ds. żywienia.