

Hasi hízás?
Édességvágy?
Cikluszavar?

IR!

MINDEN, AMIT TUDNI AKARSZ AZ INZULIN- REZISZTENCIÁRÓL

Mintha ma egyre többször
találkoznánk az inzulinrezisztencia
kifejezéssel.

Dr. Benkő Évával,
a téma akupuntúras szakértőjével
okokról, következményekről és
lehetséges megoldásokról
beszélgettünk.



INZULINREZISZTENCIA CÍMSZAVAKBAN

Ű Mi az inzulinrezisztencia?

Az inzulinrezisztencia olyan szénhidrát-
anyagcsere zavar, amely nőgyógyászati
panaszokat és tüneteket is okozhat.

Az inzulin a sejtek felszínén levő inzulin
receptorokon, mint kapukon keresztül
juttatja be a cukrot a vérből a sejtekbe.

Inzulinrezisztenciában ezek a kapuk rosszul
működnek, emiatt a hasnyálmirigy sokkal
több inzulint kénytelen termelni.

Az emelkedett inzulinszint mellett vércukor
emelkedések és leesések hullámvasútja
jellemzi az állapotot.

Ű Mi a következménye, ha nem kezelik?

Policisztás petefészek szindróma (PCOS),
meddőség, később pedig cukorbetegség,
szív-érrendszeri betegségek, elbutulás és
daganatos betegség lehet a következménye.

Ű Milyen tünetei vannak?

Típusos az étkezés után 2-4 órával jelentkező
vércukorleesés, ami indokolatlan idegességet,
kézremegést, verejtékezést, szétszórtságot,
gyengeséget, álmoosságot okozhat. Általában
jellemzők az éhségrohamok, édességvágy,
hasi típusú elhízás, krónikus fáradékonyság
és ingerlékenység, továbbá tünete lehet
a rendszertelen menstruáció, pattanások,
zsíros arcbőr, szőrösödés és hajhullás.

ISMERJÜK FEL A KOCKÁZATOT!

Mik a kockázati tényezők?

A nagy mennyiségű, rendszertelen és ritka étkezések, a sok és rossz időpontban elfogyasztott gyors felszívódású szénhidrát, rostszegény étrend, a szöveti gyulladást okozó ételek fogyasztása, tunya életmód, stressz, rendszeres kialvatlanság, valamint cukorbetegség előfordulása a családban.

A már kialakult betegséget nem nehéz kimutatni: az alapvizsgálatok a hárompontos vércukorterhelés inzulinszintekkel, nemi hormonpanel, pajzsmirigy hormonok vizsgálata. Kiegészítésként vércé, vérsírok, vas, D-vitamin szint javasolt.

A terheléses vizsgálatkor vízben feloldott 75 g cukrot kell meginni. Éhgyomorral, majd egy és két óra múlva történik a vérvétel. Önmagában a vércukor mérése nem elegendő, az inzulinszinteket is vizsgálni kell, majd a vércukor és az inzulingörbét együtt értelmezni.

Az inzulinrezisztencia kezelhető betegség?

Igen, jól karbantartható.

Étrend, sport, szükség esetén gyógyszeres kezelés az alap. Tartós stressz csökkentés és elegendő alvás nélkül azonban esélytelen az ügy. Vannak, akik meg is gyógyulnak, de az egészség láncán belül mindig ez marad a leggyengébb láncszem.

Extrém fizikai, érzelmi vagy intellektuális megterheléskor ez a láncszem fog legelőször kinyílni, és a betegség újra előjöhét.

Férfiakat vagy nőket érint gyakrabban? A gyengébb nem itt tényleg gyengébb.

A mindennapos stressz, mely csökkentheti szervezetünk ellenálló képességét, mára életünk részévé vált. Ön szerint valóban összefüggésben állhat az immunrendszerünk gyengülése a vércukor és inzulinszint emelkedésének kialakulásával?

Az ember testi-érzelmi-intellektuális működései szoros, egymást szinkron erősítő/gyengítő kölcsönhatásban vannak. Pl. gondoljon arra, amikor viszonzottan szerelmes és minden könnyűvé és egyszerűvé válik. A tartós stressz viszont egy folyamatos vészhelyzet, ami minden működést leront és már önmagában inzulinrezisztenciát okoz. Az immunrendszert a tartós stresszen túl a szöveti gyulladást okozó ételek terhelik le.

Milyen módszert tudna ajánlani a stressz legyőzésére, vagy legalábbis visszaszorítására?

