

АНТИШАШЛЫЧНЫЙ МАРАФОН ПИТАНИЕ ПРИ ИНСУЛИНОРЕЗИСТЕНТНОСТИ



@dunaevskaya_

Инсулинорезистентность — это состояние, при котором клетки теряют чувствительность к инсулину и не пропускают внутрь глюкозу. В результате органы и ткани не получают необходимой энергии, а уровень сахара в крови возрастает. Развивается нарушение обмена веществ.

Как правило, данное состояние диагностируется врачом эндокринологом по результатам анализа глюкозы натощак и других показателей здоровья пациента. **Уже доказано, что сама по себе инсулинорезистентность – не причина лишнего веса, а СЛЕДСТВИЕ.**

Именно поэтому основной рекомендацией для устранения данного состояния является снижение веса, путем увеличения физической активности и нормализацией питания.

Ниже я расскажу о ключевых принципах питания при инсулинорезистентности.



ВАЖНО!

Если у вас есть прописанная диета от врача, вы должны ее придерживаться!

Если врач прописал вам препараты, их необходимо принимать строго в соответствии с его рекомендацией.

Если вы подозреваете, что у вас может быть инсулинорезистентность и предиабет, вам необходимо обратиться к эндокринологу!

Основные принципы питания, которые необходимо соблюдать:

- Питание с дефицитом ккал
- Полное исключение алкоголя!
- Исключить сахар в любом виде (в том числе, мед, сиропы топинамбура, агавы и тд)
- Исключить быстрые углеводы – выпечка, продукты из белой муки, мучное
- Включить в рацион 5-6 порций овощей, зелени и несладких фруктов
- Отдавать предпочтение цельнозерновым продуктам (выпечка из ц/з муки, отрубной хлеб, цельные злаки, крупы)



ВАЖНО!

НЕ ИСКЛЮЧАТЬ полностью из рациона продукты, богатые углеводами и фруктами

ИСКЛЮЧИТЬ или минимизировать продукты промышленного производства

Одна из ключевых рекомендаций: значительное увеличение физической активности! В идеале не менее 150 минут в неделю нагрузки средней интенсивности (кардио подойдет).