

SCENARIUSZ

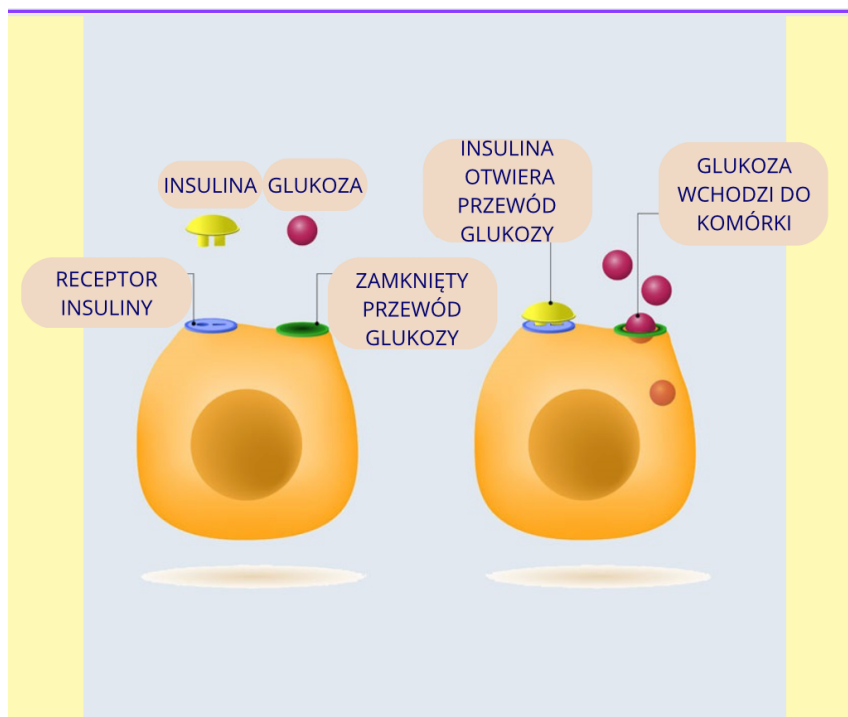
Insulinooporność

Dziś porozmawiamy sobie o poważnym i coraz bardziej popularnym zaburzeniu funkcjonowania naszego organizmu jak insulinooporność. Lekcja ta jest bardzo ważna, ponieważ najprostszą drogą do uniknięcia tych problemów ze zdrowiem jest oczywiście zdrowy styl życia. Jeśli Twoja masa ciała jest obecnie w normie, możesz myśleć, że cukrzyca czy insulinooporność, która jest często wstępnym etapem cukrzycy, w żadnym wypadku Ciebie nie dotyczy. Jednak problemy z zarządzaniem cukrami w naszym organizmie często na samym początku nie dają żadnych objawów - a to, że nie jesteśmy otyli, nie oznacza, że jesteśmy całkowicie zdrowi.

Obecnie na cukrzycę choruje kilkaset milionów ludzi na całym świecie, a wiele z tych osób jeszcze nie jest świadomych swojej choroby, gdyż przez pewien czas nie daje ona żadnych oznak. Wiele z tych osób może zmagać się z insulinoopornością, którą, jeśli zaniedbamy i tak ostatecznie skończy się dla nas cukrzyca. Często o cukrzycy dowiadujemy się, kiedy spowodowała ona już nieodwracalne zniszczenia w naszym ciele. Dlatego często mówi się o niej „cichy zabójca”. Insulinooporność z kolei to często wstęp do cukrzycy typu drugiego.

Pomyśl przez chwilę - czy potrafisz powiedzieć cokolwiek na temat insulinooporności lub cukrzycy typu 2?

Zacznijmy od podstaw. Czego dotyczy właściwie insulinooporność? Przede wszystkim hormonu - insuliny, który odpowiada m.in. za utrzymywanie odpowiedniego poziomu cukru we krwi. Spójrz na infografikę.



Po lewej stronie widzimy sytuację, kiedy wszystko działa jak należy. Mamy tutaj komórkę ludzkiego ciała, która do życia potrzebuje glukozy - cukru prostego. Aby mogła „wpuścić” glukozę do swojego wnętrza potrzebuje insuliny - która pełni rolę klucza „otwierającego wejście” cząsteczkom glukozy do komórki. Z glukozy komórka produkuje energię niezbędną do życia.

Teraz spójrz na prawą stronę grafiki, która przedstawia sytuację w przypadku wystąpienia insulinooporności. W jej przebiegu mamy zazwyczaj do czynienia z prawidłowym poziomem insuliny w organizmie, lecz komórki przestają reagować na jej działanie. Jak sama nazwa wskazuje, komórki są odporne na działanie insuliny. To tak jakby mieć właściwy klucz, bo insulina cały czas jest aktywna, a równocześnie ktoś zmienił coś w zamku i nie reaguje on już na przekręcanie klucza. W konsekwencji glukoza nie może dotrzeć do wnętrza komórki a we krwi utrzymuje się wysoki poziom cukru. Dodatkowo komórki ciała próbują "naprawić" nieprawidłowy stan produkując coraz to większe dawki insuliny zmuszając je do przyswojenia cukru. Niestety to nie skutkuje, a daje szereg dolegliwości.