Akupunktúrával dolgozom, ez gyors és eredményes a stressz csökkentésében is. A rendelésemen egyetlen, mindennapi stresszt csökkentő technikát tudtam sikeresen átadni a pácienseknek, amit örömmel és tartósan el is végeznek. 21 nagyon-nagyon mély levegőt kell venni, minimum naponta háromszor. Az erőteljes és tempós légzés megemeli a szöveti oxigénszintet, erre a stressz miatt befeszült izmok rögtön ellazulnak, és kitisztulnak a gondolatok. Hosszabb távon kioldódnak a traumatikus érzelmi emlékek, koherenssé válik a személyiség, ráadásul – a megfelelő időben végezve – ugrásszerűen javul az orgazmus készség. Levegőt úgyis vesz mindenki, ez nem igényel plusz időt, sehova nem kell elmenni. Nulla forintos befektetés, hosszú távon mégis gazdaggá tesz.

ÉTRENDI VÁLTOZÁSOK NÉLKÜL NEM MEGY!

Az étrend mindig nagy dilemma betegség vagy diéta során.

Őn mit javasol?

Az alap a hivatalos inzulinrezisztencia étrend, ami a hasnyálmirigyet terhelte. Én ezt módosítottam a májat terhelte étrenddel, ami inzulinrezisztenciában különösen fontos. Az étrend harmadik pillére az immunrendszer terhelte, aminek a paleó az alapja. Ezt a hármas kombinációjú terhelte étrendet tanítom.

Mit jelent a máj terhelte étrend?

A napot szétválasztjuk aktív és passzív szakaszra. Csak az aktív szakaszban, ebedig bezárólag lehet zsíros-olajos, illetve magas szénhidrát tartalmú ételeket enni. Uzsonna: gyümölcs+sovány fehérje, vacsora: zöldség+sovány fehérje. Ha túlsúlyos, akkor vacsorára csak zöldség javasolt. Így a testnek van egy viszonylag terhelte időszak, ami a természet ritmusával összhangban a nap leszáll ágába esik. A máj a nap során végig méregtelenít, a passzív szakasz „könnyűsége” révén reggelre maradéktalanul eltakarítja méreganyagokat, ezért ettől az étrendtől mindenki frissen ébred. Ez csökkenti a stresszt és javítja az összes testi-érzelmi-intellektuális működést.



Erre az aktív-passzív vázra kell felépíteni az inzulinrezisztencia étrend szénhidrát grammjait, és megcsinálni az étrendszűkítést a paleó alapján.

Az inzulinrezisztens betegek valóban kezelhetőek a paleolit étrenddel?

Nem úgy, ahogyan az paleós körökben terjed. Az inzulinrezisztencia étrend szabályai olyan örökérvényűek, mint maga a szénhidrát-anyagcsere léte. A ketogén étrend kifejezetten egészségkárosító az inzulinrezisztenciában! Legalább a napi 120-140 g szénhidrátot el kell fogyasztani. A reggeli 7-kor van, kötelező 3 óránként enni és számolni a szénhidrát grammokat, figyelni a gyorslassú szénhidrátok arányát. E szabályrendszeren belül lehet paleóni. A kezdeti paleós orvosi sikereimet néhány, mindenkinek nagy csalódást okozó kudarc követte, amikor újra kellett gondolnom, hogy miben nem működik a paleó és melyik része az, amit viszont feltétlenül tovább kell vinnem belőle.

Hogyan vonható mégis be a paleo táplálkozás a gyógyításba?

A saját munkámról tudok beszélni, én ezt immunrendszer terhelte étrendnek hívom. Javasolt a gluténtartalmú gabonák (búza, rozs, árpa, zab), a tejtermékek és a krumpli-szója-kukorica és a hüvelyesek elhagyása. Inzulinrezisztenciában a fényezett basmati és fényezett jázmin rizs fogyasztása javasolt. A magliszteket nagyon kis mennyiségben, csak hetente egyszer. Tojásfehérjét is csak keveset. Ételtolerancia teszt alapján esetleg tovább is kell szűkíteni az étrendet.



