

Jak walczyć z insulinoopornością

Czym jest insulinooporność?

Insulinooporność to zaburzenie metaboliczne, w którym organizm produkuje insulinę, ale tkanki nie reagują na nią w odpowiedni sposób. W efekcie trzustka wytwarza coraz więcej tego hormonu, aby utrzymać prawidłowy poziom glukozy we krwi. W dłuższej perspektywie może to prowadzić do wyczerpania komórek beta trzustki i rozwoju cukrzycy.

Jak działa insulina w organizmie?

Insulina jest kluczowym hormonem regulującym metabolizm węglowodanów, tłuszczów i białek. Jej podstawową rolą jest transport glukozy z krwi do komórek, gdzie jest wykorzystywana jako źródło energii. Dzięki insulinie poziom cukru we krwi nie wzrasta nadmiernie po posiłkach, a organizm może prawidłowo funkcjonować.

Kiedy insulina przestaje działać prawidłowo?

Problemy zaczynają się, gdy komórki organizmu – zwłaszcza mięśniowe i tłuszczowe – stają się mniej wrażliwe na działanie insuliny. Efektem jest nadprodukcja tego hormonu, co prowadzi do hiperinsulinemii, nieprawidłowego metabolizmu glukozy oraz stopniowego pogłębiania się insulinooporności.

Przyczyny insulinooporności

Istnieje wiele czynników przyczyniających się do insulinooporności, w tym predyspozycje genetyczne, niezdrowy tryb życia oraz niekorzystne warunki środowiskowe. Wpływ poszczególnych elementów różni się w zależności od osoby.

Czynniki genetyczne a insulinooporność

Geny mogą zwiększać predyspozycję do insulinooporności, choć jej rozwój w dużej mierze zależy od stylu życia. Jeśli w rodzinie występowała cukrzyca typu 2, istnieje większe ryzyko problemów metabolicznych. Jednak nawet osoby z obciążeniem genetycznym mogą opóźnić lub zahamować rozwój insulinooporności dzięki zdrowej diecie i aktywności fizycznej.

Związek diety z insulinoopornością



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Fundusze Europejskie
dla Małopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie” dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie - ZIT

Nadmiar kalorii, produktów wysoko przetworzonych oraz dużej ilości cukrów prostych prowadzi do przewlekłych stanów zapalnych i nadmiernej produkcji insuliny, zwiększając ryzyko insulinooporności. Dieta bogata w błonnik, białko i zdrowe tłuszcze może natomiast poprawić wrażliwość na insulinę.

Rola stresu i braku aktywności fizycznej

Przewlekły stres i siedzący tryb życia prowadzą do zaburzeń gospodarki hormonalnej, w tym podwyższonego poziomu kortyzolu, który sprzyja insulinooporności. Brak ruchu przyczynia się do nadmiernego odkładania tkanki tłuszczowej, co dodatkowo pogarsza wrażliwość organizmu na insulinę.

Objawy insulinooporności

Insulinooporność może przez długi czas pozostawać niezauważona, ponieważ jej objawy bywają niespecyficzne. Warto jednak zwrócić uwagę na pewne sygnały, które mogą sugerować zaburzenia metaboliczne.

Najczęstsze sygnały ostrzegawcze:

- **senność i zmęczenie** po posiłkach, zwłaszcza bogatych w węglowodany,
- **częste uczucie głodu**, mimo spożywanego jedzenia,
- **przyrost masy ciała**, zwłaszcza w okolicy brzucha,
- **problemy skórne**, np. przebarwienia w okolicach szyi i pach,
- **pogorszona koncentracja**, uczucie mgły umysłowej.

Kiedy warto wykonać badania?

Jeśli występują powyższe objawy, a dodatkowo osoba ma nadwagę, siedzący tryb życia lub historię cukrzycy typu 2 w rodzinie, warto wykonać badania laboratoryjne, które mogą potwierdzić insulinooporność.

Podstawowymi badaniami oceniającymi insulinooporność są:

1. badanie poziomu glukozy na czczo,
2. oznaczenie stężenia insuliny na czczo,
3. test obciążenia glukozą (OGTT) z pomiarem insuliny.

Podwyższony poziom insuliny przy prawidłowej lub nieznacznie podwyższonej glukozie może wskazywać na insulinooporność. Wynik HOMA-IR powyżej 2,5 najczęściej sugeruje jej obecność.



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Fundusze Europejskie
dla Małopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie” dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie - ZIT

Jak skutecznie leczyć insulinooporność?

Kluczowa rola diety

Dieta powinna opierać się na produktach o niskim indeksie glikemicznym, dużej ilości błonnika oraz dobrych źródłach białka i tłuszczów. Komponowanie posiłków w ten sposób pomaga unormować poziom cukru we krwi i zmniejszyć produkcję insuliny.

Produkty zalecane w diecie

- warzywa o niskim IG,
- pełnoziarniste produkty,
- chude białko,
- zdrowe tłuszcze (awokado, oliwa).

Czego unikać, aby nie pogłębiać problemu?

- słodkich napojów,
- produktów wysokoprzetworzonych,
- fast foodów.

Przykładowy jadłospis

- śniadanie: omlet z warzywami,
- obiad: grillowany łosoś z kaszą gryczaną,
- kolacja: sałatka z jajkiem i awokado.

Najlepsze formy aktywności fizycznej

Rekomendowane są ćwiczenia aerobowe (np. szybki marsz, rower) oraz trening siłowy, który poprawia wrażliwość komórek na insulinę.

Suplementy wspierające walkę z insulinoopornością

Skuteczne mogą być: berberyna, inozytol, omega-3, chrom.

Czy farmakoterapia jest konieczna?

Leki, takie jak metformina, są stosowane przy zaawansowanej insulinooporności i ryzyku cukrzycy.

Styl życia a insulinooporność



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Fundusze Europejskie
dla Małopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie” dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie - ZIT

Niewystarczająca ilość snu zaburza metabolizm i poziom insuliny. Redukcja stresu jest kluczowym elementem terapii. Techniki relaksacyjne, takie jak joga czy medytacja, mogą minimalizować skutki insulinooporności.

Insulinooporność a inne choroby

Jest to stan, który często poprzedza rozwój cukrzycy typu 2, powiązany jest z zespołem policystycznych jajników (PCOS), jest częstą przyczyną zaburzeń hormonalnych u kobiet, może nasilać ryzyko miażdżycy i nadciśnienia.



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Fundusze Europejskie
dla Małopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie” dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie - ZIT