

6 účinných spôsobov, ako znížiť inzulínovú rezistenciu bez užívania farmaceutických liekov

- MANAGER007 | 30. června 2024

SVET : Podľa registrovaného dietológa Ryana Ramana je citlivosť na inzulín rozhodujúca pre schopnosť vášho tela konvertovať glukózu na energiu, ktorá je využívaná pre všetky telesné funkcie. Táto energia je uložená vo vašich svaloch a pečeni (ako glykogén) pre budúce použitie.

V článku pre portál *Healthline* načrtnol niekoľko jednoduchých, no účinných spôsobov, ako pomôcť zlepšiť vašu citlivosť na inzulín a znížiť inzulínovú rezistenciu, ktorá nastáva, keď vaše bunky prestávajú na inzulín reagovať.

Nasledujúce opatrenia vám môžu tiež pomôcť znížiť riziko vzniku cukrovky a iných vážnych chronických chorôb.

1. Doprajte si viac spánku

Dobrá nočná spánok je dôležitý pre vaše zdravie a je rovnako dôležitý ako vyvážená a výživná strava a cvičenie.

Štúdia zahŕňajúca deväť zdravých dobrovoľníkov, publikovaná v *Žurnále klinickej endokrinológie a metabolizmu*, zistila, že ak spíte v noci iba štyri hodiny, tak sa zníži vaša citlivosť na inzulín a schopnosť regulovať hladinu cukru v krvi v porovnaní s ľuďmi, ktorí majú približne osem hodín spánku.

2. Pravidelne cvičte

Niekoľko štúdií potvrdzuje silu cvičenia pri znižovaní inzulínovej rezistencie.

Jedna štúdia publikovaná v *Medzinárodnom žurnále športovej medicíny* uvádza, že pravidelné cvičenie pomáha presúvať cukor do svalov na uskladnenie a podporuje okamžité zvýšenie citlivosti na inzulín, ktoré trvá od 2 do 48 hodín, v závislosti na druhu cvičenia.

Štúdia zahŕňajúca mužov s nadváhou bez cukrovky publikovaná v *Časopise lekárov českých* medzitým uviedla, že keď účastníci štúdie počas troch mesiacov vykonávali rezistenčný tréning, ich citlivosť na inzulín sa zvýšila nezávisle od iných faktorov, ako je napríklad strata hmotnosti.

Podľa vedcov z Federálnej univerzity v Sao Paule v Brazílii sa kombinácia aeróbného a rezistenčného tréningu v rámci pravidelného cvičenia javila ako najúčinnnejšia pri zvyšovaní citlivosti na inzulín.

3. Znížte stres

Štúdia publikovaná v časopise *Acta Physiologica Scandinavica* naznačuje, že chronický stres udržiava vysoké hladiny stresového hormónu, stimuluje rozklad živín a zvyšuje hladinu cukru v krvi.

Výskumníci vysvetľujú, že stresové hormóny tiež zvyšujú odolnosť tela voči inzulínu - bránia

ukladaniu živín a robia ich dostupnejšími v krvnom obehu pre energetické využitie.

Výskum, vrátane štúdie publikovanej v *Americkom žurnále psychiatrie*, naznačuje, že aktivity typu meditácia, cvičenie a spánok sú skvelými spôsobmi, ako prirodzene znížiť stres a vysporiadať sa s úzkostnými poruchami – čo tiež pomáha zvyšovať citlivosť na inzulín.

4. Jedzte viac rozpustnej vlákniny

Niekoľko štúdií našlo súvislosť medzi vysokým príjmom rozpustnej vlákniny so zvýšenou citlivosťou na inzulín.

Štúdia zahrňajúca 264 žien, publikovaná v *Britskom žurnále výživy* zistila, že tie ženy, ktoré jedli viac rozpustnej vlákniny, mali výrazne nižšiu hladinu inzulínovej rezistencie.

Iný výskum, vrátane štúdie publikovanej v časopise *Nutrients* (Živiny), uvádza, že rozpustná vláknina tiež pomáha vyživovať priateľské baktérie vo vašom čreve, ktoré sú spojené so zvýšenou citlivosťou na inzulín.

Potraviny bohaté na rozpustnú vlákninu zahrňajú: ľanové semienka, strukoviny, ovsené vločky, zeleninu (ako ružičkový kel) a ovocie (ako pomaranče).

5. Pridajte do svojho jedálnička pestrejšie ovocie a zeleninu

Mnohé štúdie, vrátane štúdie publikovanej v *Americkom žurnále fyziológie, endokrinológie a metabolizmu*, zistili, že konzumácia stravy bohatej na rastlinné zlúčeniny (vrátane polyfenolov) zlepšuje inzulínovú rezistenciu a zlepšuje endoteliálnu dysfunkciu, čo je typ ochorenia koronárnych artérií.

6. Obmedzte sacharidy

Podľa štúdie publikovanej v časopise *Obzory v endokrinológii* zníženie príjmu sacharidov pomáha zvýšiť citlivosť na inzulín, pretože diéty s vysokým obsahom sacharidov spôsobujú prudké zvýšenie hladiny cukru v krvi, čo spôsobuje väčší tlak na pankreas na odstraňovanie cukru z krvi.

Pravidelná konzumácia menších porcií sacharidov počas dňa poskytuje telu menej cukru pri každom jedle, čo inzulínu uľahčuje prácu. Potvrdzujú to aj výskumy, ktoré ukazujú, že pravidelné jedenie prospieva k citlivosti na inzulín, vrátane štúdie publikovanej v *Európskom žurnále klinickej výživy*.

Rovnako dôležitý je aj druh sacharidov, ktorý si vyberiete.

Sacharidy s nízkym glykemickým indexom (vrátane quinoa, sladkých zemiakov a niektorých druhov ovsených vločiek) sú najlepšie, pretože spomaľujú uvoľňovanie cukru do krvi a poskytujú inzulínu viac času na efektívnu prácu, ako sa uvádza v štúdiu publikovanej v *Nutričnom žurnále*.

AUTOR: Olivia Cook

Překlad: Badatel.net

[ZDROJ](#)