TÁPLÁLÉKOK	Glikémiás Index	Inzulin Index
Alma	50	59
Banán	79	81
Barna rizs	104	62
Burgonya	141	121
Chips	52	61
Croissant	74	79
Csokoládé	79	112
Fánk	63	74
Fehér rizs	110	79
Fehér kenyér	100	100
Hal	28	59
Jégkrém	70	89
Joghurt gyümölcsös	62	115
Keksz	118	87
Kukoricapehely	76	75
Lencse	62	58
Marhahús	21	51
Mézes müzli	60	67
Mogyoró	12	20
Narancs	39	60
Rozskenyér	60	59
Sajt	55	45
Szárzabbab	114	120
Szőlő	74	82
Tej	30	90
Tészta (fehér lisztből)	46	40
Tojás	42	31
Torta (krémes)	56	82
Zabpehely	60	40

Ebben táblázatban az értékek nem 100 g, hanem 1000 kJ energiatartalmú adagokra vonatkoznak. Így jönnek ki a táblázatban 100-nál nagyobb glikémiás indexek.

grammokat, a gyors/lassú szénhidrátokat. A máj terhelésére pedig a stressz miatt van szüksége megint csak mindenkinek. Ennek a hármas kombinációjú terhelésítő étrendnek a paleo csak az egyik eleme.

Akkor mi a helyzet a szénhidrátokkal, fogyaszthatjuk, vagy ki kell iktatnunk őket?

Átlagosan napi 160 g szénhidrátot igen, ennek durván az egyharmada lehet csak gyors felszívódású, ami napi kb. fél kiló gyümölcsöt jelent. Hosszú-távon kb. ez az egészséges felső határ. Az alsó határt az illető szénhidrát anyagcsere állapota, egyéb betegségei és az edzettségi szintje szabja meg.

Ezt az étrendet bárki alkalmazhatja: gyerekek, terhes nők, daganatos betegek?

A hármas kombinációjú terhelésítő étrendtől a test fellelegzik. Gyerekeknek viszont rendszeresen meg kell vacsorázni, ők még a testük felépítési szakaszában vannak. Az inzulinrezisztenciára gyógyszert szedőknek kötelező a 160 g CH, a gyógyszer ekkor hat megfelelően. A várandósoknak a 3. hónaptól szintén kötelező a 160 g CH, ekkor kezdik el „kitermelni” a baba testét. Szoptató kismamánál ez a szükséglet akár 200-220 g-ra is felemelkedhet. Daganatos betegekkel nem foglalkozom, erről nem is szeretnék véleményt mondani.

Mennyi idő után vehetjük észre a változást? 3 nap után már mindenki érzi.

Őn a saját életében hogyan jutott el ehhez a táplálkozási rendszerhez?

Orvos vagyok és a betegségeimen a nyugati orvoslás nem tudott segíteni.

Sok ember kávéval indítja a napot, amibe cukrot, vagy édesítőszeret tesz. Ez még belefér?

A cukor nagyon megdobja a vércukor-, és inzulinszintet, ezért érdemes tiltólistára tenni. Más országokban egyre több mesterséges édesítőszer betiltanak, ennek nem látni a végét. Úgy tűnik, hogy a sztevia, mint természetes édesítőszer egyelőre megállja a helyét. Száritott, illetve balkonnövényként friss formában, áztatva javaslom. Szerintem egyszerűbb megbarátkozni az üres kávéval, de mindenki döntse el maga, saját felelősségére, hogy hosszú távon mit akar a testének. A sok kicsi sokra megy, legyen az akár jó, akár rossz.

Hogy néz ki egy inzulinrezisztenciás étrend?

Szénhidrátok szempontjából:

reggeli: 30 g lassú CH,
tízórai: 10 g gyors, 10 g lassú CH,
ebéd: 25 g lassú, 25 g gyors CH,
uzsonna: 20 g CH,
vacsora: 30 g lassú CH,
utóvacsora: 15 g lassú CH.

A gyakorlatban ezt hogy képzeljük el?

Hús-hal, sok zöldséggel, kevés gyümölcssel és fényezett basmati rizzsel.

Mennyire nehéz átállni és betartani?

Attól függ, hogy az illető gyorsan vagy lassan reagáló típusú-e. Van, aki másnaptól mindent hibátlanul csinál, a másik ember akár több hónapig is kínlódik. Típustól függetlenül döntést kell meghozni. Nem az étrend a cél, a cél a minőségi élet, aminek az étrend csupán az eszköze. Ha viszont az étrend csak egy eszköz, elefántból rögtön bolhává zsugorodik.

A paleolit étrendet kiknek ajánlott elkezdni?

