

Diagnostyka laboratoryjna insulinooporności

- badanie glukozy i insuliny na czczo (wskaźnik HOMA-IR)
- test doustnego obciążenia glukozą (ang. Oral Glucose Tolerance Test – OGTT)
- peptyd C
- hemoglobina glikowana (HbA1c)

Diagnostyka laboratoryjna

Warto wykonać także badania:

- KyberKompaktPro – badanie ilościowe i jakościowe mikroflory jelit. Pozwala określić bakterie wskaźnikowe oraz grzyby drożdżopodobne w przewodzie pokarmowym. Wynik badania pozwala zaproponować terapię mikrobiologiczną/probiotyczną, która ma na celu uszczelnienie jelit.
- ImuPro – badanie nadwrażliwości pokarmowej IgG-zależnej. Pozwala sprawdzić, które ze składników pokarmowych powodują powstawanie stanu zapalnego w organizmie. Na podstawie wyników wprowadza się zindywidualizowaną dietę eliminacyjno-rotacyjną, która ma na celu wyciszyć stan zapalny w organizmie.

Literatura

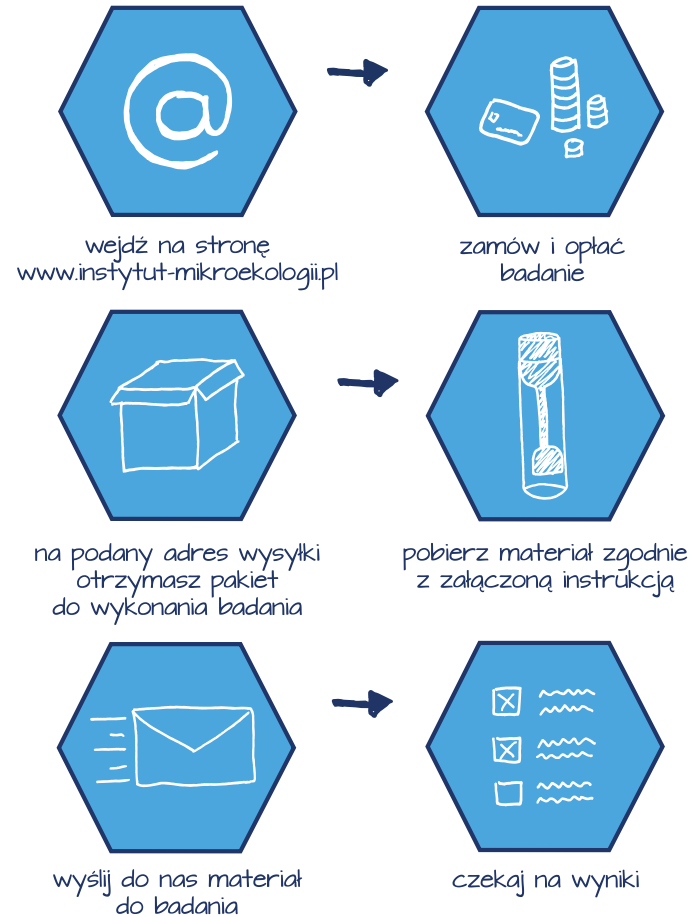
1. Nehra V, Allen JM, Mailing LJ, Kashyap PC, Woods JA. Gut microbiota: Modulation of host physiology in obesity. *Physiology*. 2016.
2. Caricilli AM, Saad MJA. The Role of Gut Microbiota on Insulin Resistance. *Nutrients*. 2013.
3. Musiałowska D. Insulinooporność. *Zdrowa Dieta i Zdrowe Życie*. Wydawnictwo Feeria. 2017.

ZADZWOŃ !!!

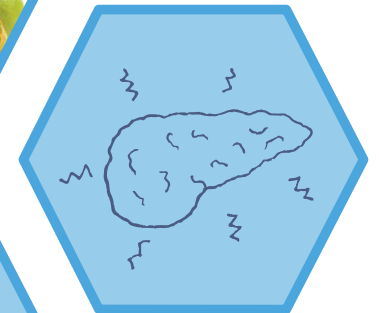
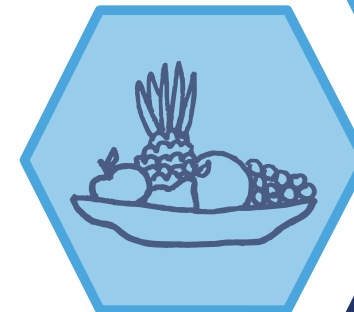
Umów się na wizytę do jednego z naszych lekarzy lub dietetyków!
61 862 63 15



Jak zamówić badanie?