Co może być przyczyną insulinooporności?

Ważne, abyś miał świadomość, że niestety pojawia się ona coraz częściej u ludzi młodych i dzieci i dlatego Twoja wiedza i czujność w tym temacie jest tak ważna.

Za główne przyczyny insulinooporności, tak zwane **modyfikowalne, czyli takie, na które mamy wpływ**, uznaje się:

- złe nawyki żywieniowe- dużo cukru w diecie, nieregularne posiłki, dużo jedzenia wysoko przetworzonego jak chipsy, chrupki, hot-dogi, zapiekanki, sklepowe słodkości itp.
- zbyt mała ilość snu
- silny i częsty stres
- siedzący tryb życia, brak ruchu
- palenie papierosów

Do czynników, na które nie mamy wpływu, jakie zwiększają ryzyko wystąpienia insulinooporności zaliczamy:

- genetykę
- płeć
- wiek

Jak widzisz jest szereg czynników, na które mamy wpływ. Oznacza to, że możemy sprawić, że insulinooporność nigdy nie będzie nas dotyczyć.

Jakie są objawy insulinooporności?

- tycie mimo stosowania normalnej diety, bez przejadania się
- napady głodu około 2 lub godziny po posiłku - tzw. wilczy apetyt
- duża ochota na słodycze – szczególnie bezpośrednio po konkretnym posiłku
- ciągłe bóle głowy
- ciągłe zmęczenie i dokuczliwa senność w ciągu dnia
- zaburzenia koncentracji i trudności z pamięcią
- problemy z zasypianiem
- charakterystyczne brązowe przebarwienia w okolicy łokci i kolan
- zmienny nastrój

W dużym skrócie zalecane są takie działania dietetyczne:

- każdy dzień należy zaczynać od zjedzenia pożywnego śniadania - które będzie źródłem węglowodanów złożonych, białka oraz zdrowego tłuszczu. Przykładem takiego śniadania będzie jajecznica z warzywami (np. z cukinią), pieczywo pełnoziarniste z twarogiem, sałatą i pomidorem
- zmniejszenie do minimum ilość cukrów prostych. Łatwo tego dokonać poprzez zamianę ryżu białego na brązowy, makaronu jasnego na ten z pełnego ziarna. Jeśli chodzi o ich gotowanie najlepiej, jeśli będą przygotowane al dente czyli lekko twarde
- warto unikać otraw smażonych, zwłaszcza na głębokim tłuszczu – czyli takich, które podczas smażenia są w całości zanurzone w oleju
- owoce są bardzo wartościowe, jednak niektóre zawierają sporo cukru prostego (banan, winogrono) i dlatego najlepiej łączyć je w posiłku z np. z jogurtem i orzechami, ponieważ jedzone osobno powodują spore skoki poziomu cukru we krwi, a jak wiemy w insulinooporności nie łatwo organizmowi sobie z nimi poradzić
- należy usunąć z diety słodycze, produkty słodzone syropem glukozowo-fruktozowym, żywność mocno przetworzoną oraz soki owocowe. Warto pomyśleć o przygotowywaniu domowych deserów na przykład z dodatkiem bezpiecznych słodzików jak ksylitol lub erytrol
- każdego dnia warto sięgać po świeże warzywa i owoce
- mile widziane są ryby, najlepiej do 2 razy w tygodniu

Do tego wszystkiego jak zawsze polecana jest aktywność fizyczna. Jaką wybrać? Taką, jaka sprawia, że lepiej się czujemy. Nie musi to być sport wyczynowy. Wystarczy, jak zaczniesz od regularnych spacerów. Każdy ruch jest lepszy niż brak ruchu i to zasada, którą warto zapamiętać na zawsze.

A teraz w ramach ćwiczenia zapraszam Cię do pracy twórczej.

Twoim zadaniem będzie przedstawić dzisiejszą wiedzę w postaci plakatu. Wybierzcie jeden element z lekcji- przyczyny, objawy lub zalecenia żywieniowe w przypadku insulinooporności i stwórz plakat informacyjny na ten temat. Możesz wykorzystać dowolne techniki - skorzystaj z akcesoriów plastycznych lub wykonaj plakat w formie graficznej na komputerze. Jeśli masz ochotę zaproś do wykonania plakatu kolegę lub koleżankę z klasy. Wspólnie zastanówcie się, gdzie możecie powiesić ten plakat, tak aby móc edukować innych na temat insulinooporności.

Podsumowanie i zadanie domowe

Lekcja o insulinooporności jest jedną z bardzo ważnych. Twoja wiedza może sprawić, że unikniesz w przyszłości bardzo poważnych chorób, dlatego korzystaj z niej na co dzień i staraj się żyć zdrowo. Aby przekonać się, czy jesteś zagrożony insulinoopornością, w ramach zadania domowego wypełnij test sprawdzający (załącznik). Być może namówisz też bliskich do jego wykonania!