A paleolit étrendet szabad döntése alapján bárki elkezdheti. Az orvosi tapasztalataim alapján én a „hivatalos” paleolit étrendet nem javaslom, mert egyrészt nem ad – a hosszútávon megbetegítő, étrendi túlkapásokról megvédő – kereteket a diétának, másrészt a paleo lisztek felfutó biznisze az egészség szempontjából egy biztos zsákutca. Az alap helyes, miszerint az áteresztő bél szindrómát és krónikus szöveti gyulladást okozó ételeket el kell hagyni, mert a krónikus szöveti gyulladás nagyon sok betegség közös oka. Ugyanakkor egyre több a cukorbeteg és becslések szerint ma minden második magyar ember inzulinrezisztenciás, tehát prevenció okból felső határt kell szabni a napi bevitt szénhidrátoknak, hiszen előbb-utóbb majdnem mindenkinek meg kell tanulni a szénhidrát



A MOZGÁS SZINTE CSODASZER!

Az egészséges étrend mellett mennyire fontos a mozgás?

Az inzulinrezisztencia karbantartásában nélkülözhetetlen. Sport hatására az inzulin receptorok kicsit magukhoz térnek. Persze utána visszasüppednek a hibás üzemmódjukba, ezért legalább kétnaponta érdemes egy edzéssel frissen tartani őket. Ráadásul a test nagyon takarékosan működik, a nem használt területeken becsukja a hajszálérkeringést, de sportoláskor ezek újra kinyílnak és sokkal több inzulin receptor válik elérhetővé, így relatíve rögtön javul az inzulinrezisztencia. A sport ugyanúgy inzulin érzékenyítő hatású, mint a gyógyszer. A javuló inzulinérzékenység miatt a hasnyálmirigynek kevesebb inzulint kell termelnie a vércukorszint normalizálásához. Tehát a sport megóvja a hasnyálmirigy kapacitását, és ezzel megelőzi a 2-es típusú cukorbetegség kialakulását.

Van külön edzésterv inzulinrezisztens betegek számára, amit ajánlani szokott?

Egyre több adat szól az intervallumos edzésekről. Mivel az ember hosszútávon csak azt fogja csinálni, amit szeret, én annyit javaslok, hogy szívből válasszanak sportot.

Heti 3-4 alkalom és legalább 40 perc.

Mi a teendő, ha megfelelő étrend, rendszeres testmozgás ellenére is kialakul a betegség?

Az étrend és a sport nem a vége, hanem csak a kezdete a tennivalóknak. Ezen kívül szükséges a stressz tartós csökkentése és az alvás rendezése – ezekben nagyon eredményes pl. az akupunktúra. A szőnyeg alá söpört lelki problémákat is ki kell takarítani, a negatív attitűdöket pozitívba fordítani és a lábhidegséget is meg kell szüntetni. Egyre többen szeretnék elkerülni a gyógyszert és ezért átfogóan megreformálják az életüket. De van, hogy még ez is kevés.

Ebben az esetben szükség van gyógyszeres vagy egyéb kezelésre?

A gyógyszer nem ellenség, hanem ha szükséges, akkor jóbarátként érdemes fogadni. Például, ha valaki inzulinrezisztenciás, nem jók a laborértékei és kisbabát szeretne, vagy esetleg spon-tán vetélései voltak, akkor a tervezett várandósság előtt 3 hónappal javasolt elkezdeni szedni, ez segít a fogantatásban és a koraterhességi szövődmények kivédésében. A bőrproblémákat is szépen rendezi és sokszor a menzeszt is meghozza a gyógyszer.

A hármas kombinációjú tehermentesítő étrendtől a test fellelegzik. 3 nap után érezhető a változás.

Milyen apró trükköket ajánl a minden napokra?

Szerintem a legegyszerűbb dolgokban van a legnagyobb kifutási lehetőség. Aki kicsit is nyitott a változásra, az egy hétre vállálja be a 3x21 nagyon-nagyon mély légzést, a hét leteltével pedig beszélje meg önmagával az eredményeket és a továbbiakat.

SZÖVEG: ANTALFY KRISZTINA

Allergia? Laktózérzékenység? Emésztési problémák?

**GABONATEJ
AUTOMATA**
multifunkciós
intelligens

**Ajándékozz
egészséget!**

**FŐZZ
növényi
tejet!**

BEMUTATÓTEREM
KÓSTOLÓVAL EGYBEKÖTÖTT
VÁSÁRLÁSI LEHETŐSÉG
Elérhetőség és időpont egyeztetés:
06 20 9 711 673
1147 Budapest
BALÁZS UTCA 77.
gabonatejbp@gmail.com