Nowoczesna diagnostyka w insulinooporności



Y INSTYTUT
MIKROEKOLOGII

ul. Sielska 10, 60-129 Poznań

tel.: 61 862 63 15

tel.: 61 862 76 04

www.institut-mikroekologii.pl

www.dietaeliminacyjna.pl

www.insulinoopornosc.com



@institut.mikroekologii

www.facebook.com/Instytut-Mikroekologii

Fundacja insulinooporność
zdrowa dieta i zdrowe życie

Insulinooporność – co musisz wiedzieć?

Insulinooporność (IR – insulin resistance) – to stan zmniejszonej wrażliwości tkanek na działanie insuliny. Zazwyczaj poprzedzony jest hiperinsulinizmem, czyli nadmiernymi „wyrzutami” insuliny przez trzustkę, które utrzymują prawidłowy poziom glukozy. Ciągła zwiększona produkcja insuliny z czasem prowadzi również do wzrostu poziomu glukozy we krwi oraz do rozwoju cukrzycy typu 2.

Insulinooporność nie jest sama w sobie chorobą, lecz zaburzeniem, na podłożu którego rozwijają się choroby takie jak cukrzyca typu 2, nadciśnienie tętnicze, niealkoholowe stłuszczenie wątroby, otyłość, zespół policystycznych jajników, niepłodność, choroby neurodegeneracyjne.

Jest uznawana za przyczynę zespołu metabolicznego (grupy zaburzeń sprzyjających rozwojowi miażdżycy naczyń krwionośnych), może również przyczynić się do rozwoju niektórych nowotworów (m.in. raka sutka i endometrium). Szacuje się, że występuje u ponad połowy osób dorosłych. Niestety coraz częściej stwierdza się ją także u dzieci i nastolatków.

Przyczyny insulinooporności

Przyczyny insulinooporności nie są do końca znane. Za jej rozwój mogą odpowiadać różne czynniki:



Geny



Bogatokaloryczna dieta



Brak aktywności fizycznej



Nadmiar stresu



Przewlekły stan zapalny



Użytki



Niedobór snu



Otyłość brzuszna

Objawy insulinooporności i hiperinsulinizmu:

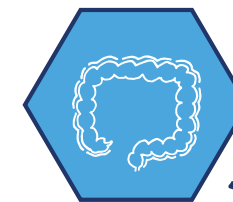
- nadmierna senność po posiłku,
- przyrost masy ciała, szczególnie w obrębie brzucha,
- obniżenie nastoję,
- „mgła” umysłowa,
- problemy z pamięcią i koncentracją,
- rozdrażnienie,
- bóle głowy i tzw. „ciężka głowa”,
- bóle stawów,
- zmiany na skórze o typie *acanthosis nigricans* (rogowacenia ciemnego),
- ogólne ciągłe zmęczenie,
- uczucie zimna,
- częste uczucie głodu, ok. 2-3 godziny po posiłku,
- ciągoty do słodczy lub tzw. wilczy apetyt,
- trudności ze zrzuceniem zbędnych kilogramów.

Znaczenie mikrobioty jelitowej w insulinooporności

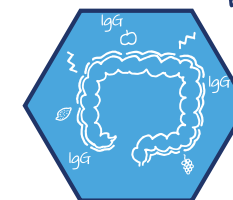
Mikrobiota jelitowa, czyli bakterie zasiedlające nasze jelita, pełni wiele ważnych funkcji. Bakterie jelitowe odpowiedzialne są za wytwarzanie witamin i krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych (SCFA) niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu.

Mikrobiota bierze udział w utrzymaniu działania bariery jelitowej, która chroni nasz organizm przed przenikaniem patogenów, toksyn, czy większych białek pokarmowych z jelita do układu krążenia.

Zdrowe jelito, dzięki ścisłym połączeniom pomiędzy jego komórkami, funkcjonuje jak selektywny filtr, który przepuszcza do krążenia składniki odżywcze, a zatrzymuje nierozłożone składniki pokarmowe, patogeny czy inne niepożądane substancje.



Zaburzenia mikrobioty jelitowej przyczyniają się do powstania zespołu jelita przeziąkliwego (ang. leaky gut syndrome).



Zwiększony zostaje transport substancji z jelit do krwiobiegu, w tym patogenów czy nie do końca rozłożonych białek pokarmowych, co może skutkować powstaniem przewlekłego stanu zapalnego w organizmie.



Przewlekły stan zapalny powoduje blokowanie receptorów insuliny. Organizm nie może wykorzystać wtedy glukozy krążącej we krwi, przez co zwiększa się poziom insuliny i poziom tkanki tłuszczowej. Rezultat -> mimo redukcji kalorycznej występują problemy ze zrzuceniem dodatkowych kilogramów.