



İnsülin direnci hakkında her şey

İnsülin direnci tip 2 diyabet ve kalp damar hastalığı riskini ciddi ölçüde arttıran bir durumdur.

İnsüline direnç ortaya çıkması pankreasınızın ürettiği insülinin etkisinin zayıflaması anlamına gelir. Zamanla bu durum kan şekerinizi yükseltebilir. Neyse ki, aldığımız kaloriyi kısıtlayarak, kilo vererek ve aktif bir yaşam sürdürerek insülin direncini azaltabilir, ileride ortaya çıkabilecek tip 2 diyabet ve kalp hastalığı riskini kontrol edebilirsiniz.

İnsülin ne işe yarar?

İnsülin, glukozun enerji kaynağı olarak kullanılmasını sağlar. Yediğimiz gıdalar sindirildiğinde ortaya çıkan glukoz sindirim sistemimizden emilerek kana karışır. İnsülin kandaki glukozun artışına cevap olarak pankreastan salgılanır ve glukozun hücrelerin içine girerek yakılmasını sağlar.

İnsülin direnci, üretilen insülinin etkisinin zayıflaması anlamına gelir. Mevcut insülinin etkisi yetersiz kalınca pankreas insülin üretimini artırır ve durumu telafi etmeye çalışır. Ancak, bir süre sonra pankreas yorulur ve salgılanan insülin miktarı kan şekerini normal seviyelerde tutmak için yetersiz kalır. Sonuçta zaman içinde şeker yükselmeye başlar, önce prediyabet ve sonra da diyabet ortaya çıkar.

İnsülin direncinizi arttıran faktörler nelerdir?

Aşağıdaki durumların varlığı insülin direncini artırabilir:

- Aşırı kilo
- Fiziksel olarak yeterince aktif olmama
- Anne, baba veya kardeşte tip 2 diyabet varlığı
- Polikistik over sendromu
- Gebelik diyabeti
- 4 kg'dan daha ağır bir bebek doğurmuş olmak
- 45 yaşın üzerinde olmak
- Kan şekerinin normalin üzerinde seyretmesi: prediyabet veya diyabet
- HDL (iyi huylu) kolesterol seviyesinin düşüklüğü
- Trigliserid adı verilen kan yağlarının yüksekliği
- Kalp hastalığı veya inme geçirmiş olmak veya boyun ya da bacak damarlarında tıkanıklığın bulunması

Yukarıda belirtilen durumların bazıları ayrıca kalp damar hastalığı riskini de arttırmaktadır.

İnsülin direnci tanısı nasıl koyulur?

İnsülin direnci olan kişilerde genellikle herhangi bir semptomla rastlanmaz. Doktorunuz risk faktörlerini gözden geçirmeli ve diyabet riskinizi değerlendirmelidir. Eğer risk altındaysanız, mutlaka kan şekeri ölçülmeli, prediyabet ya da diyabet olup olmadığınız belirlenmelidir.

İnsülin direnci önlenebilir mi?

Yapılan bilimsel araştırmalar fazla kiloların en az %7'sinin verilmesinin ve fiziksel olarak daha aktif bir yaşam sürdürmenin insülin direncini önleyebildiğini

göstermektedir.

Daha az ve daha dikkatli yiyeğin

Daha az kaloriyle beslenmek insülin direncini önlemenin ilk aşamasıdır. Doktor kontrolünde ve diyetisyen yardımıyla daha az gıda tüketerek ve daha sağlıklı beslenerek kilo kaybedebilirsiniz. İşte birkaç ufak öneri:

- Daha ufak porsiyonlar tüketiniz.
- Dışarıda yemek yediğinizde en küçük porsiyonu sipariş ediniz veya bir porsiyon ana yemeği paylaşınız. Ayrıca, yemeğinizin bir kısmının paketlenmesini rica ederek, ertesi gün evde yemek için yanınızda götürebilirsiniz.
- Su ve kalorisiz içecekleri meyve suyuna tercih ediniz. Alkolden uzak durunuz.
- Kızartılmış yemekler yerine fırınlanmış, ızgara veya buharda pişirilmiş gıdaları tercih ediniz.
- Tabağınız küçük olsun.
- Daha fazla sebze, tam tahıllı gıda ve meyve tüketiniz.
- Sosları yemeğin üzerinde değil garnitür olarak ayrı bir tabakta tercih ediniz ve olabildiğince az kullanınız.
- Yapışmaz tava kullanınız ve pişirirken kullandığınız yağı azaltınız.
- Tereyağı, margarin ve mayonez gibi yağ oranı yüksek sosları daha az kullanmaya gayret gösteriniz. Bunların yerine barbekü sosu, domates sosu ve limon suyu gibi daha az kalorili tercihlerde bulununuz.
- Düşük kalorili ve yağ oranı az atıştırmalıkları tercih ediniz.

Fiziksel olarak daha aktif olun

Daha aktif olmak için aşağıdaki seçenekler size yardımcı olacaktır:

- Uzun saatler boyunca oturuyorsanız her 90 dakikada bir ayağa kalkıp hareket ediniz.
- Asansör yerine merdiveni tercih ediniz
- Telefonda konuşurken veya televizyonda reklamlar gösterilirken kalkıp dolaşınız.
- Dans etmek, bahçecilik veya çocuklarla oynamak gibi keyif aldığınız bir aktivite tespit ediniz. Evde daha çok hareket ediniz, örneğin evi temizleyiniz, bahçe ile uğraşınız veya arabayı yıkayınız.
- Köpeğinizi yürüyüşe çıkarınız.
- Alışveriş merkezinde arabanızı olabilecek en uzak noktaya park ediniz.
- Haftanın 5 günü 30'ar dakikalık tempolu yürüyüşlere çıkınız.
- Haftada 2 ila 3 kere ağırlık ile çalışarak kuvvet antrenmanı yapınız.

İnsülin direnci tip 2 diyabeti olan kişileri de etkiler mi?

Evet, insülin direnci halihazırda tip 2 diyabetli olan kişilerde vücuttaki insülinin işe yaramamasının yegane sebebidir. Diyabet zaman içerisinde ilerleme gösteren bir hastalıktır, diyabetinizi ilk başta ilaçla tedavi etmek gerekme bile, daha sonraki aşamalarda gerekebilir. Eğer tip 2 diyabetiniz varsa, daha düşük kalori ile beslenip, daha aktif olup ve gerektiğinde de kilo vererek kan şekerinizi kontrol edebilirsiniz. Öğün planlama, fiziksel aktivite ve ilaçlar ile ilgili olarak doktorunuza danışın.

